

**CYFNEWIDIADAU IEUENCTID**

**LLAWLYFR DULLIAU ac ADNODDAU**

**Chwefror 2012**

## Trosolwg o'r Llawlyfr

Mae'r llawlyfr hwn wedi cael ei ddatblygu i gyflwyno, egluro neu ymhelaethu ar wybodaeth a phrofiadau cyfredol mewn perthynas â phrosiectau cyfnewid ieuentid a phrofiadau diwylliannol. Wrth geisio cyflawni'r canlyniadau ar gyfer pobl ifanc y mae Datganiad Cwricwlwm Gwaith Ieuentid ar gyfer Cymru a Strategaeth Gwasanaeth Ieuentid Cenedlaethol ar gyfer Cymru yn canolbwyntio arnynt, mae'n annog datblygu cyfleoedd i ehangu gwybodaeth, dealltwriaeth a phrofiad bywyd pobl ifanc sy'n ymgysylltu â darpariaeth gwasanaeth ieuentid yng Nghymru.

Mae gwaith ieuentid da yn disgwyl i ymarferwyr addasu unrhyw fodel i ddiwallu anghenion pobl ifanc felly nid yw'r syniadau a'r farn a fynegir yn ffordd rhngnodol o ddatblygu cyfnewidiadau ieuentid a gweithgareddau diwylliannol ond yn awgrymiadau o ddulliau ac ymagweddau. Mae'r llawlyfr yn darparu awgrymiadau ymarferol sy'n annog grwpiau o bob maint i archwilio gweithgareddau o un sesiwn i wythnos neu fwy mewn gwlad arall.

Noda Ddatganiad Cwricwlwm Gwaith Ieuentid ar gyfer Cymru: "Dibenion gwaith ieuentid yng Nghymru yw ... annog pobl ifanc i ddatblygu gwybodaeth, dealltwriaeth, agweddau a gwerthoedd sy'n eu galluogi i wneud defnydd adeiladol o'u sgiliau, adnoddau ac amser. "Gall profiadau diwylliannol a chyfnewidiadau gael effaith enfawr ar syniadau a chanfyddiadau pobl ifanc a gall arwain at gyfeiriadau newydd mewn addysg, cyflogaeth a gweithgareddau gwirfoddoli a newid sut y maent yn gweld eu bywyd.

Mae'r llawlyfr yn disgrifio dulliau gwaith ieuentid ar gyfer Cyfnewidiadau Ieuentid, gan gynnwys eu canlyniadau posibl, ac yn sicrhau bod sefydliadau yn cael y wybodaeth i gyflawni eu rhwymedigaethau cyfreithiol a dilyn eu polisiau a'u gweithdrefnau eu hunain. Darperir enghreifftiau, ond gan fod cyfraith a pholisi Prydain, Ewrop ac yn ehangach yn rhyngwladol yn ddarostyngedig i newid, fel rhan o bob agwedd o gynllunio, paratoi a chyflwyno dylid cynnwys ymchwil i'r sefyllfa bresennol.

Mae'r ddogfen hon yn rhan o lyfrgell o Lawlyfrau Dulliau Arfer Da ac Adnoddau ar gyfer Gwaith Ieuentid yng Nghymru. Fe'ch anogir i ddarllen y llawlyfrau eraill am lu o adnoddau ymarferol sy'n gwella arferion gwaith ieuentid i gyflawni'r canlyniadau gorau posibl i bobl ifanc yng Nghymru.

## **Diolchiadau**

Awduron a'r Tîm Golygyddol:

**Sheila Smith**      Cyfnewidfa UNA

**Pam Rigby**        Gwasanaeth Ieuenctid Wrecsam

**John Reaney**     Cyngor Cymreig y Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol

# Cynnwys

1.	<b>Cyflwyniad</b>	<b>7</b>
2.	<b>Cyfnewidiadau leuenctid a Diwylliannol</b>	<b>8</b>
3.	<b>Diben Cyfnewid leuenctid</b>	<b>11</b>
4.	<b>Addysg ar gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fydeang</b>	<b>13</b>
5.	<b>Nodau Datblygu'r Mileniwm</b>	<b>14</b>
6.	<b>Dysgu trwy Gyfnewidfeydd leuenctid a Diwylliannol</b>	<b>15</b>
	• Hunaniaeth	15
	• Ffydd	18
	• Cydraddoldeb	18
	• Herio canfyddiadau a rhagdybiaethau	19
	• Portreadau yn y Cyfryngau	21
	• Bwyd	22
	• Arian, cyfoeth a phrynwriaeth	24
	• Ymwybyddiaeth Amgylcheddol	26
	• Dewisiadau gwybodus	27
7.	<b>Mathau o Weithgareddau ar gyfer Cyfnewid leuenctid</b>	<b>28</b>
	• Sesiynau "yn y cartref"	28
	• Triplau undydd i ffwrdd o'r cartref	29
	• Cyfnewidiadau preswyl yng Nghymru / y DU	30
	• Cyfnewidiadau leuenctid Rhyngwladol	30
	• Gwasanaeth Gwirfoddol Ewrop	31
	• Gwersylloedd Gwaith Rhyngwladol	31
	• Byw yng nghartref Partner Cyfnewid	32
8.	<b>Agweddau ymarferol o Weithgaredd Cyfnewid Diwylliannol</b>	<b>33</b>
	• <b>Cynllunio a Pharatoi</b>	<b>33</b>
	• Nodau ac Amcanion	33
	• Cyllid	33
	• Rhag-ymweliadau	34
	• Amserau a dyddiadau	34
	• Dogfennaeth	34
	• Llety	35
	• Gweithgareddau	35

	Darparwyr Gweithgareddau	35
	Adnoddau ac Offer	36
•	<b>Staffio</b>	<b>37</b>
	Cymhareb staff i bobl ifanc	37
	Person Cyswllt Cartref	37
	Cenedligrwydd staff a phobl ifanc	37
	Gorchmynion Gofal a Wardiau Llys	37
	Oedran y staff a'r bobl ifanc	38
	Cyfansoddiad y grŵp	38
	Anghenion arbennig	38
•	<b>Iechyd, Diogelwch a Lles</b>	<b>40</b>
	Yswiriant	40
	EHIC (Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd)	40
	Asesiadau Risg	41
	Trefniadau argyfwng	41
	Amddiffyn Plant	42
	Cod Ymddygiad	42
	Cardiau Panig	42
	Cardiau ID	43
	Meddygol	43
	Bwyd a diod	43
	Materion toiled	44
•	<b>Teithio, trafnidiaeth a chyllid</b>	<b>44</b>
	Cyngor a Gwybodaeth	45
	Bagiau	45
	Canllawiau a Mapiau	45
	Arian	45
•	<b>Ystyriaethau diwylliannol</b>	<b>46</b>
	Iaith	46
	Gwahaniaethau diwylliannol	46
	Rhyw a rhywioldeb	46
	Crefydd	46
	Gwybodaeth am ein hunaniaeth	47
	Anrhegion ar gyfer eich gwesteiwyr	47
	Cyfathrebu	47
<b>9.</b>	<b>Ar ôl y Cyfnewid neu Brofiad Ieuentid</b>	<b>49</b>

Dysgu	49
Gwerthuso	49
Gwerthfawrogiad	50
Rhannu	50
Eich Dyfodol	50

## 1. Cyflwyniad

Mae'r Datganiad Cwricwlwm Gwaith Ieuenctid ar gyfer Cymru yn cefnogi datblygiad pobl ifanc i fod yn oedolion trwy ddarparu dewisiadau a chyfleoedd. Mae'n cydnabod pwysigrwydd gwaith ieuenctid sy'n darparu pobl ifanc â fframwaith i ddeall eu hawliau a'u cyfrifoldebau fel dinasyddion byd-eang.

Mae gweithgareddau sy'n galluogi cyfranogwyr i ddod ar draws ac archwilio diwylliannau sydd yn wahanol i'w un nhw yn darparu ystod gyfoethog a deinamig o gyfleoedd y mae pobl ifanc yn dysgu ohonynt. Mae gweithgareddau o'r fath yn arf hanfodol mewn gwaith ieuenctid, nid yn un moethus neu un sy'n dda ei gael. Mae profiadau o ansawdd da yn dod a nifer o enillion i'r unigolion sy'n cymryd rhan; enillion mewn datblygiad personol a chymdeithasol y bydd mewn amser yn effeithio ar eu cymunedau ehangach. Gall pobl ifanc sydd wedi teithio i ffwrdd o'u cartrefi ychwanegu'n fawr at eu rhagolygon yn y dyfodol drwy ymgysylltu â'u cyfoedion o ranbarthau / gwledydd eraill ac yn cael eu harfogi'n well ar gyfer byd sy'n fwyfwy byd-eang.

Mae'r Cyfnewid Ieuenctid yn ddull traddodiadol, sefydledig ac adnabyddus ar gyfer rhannu a dysgu am ddiwylliannau gwahanol. Mae Cyfnewid Ieuenctid nodweddiadol yn brosiect heriol iawn, yn gostus o ran amser ac arian, a fydd, gydag adnoddau digonol, yn dwyn ffrwyth yn hir ar ôl i'r pasportau cael eu rhoi i ffwrdd. Fodd bynnag, nid yw Cyfnewid Ieuenctid bob amser yn bosibl ac mae'r llawlyfr yn cynnwys ystod o weithgareddau rhyngddiwylliannol eraill sy'n gallu cyfrannu at ddatblygiad pobl ifanc.

Caiff sefydliadau a gwefannau gyda llawer o enghreifftiau o waith ac adnoddau presennol eu cynnwys. Maent yn cynnig cyfleoedd ar gyfer dysgu rhyngddiwylliannol, hyd yn oed os nad ydynt wedi'u cynllunio ar gyfer y diben hwn neu os nad ydynt yn cael eu cydnabod felly ar hyn o bryd.

Mae'r llawlyfr yn rhoi awgrymiadau o'r canlyniadau y gellir eu cyflawni i bobl ifanc drwy Gyfnewid a Phrofiadau Diwylliannol. Mae'n nodi rhai o'r materion ymarferol i'w hystyried wrth fynd oddi cartref, yn enwedig i wlad arall.

## **2. Cyfnewid Ieuenctid a Diwylliannol**

Cyfnewid Diwylliannol yn cyfeirio at weithgareddau sy'n ein galluogi i ddyfnhau ein profiadau a'n perthynas gyda'r sawl sy'n wahanol i ni. Mewn un ystyr, mae hynny'n golygu pawb heblaw ni'n hunain. Fe'i defnyddir yma i olygu profiadau a pherthynas gyda rhai sydd â set wahanol o werthoedd o'n rhai ni yn rhinwedd eu cenedligrwydd, cefndir diwylliannol, ethnigrwydd, ffydd, ac ati



## YouthWorkOutcomes YouthorCultural Exchanges

### What can be gained?

- Confronting differences
- Engaging with the outside world
- Meeting new cultures, ways & traditions
- Realising own cultures, ways & traditions
- Self-expression
- Respect/care for self/others
- Sharing, giving & taking
- Taking responsibility
- Confidence & motivation
- Communication skills
- Negotiation skills
- Being part of a (new) group
- Independence from family
- Routine & purpose
- Achieving a task
- Problem solving
- Decision making
- Leadership & social skills
- Forming relationships
- Fun & enjoyment
- Living, working & playing with others
- Language awareness & acquisition
- Travelling & practicalities
- Money-management

Gall Cyfnewid Diwylliannol fod yn broses sy'n digwydd ochr yn ochr neu o dan weithgaredd arall sydd â ffocws allweddol gwahanol. Mewn rhai ffyrdd mae'r ffocws sy'n achosi iddynt ddigwydd yn amherthnasol, cyhyd a'n bod yn gallu cydnabod a gwerthfawrogi'r cyfleoedd y mae'n eu darparu. Gall gweithgaredd chwaraeon dod â thimau o wahanol wledydd at ei gilydd a rhoi cyfle delfrydol i archwilio a gwerthfawrogi gwahaniaethau diwylliannol. Y Gemau Olympaidd yw un o'r prif enghreifftiau o ddatliad rhyngddiwylliannol helaeth.

Un ffactor allweddol ym 'mhroses' Cyfnewid Diwylliannol yw ei fod yn gofyn i ni gwrdd, wynebu, archwilio, gwerthfawrogi ac yn y pen draw parchu GWAHANIAETH. Drwy gydol proses o ddarganfod fel hyn mae'n anochel ein bod yn dal drych o flaen ein hunain, ac yn dysgu cymaint am ein hunaniaeth a'u diwylliant eu hunain fel y rhai rydym yn dod ar eu traws.

Mae sawl math o weithgaredd Cyfnewid Diwylliannol ar mae Cyfnewid leuenctid yn un ohonynt. Bydd hyn yn dibynnu yn fawr ar nodau prosiect a'r adnoddau sydd ar gael. Mae'n cymryd ffurfiau gwahanol, megis lle gall pobl ifanc aros, gan ei fod yn ymwneud â phobl o wahanol gymunedau a chefnidiroedd. Gall cynnwys pobl ifanc o wahanol rannau o Gymru neu'r DU gael effaith Ewropeaidd neu ryngwladol ehangach. Gall cynnwys ddau grŵp neu ragor. Pa bynnag fath o Exchange, gellir cyflwyno themâu tebyg ac ennill canlyniadau dysgu.

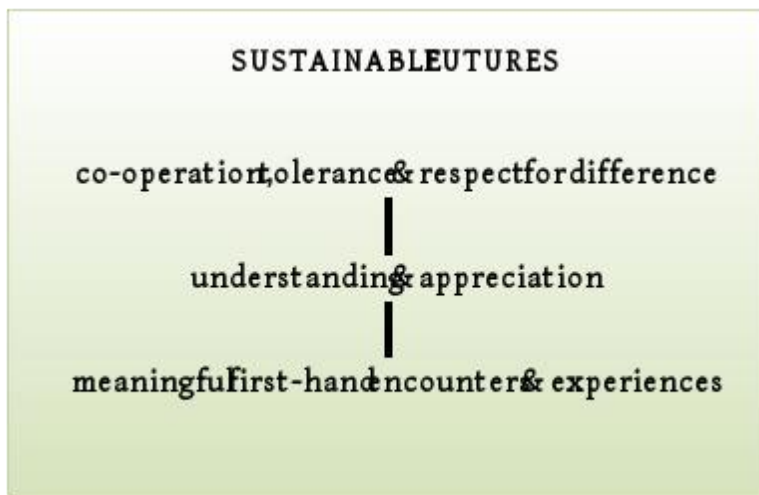
Lle nad oes y gallu neu'r adnoddau i fynd â grŵp i ffwrdd o'u cymuned gartref, mae Cyfnewid Diwylliannol yn dal yn bosibl. Gellir mynd i'r afael â nifer o elfennau mewn rhannau llai megis sesiynau gyda'r nos, teithiau lleol, neu ymwelwyr gwadd.

### 3. Diben Cyfnewid Ieuenctid

Nod cyffredinol Cyfnewid Ieuenctid a Phrofiadau Diwylliannol yw galluogi pobl ifanc i ddod yn ddinasyddion byd-eang cyfrifol ac ymatebol. Mae cydnabyddiaeth, gwerthfawrogiad a pharch am wahaniaeth ac amrywiaeth sy'n cael eu hennill trwy brofiadau uniongyrchol, yn darparu sylfaen gadarn ar gyfer hyn. Trwy brofiadau personol mae pobl ifanc yn cael eu cefnogi i adnabod a herio anghyfiawnder a gwahaniaethu a gwneud dewisiadau gwybodus ynghylch sut y maent yn byw eu bywydau.

Ofn neu anwybodaeth o wahaniaeth yw yn aml beth sy'n gyrru agwedd negyddol, gwrthdaro neu ymddygiad amddiffynnol tuag at unrhyw beth sydd ddim yr un fath â ni. Drwy alluogi pobl i ddod ar draws gwahaniaeth mewn modd cefnogol, cadarnhaol ac adeiladol gellir datblygu ymagwedd fwy chwilfrydig a brwdfrydig at wahaniaeth.

Er gwaethaf byd sy'n gynyddol fyd-eang a chyd-ddibynnol, mae pobl ym mhobman mewn perygl o ddod yn ymylol ac yn anghysbell o'r pwerau sy'n dylanwadu hyd yn oed manylion eu bywydau o ddydd i ddydd. Er yn nhermau cyfathrebu a gwybodaeth fod y byd yn ymddangos yn agosach nag erioed o'r blaen yn ei hanes, gall y pellter mae pobl yn teimlo oddi wrth y sefydliadau pŵer a chyfoeth fod yn ddiraddiol iawn. Pan fydd pobl ifanc yn cael cyfleoedd i ymgysylltu â phobl o gefndiroedd diwylliannol gwahanol, yn enwedig gyda'u cyfoedion o wahanol wledydd, mae rhywfaint o'r pellter hwnnw yn gallu cael ei byrhau. Maent yn dechrau teimlo bod ganddynt ran i'w chwarae fel dinasyddion byd-eang a bod eu gweithredoedd yn cael effaith ar y byd.



Bydd cymdeithas yn seiliedig ar ddeall gwerth cydweithrediad, goddefgarwch a pharch at wahaniaeth yn arwain at ddyfodol ac amgylchiadau mwy cynaliadwy ac yn osgoi gwrthdaro. Mae Cyfnewidiadau leuenctid â themâu diwylliannol yn cynnig cyfleoedd i bobl ifanc ddod ar draws y profiadau sy'n eu galluogi i gyrraedd y lefelau hyn o ddealltwriaeth.

#### **4. Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang**

Mae'r cyd-destun polisi y mae'r gwasanaeth ieuencid yn gweithredu ynddi, ac y mae'r Datganiad Cwricwlwm Gwaith Ieuencid ar gyfer Cymru (2007) yn cyfeirio ati, yn cynnwys Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang (ADCDF). Amlygir y pwysigrwydd o bobl ifanc yn deall eu hawliau a'u cyfrifoldebau fel dinasyddion byd-eang (yn ogystal â lleol a chenedlaethol) fel rhywbeth y dylai gwaith ieuencid ei hyrwyddo a'i hwyluso.

Mae "Dealltwriaeth Gyffredin ar gyfer y Sector Gwaith Ieuencid" (APADGOS, 2008) yn darparu gwybodaeth ac awgrymiadau i gynorthwyo cyflwyno ADCDF yn y sector gwaith ieuencid.

## 5. Nodau Datblygu'r Mileniwm

Yn Uwchgynhadledd Mileniwm y Cenhedloedd Unedig yn 2000 cytunodd 189 o arweinwyr y byd i gwrdd â set o wyth targed uchelgeisiol wedi'u hanelu at fynd i'r afael â thlodi byd-eang. Nodau Datblygu'r Mileniwm yw'r nodau datblygu gyda'r mwyaf o gefnogaeth fyd-eang, maen nhw'n gynhwysfawr ac yn benodol. Mae'r wyth nod sy'n gaeth i amser yn darparu meincnodau pendant, rhifol i fynd i'r afael â thlodi eithafol yn ei holl agweddau. Maent yn cynnwys nodau a thargedau ar incwm, tlodi, newyn, marwolaethau mamau a phlant, clefyd, lloches annigonol, anghydraddoldeb rhwng y rhywiau, dirywiad amgylcheddol a Phartneriaeth Fyd-eang ar gyfer Datblygu.

Gosodwyd y Nodau Datblygu'r Mileniwm i'w cyflawni erbyn 2015. Maen nhw'n fyd-eang ac yn lleol ac wedi'u teilwra gan bob gwlad i weddu i anghenion datblygu penodol. Maent yn darparu fframwaith ar gyfer y gymuned ryngwladol gyfan i weithio gyda'i gilydd tuag at nod cyffredin, gan sicrhau bod datblygiad dynol yn cyrraedd pawb, ym mhobman. Os bydd y nodau hyn yn cael eu cyflawni, bydd tlodi yn y byd yn cael ei dorri gan hanner, bydd degau o filiynau o fywydau yn cael eu harbed, a bydd biliynau yn rhagor o bobl yn cael y cyfle i elwa o'r economi fyd-eang.

Mae Nodau Datblygu'r Mileniwm yn darparu fframwaith ardderchog ar gyfer Cyfnewidiadau leuenctid i ategu, cynllunio a strwythuro gweithgareddau sy'n codi ymwybyddiaeth pobl ifanc ac yn annog eu hymglymiad gweithredol wrth weithio tuag atynt.

Am fwy o wybodaeth ewch i [www.endpoverty2015.org](http://www.endpoverty2015.org)

## 6. Dysgu trwy Gyfnewidiadau Ieuentid a Diwylliannol

Mae'r elfennau a'r materion a gynhwysir yn yr adran hon yn darparu ysgogiad neu sail ar gyfer gwaith i'w wneud gyda phobl ifanc. Maent yn werthfawr ynddynt eu hunain, waeth beth yw eich gweithgaredd, neu gallant fod yn rhan ddefnyddiol o broses paratoadol ar gyfer ymweliad cyfnewid mwy. Y mwyaf mae'r bobl ifanc yn deall am bwy ydyn nhw fel person a'u diwylliant, y mwyaf byddant yn dysgu o'u Cyfnewid Ieuentid a'r profiadau diwylliannol maent yn dod ar eu traws.

Does dim rhestr o elfennau a materion yn gynhwysfawr a bydd eraill yn dod i'r amlwg. Maent i gyd yn gysylltiedig â'i gilydd felly, er enghraifft, gall edrych ar bortreadau'r cyfryngau o faterion amgylcheddol mewn gwledydd eraill fod yn gysylltiedig â stereoteipiau bwyd eu diwylliannau amrywiol. Byddwch yn ddychmygus a neidiwch i mewn yna! Mae llwythi o adnoddau ar-lein neu sefydliadau ledled Cymru all gefnogi gwaith ieuentid. Eich swydd yw hwyluso prosesau a dysgu, nid i fod yn holl wybodus!

### Hunaniaeth

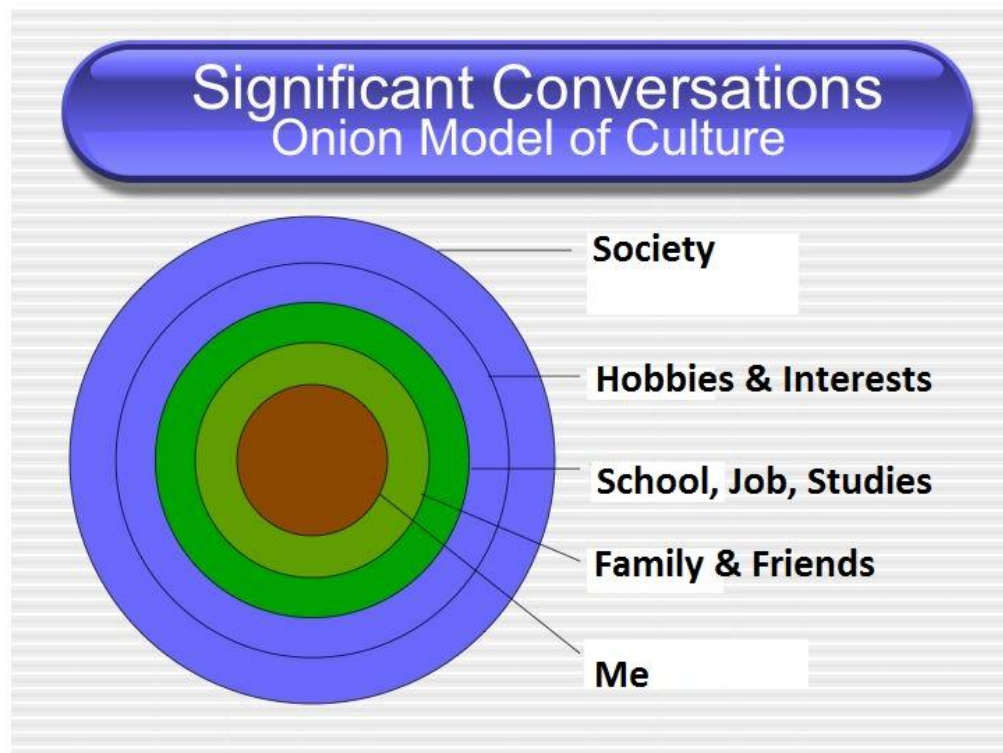
Po fwyaf y gall person ifanc ddatblygu eu hunanymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'u hunaniaeth bersonol, y mwyaf bydd eu hyder wrth fentro allan i archwilio diwylliannau eraill gwahanol iddynt eu hunain. Bydd teimlo'n ddiogel am "y lle yr wyf yn dod o" yn arwain at chwilfrydedd iach ac anfeirniadol tuag at eraill. Felly, mae'n gwneud llawer o synnwyr i archwilio syniadau o hunaniaeth yn y cyfnod sy'n arwain at unrhyw weithgareddau cyfnewid.

Bydd ymgymryd â rhyw fath o waith cyfnewid diwylliannol gyda phobl ifanc yn anochel yn arwain at gyfarfyddiadau gyda, ac archwiliadau o'u hunaniaeth bersonol, ac o'r rheiny y maent yn ymgysylltu gyda nhw. Gall yr agwedd yma o ddal drych i'n hunaniaeth bersonol (gweithwyr a phobl ifanc fel ei gilydd) fod yn un o rannau pwysicaf a mwyaf gwerthfawr y broses. Mae cydnabod eich gwerthoedd, treftadaeth, traddodiadau a diwylliant eich hun yn gallu bod yn ddechrau o daith fawr i rai, a bydd yn gam pwysig mewn proses gyfnewid i bawb. Dylai cael mwy o ymwybyddiaeth o bwy ydw i, ac o le yr wyf yn dod, arwain at fwy o hyder sydd yn ei dro yn helpu i chwalu'r rhwystrau a lleihau'r ofn o'r anhysbys.

Mae gan archwilio diwylliant personol ei werth ei hun ac mae'n paratoi ar gyfer ymweliad cyfnewid oddi cartref. Mae sesiwn da iawn a syml a elwir yn "Winwnsyn Diwylliant" yn edrych ar hyn sy'n dylanwadu ac yn pennu hunaniaeth ddiwylliannol, sut y mae'n effeithio ar ymddygiad a p'un ai bod nodweddion penodol yn rhai unigol neu gymdeithasol. Os edrychwch chi ar Google am <culture onion> cewch ddigonedd o ganlyniadau ar gyfer yr ymarfer hwn. Mae gan Wasg Prifysgol Caergrawnt ymarfer Winwnsyn Diwylliant, dwy dudalen, da y

gellir eu llungopïo yn eu "Pecyn Adnoddau Rhyngddiwylliannol", ac mae'r pecyn cyfan yn ddefnyddiol iawn ar gyfer y math hwn o waith.

Gall ddefnyddio'r metaffor y winwysyn mewn moddau eraill ddechrau archwiliad o'r 'haenau' o hunaniaeth bersonol o agweddau lleol iawn i rai ar Gymru, Prydain, Ewrop a rhai byd-eang. Gall baratoi ar gyfer gweithgaredd neu gyfnewid diwylliannol, o unrhyw fath, elwa o hyn i agor trafodaeth ar sut mae pobl ifanc yn cyflwyno eu diwylliant / hunaniaeth, yn ogystal â'u cefnogi i fod yn agored i'r gwahaniaethau y byddant yn dod ar eu traws.



Mae Metaffor y Mynydd Iâ yn arf gwych ar gyfer paratoi am 'gyfarfyddiad diwylliannol'. Mae'n ein helpu i gydnabod bod nodweddion diwylliannol penodol yn fwy gweladwy neu adnabyddadwy, tra bod eraill yn aros yn gudd ac o bosibl yn ddirgel. Mae gan Gorfflu Heddwch yr Unol Daleithiau gynllun gwers Mynydd Iâ da y gallech ei addasu'n hawdd ar gyfer eich grŵp ar y wefan <http://www.peacecorps.gov/www/educators/lessonplans/lesson.cfm?lpid=347>. Fe'i ceir hefyd ar wefan Diwylliant ar Waith fel rhan o drafodaeth ar waith traws ddiwylliannol yn <http://www.culture-at-work.com/iceberg.html>



## The Cultural Iceberg

### Easy to see

- > customs
- > mores
- > courtesies

10 %

### Difficult to see

- > values
- > priorities
- > assumptions

90 %

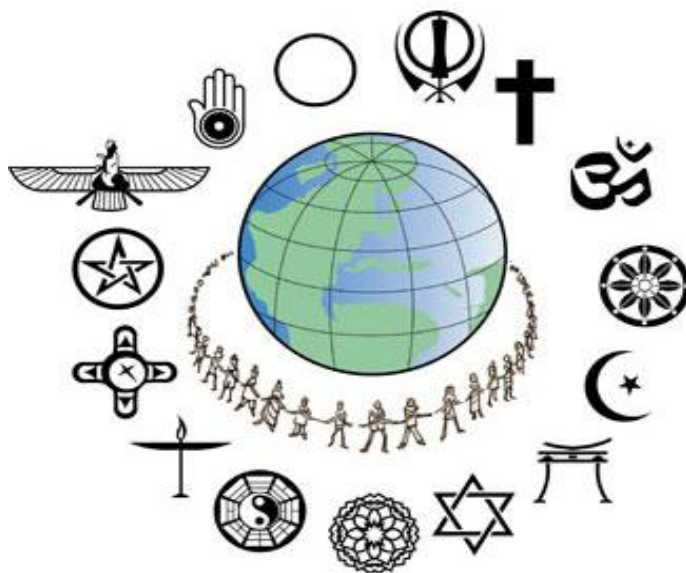


## Ffydd

Mae adeiladu dealltwriaeth o gredoau pobl eraill a pha gredoau a gwerthoedd y maent yn eu hymgorffori yn bwysig iawn wrth ddatblygu ymagwedd fwy agored at wahaniaeth ac amrywiaeth. Ym mhob rhan o'r byd, mae gan ffydd ran hynod o bwysig i'w chwarae yn nefodau, traddodiadau a ffordd pobl o fyw ac maen nhw fel arfer yn sail i strwythurau a systemau diwylliant. Y mwyaf y gellir cefnogi pobl ifanc i ddysgu am ffydd, y mwyaf o allu bydd ganddynt i ddehongli ymddygiad gwahanol iawn i'w hunain.

Mae ffydd yn hynod o amrywiol ac yn wahanol iawn o ran pwysigrwydd i wahanol bobl. Mae'r rhan fwyaf o Gymru / y DU yn ffodus i fyw mewn cymunedau cymysg iawn er mwyn cael mynediad at grefyddau gwahanol yn eithaf hawdd os ydym yn chwilio amdanynt. O gofio bod ffydd yn cael ei hategu gan systemau cred a gwerthoedd, mae'n ddull gwych ar gyfer dod ar draws, deall a gwerthfawrogi gwahaniaeth.

Wrth gynllunio cyfnewid ieuencid mae'n eithaf posibl y bydd gan grŵp partner agweddau gwahanol iawn i ffydd. Gall archwilio hyn fod yn rhan bwysig waith paratoadol y grŵp.



Yn dibynnu ar fynediad lleol, gellir gwahodd arweinwyr ffydd lleol i siarad â phobl ifanc, a gellir trefnu ymweliadau i fannau addoli gwahanol. Agwedd bwysig arall yw ymchwilio sut mae ffydd yn cael ei chynrychioli a'u trin gan y cyfryngau.

## Cydraddoldeb

Ym 1995 lansiodd Cyngor Ewrop ymgyrch 'all different all equal', gyda'r nod o atgyfnerthu'r frwydr yn erbyn hiliaeth, senoffobia, gwrth-semitiaeth ac anoddefgarwch. Roedd y gweithgareddau a drefnwyd o dan faner yr ymgyrch yn

canolbwyntio ar ddathlu gwahaniaeth, gan godi ymwybyddiaeth o amrywiaeth yn ei holl ffurfiau. Y nod uwch yn cydnabod hawl pob dinesydd i gyfle cyfartal, heb ystyried unrhyw 'flwch' lle gallent gael eu rhoi, neu ym mha un maent yn rhoi eu hunain. Heb gydraddoldeb, ni ellir sicrhau tegwch na chyfiawnder mewn unrhyw gymdeithas.



Gall safbwyntiau ar hawliau dynol fod yn hollol wahanol mewn gwahanol ddiwylliannau, neu hyd yn oed ymhlith unigolion o'r un cefndir diwylliannol ac, yn dibynnu ar natur eich cyfnewid, gallai hyn fod yn rhywbeth mae'n rhaid i chi ei wynebu fel rhan o'ch prosiect. Gall agweddau tuag at, er enghraifft, rôl menywod, neu tuag at gyfun rywioldeb fod yn heriol iawn i reoli gyda'ch grŵp. Fel gyda'r rhan fwyaf o'r elfennau eraill y'u cyflwynir yma, os ydych chi wedi paratoi, gall hyn fod yn gyfle adeiladol i ddal drych i fyny ac archwilio / myfyrio ar farn a gwerthoedd personol yn ogystal â'r rhai yr ydych yn dod ar eu traws. Byddwch bron yn sicr ddarganfod barn a allai fod yn ddadleuol neu'n amhoblogaidd, ond dyna'r pwynt o ddeall gwahaniaeth.

Mae gwefan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, [www.equalityhumanrights.com](http://www.equalityhumanrights.com), yn fan cychwyn da i gael syniadau ar sut i godi ymwybyddiaeth o hawliau cydraddoldeb gyda'ch grŵp.

## **Herio canfyddiadau a rhagdybiaethau**

Yn ôl ein cefndiroedd a'n gwerthoedd, rydym i gyd yn beirniadu ac yn gwneud rhagdybiaethau am bobl eraill, yn ddyddiol. Nid yw'r rhain o reidrwydd yn negyddol, ac nid ydynt o reidrwydd yn aros yr un fath; maent yn rhan o fywyd bob dydd, arferol. Gall beth rydym yn ei wneud gyda nhw a sut yr ydym yn gweithredu arnynt gael effeithiau mwy neu lai cadarnhaol ar ein perthynas. Nid oes dim o'i le ar sylwi ar wahaniaethau oherwydd mae cydnabod ein rhagdybiaethau, a'r rheiny y gallai pobl eraill eu cael ohonom ni, yn f modd adeiladol o hyrwyddo ymwybyddiaeth iach o wahaniaeth. Mae'n fan cychwyn tuag at werthfawrogi ffyrdd gwahanol i'n rhai ni.

Ai gwraig ifanc, wedi gwisgo'n dda neu fenyw oedrannus wedi gwisgo'n gynnes ar gyfer yr oerfel yw hon? Eich canfyddiad chi yw hwn a gall newid bob eiliad. Mae stereoteipiau o bobl eraill yn bodoli ym mhob diwylliant, a gall eu harchwilio fod yn ffordd wych (a hwylus) i agor trafodaeth a chodi ymwybyddiaeth. Mae'n berffaith resymol, hyd yn oed yn ddymunol, i gwestiynu a herio rhagdybiaethau pobl o bobl eraill - sut y maent wedi eu ffurfio, boed yn cael eu hamsugno o fannau eraill (e.e. teulu, y cyfryngau), neu os ydynt yn rhesymol ac yn deg ac ati. Efallai na fydd stereoteipiau bob tro'n wael, ond maent fel arfer yn cyffredinoli yn fawr.

Mae yr un mor bwysig i edrych ar stereoteipiau gall eraill gael o'ch grŵp fel unigolion ac fel grŵp. Gall y rhain ddod o fod yn ifanc, o Gymru, o Brydain, yn ddi-waith ac ati. Gall hyn wedyn cael ei ddefnyddio i ddangos y risgiau a'r gwendidau o gyffredinoli.

Diben Cyfnewid Ieuenctid neu Ddiwylliannol yw chwalu unrhyw ddirgelwch ynglŷn â'r anhysbys, i roi wyneb dynol iddo a thrwy hynny leihau'r ofnau neu bryderon. Mae angen i hynny ddigwydd i alluogi gwerthfawrogiad a mwynhad o'r gwahaniaethau sydd i ddilyn.

Er mwyn archwilio a herio canfyddiadau, cyflwynwch pobl ifanc i weithgareddau gyda grwpiau eraill yn agos at eich un chi, er mwyn iddynt archwilio'u gwahaniaethau ar eu telerau eu hunain ac yn eu hamgylchedd eu hunain. Er enghraifft, a oes unrhyw wasanaethau neu sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl ifanc o gefndiroedd ethnig gwahanol y gallech drefnu chwaraeon neu weithgaredd cymdeithasol ar y cyd gyda nhw? A oes myfyrwyr neu weithwyr o wledydd eraill yn eich ardal phwy y gallech eu gwahodd i gyflwyno eu gwledydd a'u diwylliannau? Mae gwneud hyn eisoes yn ddull o ymgymryd â math o Gyfnewid Diwylliannol.

## **Syniad am Weithgaredd**

Nod: Ymchwilio syniadau o stereoteipio diwylliannol a dillad addas mewn gwahanol wledydd.

Dull: trefnwch noson gwisg ffansi lle mae pobl ifanc yn cynrychioli gwahanol wledydd drwy eu dillad (peidiwch ag anghofio i gynnwys Cymru / y DU). Bydd hyn yn anochel yn arwain at stereoteipio diwylliannol a thrafodaethau am ein barn o arferion gwahanol. Gallwch hefyd ddefnyddio hyn i archwilio beth allai fod yn ffurfiau mwyaf priodol ac amhriodol o wisg mewn sefyllfaoedd gwahanol, yn enwedig os bydd y grŵp yn teithio dramor, neu efallai yn mynd i leoliad crefyddol.

## Portreadau yn y cyfryngau

Mae'r cyfryngau yn chwarae rhan enfawr yn nealltwriaeth person ifanc o'r byd o'u cwmpas, a'r datblygiad o'u barn eu hunain. Mae pobl ifanc angen cyfleoedd i roi cynnig ar ddehongli a dehongli gwybodaeth er mwyn herio a datblygu eu barn eu hunain fel nad ydynt yn syml yn amsugno beth mae papurau, teledu, y rhyngwrwyd a radio yn dweud wrthynt. Mae hyn yr un mor wir ar gyfer materion yn ymwneud ag ymwybyddiaeth ddiwylliannol ag unrhyw beth arall. Mewn byd sy'n fwyfwy byd-eang mae'r gallu i ddatblygu barn wybodus a gwneud dewisiadau yn dod yn fwy pwysig.



Mae cyfryngau y DU yn cyflwyno safbwyntiau gwahanol iawn o ddiwylliannau eraill ac maen nhw'n gallu darparu cyfrwng da er mwyn edrych ar safbwyntiau neu sylwadau gwahanol o'r un mater. Gallech gymryd stori newyddion fawr ac edrych arno o safbwyntiau gwahanol megis sut mae pobl yn cael eu portreadu, pa argraff y maen nhw'n eu rhoi i ddarllenwyr, pa fath o iaith neu derminoleg sy'n cael ei ddefnyddio. A yw'r cyfryngau lleol yn adrodd pethau'n wahanol i'r cyfryngau cenedlaethol neu ryngwladol?

Mae codi ymwybyddiaeth o sut mae barn yn cael eu dylanwadu gan y cyfryngau yn ymarfer gwerthfawr iawn. Ta waeth sut rydym yn 'derbyn' newyddion, boed drwy chwilio amdano mewn cyhoeddiadau penodol neu drwy'i amsugno yn fwy goddefol, mae'n effeithio ar ein barn a'n safbwyntiau. Gall pobl ifanc sy'n tyfu i fyny mewn cartrefi sy'n prynu papur newydd gael barn sy'n cyd-fynd ag ef. Pa un bynnag ydyw, fel arfer bydd yna themâu neu straeon parhaus yn cael eu hadrodd. Mewn rhai achosion, yn ei adrodd ar rai pobl fel ceiswyr lloches neu weithwyr mudol, gall y dull fod yn negyddol iawn ac yn llidiol. Gall y materion hyn cael eu harchwilio gan y grŵp trwy wahodd pobl sydd â gwybodaeth uniongyrchol i roi wyneb dynol i'r straeon. Gall y grŵp wedyn cymryd y cyfle i wneud i fyny ei feddwl ei hun yn seiliedig ar ei phrofiad uniongyrchol ei hun.

## Syniad am Weithgaredd

Nod: Dangoswch y gwahanol ffyrdd y gellir cyflwyno'r un stori gan y cyfryngau gwahanol.

Dull: Cynhaliwch arolwg o stori newyddion fawr. Y bobl ifanc yn chwilio yn y cyfryngau printiedig, ar-lein ac ar y teledu am yr un stori a nodi'r penawdau neu'r elfennau allweddol wrth adrodd y straeon. Dewiswch fater sy'n debygol o fod yn ddadleuol neu'n begynedig, megis ceiswyr lloches neu fewnfudo yn y DU. Bydd y bobl ifanc yn cael eu synnu ar ba mor wahanol gall yr adrodd fod, a'r dylanwad dilynol arnynt fel grŵp.

## Bwyd

Un peth sydd gan bob diwylliant yn gyffredin yw bwyta! Mae dewisiadau bwyd a diet yn chwarae rhan enfawr wrth godi ymwybyddiaeth ddiwylliannol. Gall hefyd fod yn un o rannau mwyaf heriol cyfnewid diwylliannol ar gyfer y bobl ifanc a'r gweithwyr. Mae hefyd yn gyfrwng gwych gellir ei ddefnyddio i brofi a gwerthfawrogi gwahaniaethau. Wrth gynnal cyfnewid mewn gwlad arall, mae rhoi rhywfaint o ystyriaeth i arferion bwyta yn rhan hanfodol o'r gwaith paratoi. Gallwch ddefnyddio diwylliannau bwyd gwahanol fel cyfrwng ar gyfer archwilio gwahaniaeth, gan sôn am wahaniaethau lleol yn ogystal â rhai mwy byd-eang.



Archwiliwch bwysigrwydd neu arwyddocâd fwyd mewn gwahanol ddiwylliannau, a'r traddodiadau sy'n gysylltiedig ag ef, er enghraifft, seremoni te Japaneaidd neu ginio Diolchgarwch nodweddiadol yr Unol Daleithiau. Mae gennym ddefodau bwyd hefyd megis Gŵyl Cynhaeaf neu Ddiwrnod Crempog. A yw'r grŵp yn gwybod beth sydd y tu ôl i'r traddodiadau neu pam yr ydym yn bwyta bwydydd penodol ar yr adegau hyn?

Os ydych yn cynnal ymweliad cyfnewid i wlad arall, bydd yn talu i'r grŵp weithio ar y mater o fwyd fel rhan o'i baratodau. Mae cael symiau digonol o fwyd (bod pobl yn barod i'w fwyta) yn hanfodol i weithrediad dyddiol - gall diet annigonol greu llawer o broblemau ymarferol ac emosiynol. Mae ymweliad cyfnewid yn ymwneud â chymryd pobl ifanc allan o'r llefydd y maen nhw'n teimlo'n gyfforddus ynddynt ond rhaid bod yn sensitif o ran pa mor bell y gellir eu gwthio yn hyn o beth. Cyn i'r ymweliad ddigwydd, gwnewch yn siŵr eich bod wedi trafod trefniadau bwyd gyda'ch grŵp partner neu westywr fel eich bod yn barod i gefnogi eich pobl ifanc yn hyn o beth.

Mae diet 'nodweddiadol' y DU yn gynyddol yn cael ei weld fel un gwael, gyda bwyd cyflym a pharod yn dod yn fwy cyffredin. Mae gordewdra hefyd yn broblem gydnabyddedig gynyddol sy'n ein hwynebu fel cymdeithas. Gall gweithio gyda phobl ifanc ar fwyd fel rhan o brosiect Cyfnewid Diwylliannol fod yn rhan o fenter ehangach ar fyw'n iach a sgiliau sylfaenol, ac felly gall chwarae rhan bwysig mewn mwy na dim ond y gweithgaredd cyfnewid. Efallai bydd eich sefydliad yn gweithio ar sgiliau bywyd ac os felly gall cydweithwyr eraill helpu gyda'r rhan hon o'ch gwaith paratoi.

Mae un o ddelweddau clasurol ystrydebol gwledydd Môr y Canoldir yn ymwneud â bwyd! Meddyliwch am y pwysigrwydd mawr mae bwyd yn ei chwarae yn y ffordd o fyw yn Ffrainc, yr Eidal, Groeg - prydau hir o fwyd, grwpiau mawr yn bwyta gyda'i gilydd, nifer o gyrsiau ym mhob pryd. Mae'r dull hwn o fwyd a bwyta yn rhoi pwyslais ar yr agweddau cymdeithasol gyda phobl yn dod at ei gilydd i rannu eu hamser dros fwyd da. Er y gallai hyn fod yn ddeniadol iawn i rai, efallai y bydd eraill nad ydynt yn gyfarwydd ag ef neu sy'n anghyfarwydd gyda chael eu gweld tra eu bod yn bwyta yn cael eu dychryn gan hyn.

Bydd gan aelodau'r grŵp a'u teuluoedd gwahanol ymagweddau tuag at, a gwahanol brofiadau, o fwyta a allai achosi problem. Gall bwyd, fodd bynnag, fod yn wych ar gyfer datblygu sgiliau cymdeithasol felly rhowch gynnig arni. Bydd yn dod â manteision enfawr os caiff ei wneud yn sensitif ac yn greadigol a gyda rhywfaint o ymarfer cyn ymuno â'r grŵp arall.

## Syniad am Weithgaredd

Nod: Helpu'r grŵp i deimlo'n gyfforddus, a mwynhau, wrth rannu bwyd (bwyd rhyfedd o bosib!)gyda'i gilydd a gyda ffrindiau newydd.

Dull: trefnwch bryd o fwyd lle mae pawb yn dod un ddysgl (e.e. gallai fod yn seiliedig ar thema, neu wlad) i rannu gyda'r grŵp. Yna mae'r pryd yn 'fud', felly does neb yn cael gofyn am rywbeth ond dylent rannu'r platiau gwahanol a chyfathrebu mewn gwahanol ffyrdd, e.e. i ofyn am yr halen.

## Arian, cyfoeth a phrynwriaeth

Mae gan y mwyafrif o bobl ifanc sy'n tyfu i fyny yn y gymdeithas heddiw mwy o bŵer fel defnyddwyr na phobl ifanc unrhyw genhedlaeth o'u blaen. Ar yr un pryd maen nhw'n rhan o fyd mwy byd-eang ble gallai llawer o'r nwyddau, cynnyrch a gwasanaethau y maent yn eu defnyddio dod o unrhyw ran o'r byd. Gellir eu cefnogi i ddeall ac ymateb i'w disgwyliadau, dewisiadau a chyfrifoldebau gan ddefnyddio sawl ymagwedd wahanol, ond mae sawl modd o ddehongli pwnc allai fod yn drwm fel masnach gyfiawnder mewn gweithgareddau berffaith hylaw a hwylus.



Wrth gychwyn ar gyfnewid ieuenctid i wlad arall efallai y byddwch yn dod ar draws safonau gwahanol iawn o fyw, yn y naill gyfeiriad neu'r llall, o'i gymharu â rhai'r gymuned gartref. Disgwyliwch i hyn ddigwydd! Mae'n debygol bydd eich cyfnewid gyda gwlad arall yn y byd datblygedig, felly bydd y gwahaniaethau yn fach o'u cymharu â'r byd datblygol. Gallech baratoi ar gyfer hyn trwy gymharu gwahanol safonau o fyw o'r rhai lleol iawn i Gymru gyfan, ledled y DU, Ewrop a byd-eang gan roi ystyriaeth i beth sy'n pennu safonau hynny.



Mae gan wefan The Reading International Solidarity Centre (RISC), [www.risc.org.uk](http://www.risc.org.uk), rhai adnoddau gwyh i gyflwyno materion o gyfiawnder masnach gyda phobl ifanc mewn ffyrdd gwirioneddol rymgweithiol, llawn hwyl ac addysgiadol. Er enghraifft, mae'r gêm **Choc-a-Lot** (a fydd yn apelio at y rhan fwyaf o bobl ifanc a gweithwyr!) yn edrych ar y fasnach fyd-eang mewn coco, yn llwyddiannus dehongli materion eithaf trwm fel cyfiawnder masnach i mewn i weithgareddau treuliadwy. **Mae Growing Bananas**, hefyd ar gael ar wefan RISC, yn codi ymwybyddiaeth o'r materion a wynebwr gan dyfwyr mewn gwledydd sy'n datblygu ac yn cyflwyno'r cysyniad o Fasnach Deg.

Fel y soniwyd yn y cyflwyniad, mae Nodau Datblygu'r Mileniwm yn canolbwyntio ar gamau gweithredu sydd â'r nod o fynd i'r afael â thlodi byd-eang, yn ei holl ffurfiau. Gall hyn fod yn gyfrwng defnyddiol gellir ei ddefnyddio i edrych ar ystod eang o faterion megis canfyddiadau o dlodi ble mae cysylltiadau amlwg â phortreadau'r cyfryngau. Gall y rhain gael eu cymharu â materion tlodi yn ein cymunedau ein hunain, effeithiau tlodi, anghyfiawnder ac anghydraddoldebau ac ati. Mae gan sefydliadau fel Oxfam ([www.oxfam.org.uk](http://www.oxfam.org.uk)) a Chymorth Cristnogol ([www.christianaid.org.uk](http://www.christianaid.org.uk)) gynrychiolaeth dda ar draws y wlad ac mae ganddynt adnoddau, deunyddiau a gweithgareddau addysgol. Gallai hyn ymddangos yn bwnc trwm iawn i'w gyflwyno mewn lleoliad anffurfiol, ond mae ganddynt nifer fawr o weithgareddau rymgweithiol a phleserus a all fod yn agoriad llygad gwirioneddol ac yn offer pwerus.

Mae pobl ifanc yn dod yn llawer mwy ymwybodol o faterion amgylcheddol ac yn pryderu amdanynt fwy na'u cyfoedion yn ystod y degawdau blaenorol. Mae cyswllt anorfod rhwng materion yn ymwneud â defnydd o adnoddau, deunyddiau crai ac ynni a'r amgylchedd a thlodi. Yn ein rhan ni o'r byd heddiw rydym wedi arfer gyda'r ffaith bod nifer fawr o nwyddau rhad ar gael yn rhwydd, ac yn fforddiadwy i'r mwyafrif helaeth. Beth yw goblygiadau'r argaeledd hwn ar gyfer y sawl sy'n gwneud cysau-t yn Indonesia am ddim ond un bunt neu'n tyfu ffa yn Kenya ar gyfer ein platiau cinio?

Wrth deithio dramor dewch o hyd i ffyrdd hawdd o drosi arian lleol yn bunnoedd. Bydd hyn fod yn anodd i rai yn y grŵp felly dylid gallu trosi symiau sy'n cyfateb i £1, £5 a £10, o leiaf, yn hawdd. Mae'n arfer i danamcangyfrif gwerth ewros.

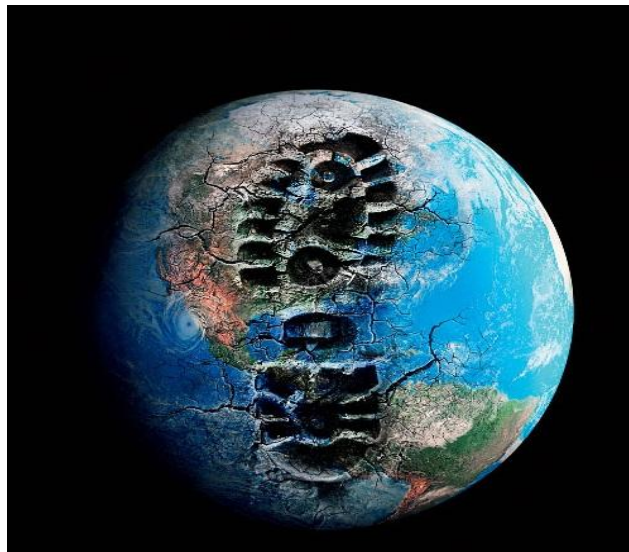
## Syniad am Weithgaredd

Nod: Datblygu dealltwriaeth mewn arian gwahanol o werth eitemau bob dydd.

Dull: gwnewch restr o eitemau gwahanol fel torth o fara, pâr o esgidiau rhedeg, peint o laeth, bar o siocled, ac ati. Cymharwch y gost i'ch grŵp lleol ac yn y wlad rydych yn ymweld â hi. Neu cymharwch gyda rhannau tra gwahanol o'r byd. Cymharwch eu hincwm ar gyfartaledd i wneud hyn yn werth chweil. Defnyddiwch [www.xe.com](http://www.xe.com) i drosi punnoedd i mewn i unrhyw arian cyfred y byd.

## Ymwybyddiaeth amgylcheddol

Gall berthynas rhwng pobl a'u hamgylcheddau fod yn wahanol iawn mewn rhannau gwahanol o'r byd, ac ymhlith diwylliannau gwahanol. Nid yw hyn yn syndod pan rydym yn sylweddoli y ddibyniaeth sydd gan llawer o bobl ar yr amgylchedd (ar gyfer gwneud bywoliaeth, am eu ffordd o fyw, am fwyd a lloches, ac ati). Mae pryder a gofal am yr amgylchedd yn rhan annatod o greu dyfodol (mwy) cynaliadwy i bob un ohonom. Mae gan bobl ifanc yn y rhan fwyaf o wledydd ymwybyddiaeth frwd o faterion amgylcheddol, ond i raddau gwahanol, sy'n ei gwneud yn bwnc neu gyfrwng mawr ar gyfer gwaith Cyfnewid Diwylliannol.



Gall y diwylliannau o Americanwyr Brodorol neu Awstraliaid Brodorol fod yn bwnc hynod ddiddorol i archwilio gyda phobl ifanc - mae'r ddau yn gyfoeth o draddodiadau, defodau, symbolau a pharch dwfn at berthynas â natur. Mae credoau a gwerthoedd y ddau ddiwylliant, a llawer o rai eraill, wedi'u plethu'n llwyr â'r amgylchedd.

Cymerwch olwg ar y berthynas gyda natur, a'i effaith, mewn rhannau gwahanol o'r byd. Yn yr hydref 2010, roedd y newyddion yn llawn gwybodaeth am arllwysiad olew trychinebus yng Ngwlff Mecsico, y llifogydd a oedd yr un mor drychinebus ym Mhacistan, y 33 dyn a achubwyd o fwynglawdd copr ac aur yn Chile. Ar unrhyw ddiwrnod o'r flwyddyn mae'r yr amgylchedd mewn rhannau gwahanol o'r byd yn y newyddion. Mae cyfoeth o adnoddau ar gael.

Mae canolbwyntio ar yr amgylchedd yn enghraifft dda iawn o bwnc / thema y gallwch ei fabwysiadu sydd hefyd yn gallu arwain at lawer o weithgareddau unigol a grŵp, neu newidiadau mewn ymddygiad. Mae digon o sefydliadau a all eich helpu i sefydlu menter amgylcheddol, er enghraifft, prosiect glanhau cymunedol, prosiect ailgylchu, archwiliad amgylcheddol o'ch canolfan, prosiect

lleihau gwastraff. Dyw pobl ifanc byth yn brin o syniadau ac ysgogiad ar gyfer y math hwn o weithgaredd.

Wrth feddwl am ryw fath o brosiect preswyl ar gyfer y gyfnewid ieuenctid, mae'r amgylchedd yn thema fawr sy'n cynnwys ymweliadau, gwirfoddoli yn y gymuned, cwrdd ag 'arbenigwyr' lleol, cynnal arolygon gyda phobl leol, ac ati

### **Dewisiadau gwybodus**

Mae'r Datganiad Cwricwlwm Gwaith Ieuenctid ar gyfer Cymru (2007) yn datgan y dylai Gwaith Ieuenctid trwy ei arfer, "cydnabod bod dinasyddiaeth yn cwmpasu cyfrifoldebau a hawliau fel rhai byd-eang yn ogystal â rhai i ddinasyddion lleol a chenedlaethol". Dylai pob gweithgaredd sy'n dod o dan y faner Cyfnewid Ieuenctid a Phrofiadau Diwylliannol anelu at gefnogi pobl ifanc i gyflawni cyfrifoldebau o'r fath drwy ddarparu cyfleoedd iddynt ddeall, gwerthfawrogi ac ymwneud â materion byd-eang. Dyheadau o gyfrannau byd-eang!

Ar yr un pryd, nid yw'r dyheadau y tu hwnt i ni. Mae'r byd yn y fan a'r lle, rydym yn rhan ohono, yn cael eu dylanwadu ganddo ac yn cael effaith arno. Gydag ychydig o feddwl a pharatoi gellir torri'r materion i lawr yn rhannau treuliadwy.

I alluogi pobl ifanc i fod yn gyfrifol, mae angen iddynt fod yn ymwybodol, yn wybodus a gyda'r wybodaeth i wneud dewisiadau a phenderfyniadau da. Gallant wneud dewisiadau dim ond os ydynt yn gwybod beth yw'r dewisiadau trwy archwilio eu hystyr a'r canlyniadau posibl. Mae dealltwriaeth o'r fath yn galluogi pobl ifanc i deimlo bod ganddynt rym fel aelod o'r byd ac nid dim ond fel rhan o'r gynulleidfa yn ei wyllo.

## **7. Mathau o Weithgaredd Cyfnewid Ieuenctid**

Yn syml, mae Cyfnewid Ieuenctid yn un ffurf neu ymagwedd ar Gyfnewid Diwylliannol ac i'r gwrthwyneb. Mae yna sawl ffordd y gallwch weithio ar ystod o faterion cysylltiedig a fydd yn galluogi pobl ifanc i ddysgu mwy am, a gwerthfawrogi, y byd y maent yn rhan ohoni. Bwriad y llawlyfr hwn yw annog a rhoi grym i weithwyr ieuenctid deimlo'n frwdfrydig ac yn hyderus i roi blaenau'u traed yn y dŵr.

Mae Cyfnewidiadau Ieuenctid llwyddiannus yn weithgareddau gwych ar gyfer gweithwyr a phobl ifanc fel ei gilydd. Mae faint o dir y gellir ymdrin â, ynghyd â'r datblygiad personol y'i cyflenwir mewn cyfnod cymharol fyr o amser yn anhygoel. Mae angen adnoddau sylweddol o arian, staff, paratoi ac amser yn angenrheidiol a rhaid iddynt fod ar gael i'r grŵp ac mae'n rhaid iddynt fod yn barod ar gyfer prosiect o'r fath. Os na fydd unrhyw un o'r rhain ar gael, efallai bod yn well gan y grŵp ganolbwyntio ar gyfnewid diwylliannol o raddfa lai neu weithgaredd ymwybyddiaeth ddiwylliannol.

Gall yr eitemau canlynol fod yn ddefnyddiol fel camau paratoadol i'w cynnwys os ydych yn cynllunio Cyfnewid Ieuenctid, e.e. i wlad arall. Mae'r dysgu mae'r grŵp yn ei ennill, fel yr awgrymir yn y blwch ar dudalen 7, yn sylweddol. Bydd angen cytuno ar sut y caiff y dysgu ei gasglu, eu hadrodd a'u hachredu, naill ai'n ffurfiol neu'n anffurfiol, yn ystod y gwaith o baratoi neu gynllunio.

### **Sesiynau yn y cartref**

Mae'r holl elfennau o gyfnewid yn adran 6 yn faterion y gallwch chi ymgymryd â nhw ar amrywiaeth o lefelau ac i wahanol ddyfnderau. Gallech lenwi pob sesiwn o glwb ieuenctid wythnosol am flwyddyn gydag archwiliad o ddinasyddiaeth fyd-eang a chyfnewid diwylliannol, neu fe allech chi bicio i mewn ac allan yn ôl diddordebau'r grŵp.

Mae nifer di-ri o weithgareddau ac adnoddau ar gael ar-lein y gallwch eu defnyddio i archwilio'r materion hyn. Mae'r Cwricwlwm Cenedlaethol ar gyfer ysgolion bellach yn cynnwys Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang (EDSGC) fel ymagwedd sy'n sylfaen yn hytrach na phwnc y mae pobl ifanc yn cael eu harholi arni ac mae cefnogaeth i'w gyflwyno yn ymgorffori dulliau dysgu ymarferol a thrwy brofiad. Mae hyn yn wych ar gyfer addysg fwy anffurfiol oherwydd mae'r rhan fwyaf o'r adnoddau yn drosglwyddadwy. Yn yr un modd, mae'r holl Sefydliadau Anllywodraethol (fel Cymorth Cristnogol, Oxfam, Action Aid, ac ati) sy'n ymwneud â datblygu rhyngwladol wedi creu rhaglenni addysg ddeinamig a llawn dychymyg.

Mae pob cymuned yng Nghymru bellach yn cynnwys pobl o gefndiroedd diwylliannol gwahanol, p'un a ydynt wedi symud o wahanol rannau o'r DU neu yn dod o rywle bellach i ffwrdd. Mewn rhai ardaloedd, gall hyn hyd yn oed fod yn

ffynhonnell o densiwn cymunedol: mewn achosion o'r fath, gall wynebu materion gwahaniaeth ac amrywiaeth cael hyd yn oed mwy o ystyr a phwrpas. Defnyddiwch ffyrdd o ymgysylltu â rhannau gwahanol o'ch cymuned eu hunain trwy wahodd pobl i gyflwyno eu diwylliant, neu i rannu rhai o'u bwydydd. Trefnwch ddiwyddiad cymunedol i godi ymwybyddiaeth o'r gwahanol gefndiroedd a diwylliannau y mae eich pobl ifanc eisoes yn byw ynddynt. Efallai bydd gennych wahanol grwpiau ffydd gyda lleoedd addoli eu hunain a gellir gwahodd eu harweinwyr ynghyd â rhai o'u pobl ifanc i wneud gweithgareddau gyda'ch grŵp.

Mae sefydliadau ar draws Cymru fel Gwirfoddoli UNA ar draws y Byd ( [www.unaexchange.org](http://www.unaexchange.org) ), ICP Partneriaith ([www.icpwales.org](http://www.icpwales.org)), a Gwirfoddolwyr Gwasanaethau Cymunedol ([www.csv.org.uk](http://www.csv.org.uk)) sy'n cydlynu rhaglenni gwirfoddoli ieuenctid sy'n dod â phobl ifanc o wledydd eraill i weithio yng Nghymru. Un o amcanion y rhaglenni o'r fath yw hwyluso a chefnogi cyfathrebu ac ymgysylltu traws-ddiwylliannol felly cysylltwch â nhw i drafod cydweithrediad posibl.

### **Tripiau undydd i ffwrdd o'r cartref**

Os ydych yn bwriadu mynd â'ch grŵp i ffwrdd o gartref, hyd yn oed am ddiwrnod, bydd hyn yn naturiol yn gofyn bod gweithdrefnau a chynlluniau penodol yn eu lle - gweler Adran 2 am ragor o wybodaeth a chyngor ar hyn o beth.

Fel y crybwyllwyd yn 7a), gallai fod yn ddechrau da i sefydlu cyswllt gydag eraill yn eich cymuned eich hun sy'n cynrychioli safbwyntiau diwylliannol gwahanol i rai eich grŵp - addoldai, grwpiau lleiafrifoedd ethnig, gweithwyr o wledydd eraill, ac ati Mae'n debygol y byddant yr un mor hapus i lenwi bylchau ac esbonio gwahaniaethau rhwng pobl ifanc a byddant yn croesawu'r cyfle i weithio gyda chi i ddatblygu syniadau a gweithgareddau. Gallech drefnu ymweliadau i lefydd gwahanol o addoli neu geisio gweithio gyda bwytai lleol i drefnu sesiynau blasu bwyd.

Gallech geisio adeiladu cysylltiadau gyda grwpiau ieuenctid eraill yng Nghymru a chynllunio ymweliadau neu brosiectau ar y cyd. Gallech ddefnyddio thema megis chwaraeon, gwirfoddoli neu gerddoriaeth ar gyfer y grwpiau i weithio gyda'i gilydd i archwilio eu syniadau eu hunain o hunaniaeth. Trwy aros yng Nghymru yn unig, mae gwahaniaethau amlwg (a chyffelybiaethau wrth gwrs!) rhwng pobl yng Ngogledd, De, Dwyrain a Gorllewin Cymru. Mae gan bobl sy'n tyfu i fyny a byw mewn ardaloedd trefol a gwledig o Gymru safbwyntiau a phrofiadau gwahanol iawn. Gallech ddychmygu ystod ddiddorol iawn o weithgareddau a theithiau cyfnewid rhwng grwpiau o'r fath, a gallai fod yn eithaf hawdd i gadw'r cysylltiad i fynd ar ôl y cyswllt cyntaf. Nid oes angen i fentrau o'r fath gostio llawer ac mae cronfeydd megis Ymddiriedolaeth Elusennol Stadiwm y Mileniwm, [www.millenniumstadiumtrust.co.uk](http://www.millenniumstadiumtrust.co.uk) yn chefnogi cyfnewidiadau ieuenctid thematig yng Nghymru. Gellir eu trefnu ar lefel hydrin ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau, waeth pa mor fach.

## **Cyfnewidiadau preswyl yng Nghymru / y DU**

Yn arwain ymlaen o'r syniad o gysylltu â grwpiau mewn rhannau gwahanol o Gymru, gallai prosiect preswyl o fewn y DU fod y cam nesaf yn natblygiad eich grŵp. Bydd prosiect o'r fath yn cynnwys y rhan fwyaf o'r camau a gynhwysir yn Adran 8.

Os rydym yn cynnwys Cymru a'r DU cyfan yn yr adran hon, yna mae digonedd o gyfleoedd i ymgysylltu ag amrywiaeth ddiwylliannol. Gallech, er enghraifft, ddod â manteision enfawr i'ch grŵp trwy sefydlu prosiect pedair gwlad â Chymru, yr Alban, Lloegr a Gogledd Iwerddon, prosiect ar thema benodol gyda phobl ifanc o gymunedau ffermio yng Nghanolbarth Cymru a'r Alban, neu brosiect sy'n cynnwys pobl ifanc o gymunedau duon a lleiafrifoedd ethnig mewn rhannau gwahanol o'r DU. Mae'r posibiladau yn ddi-ddiwedd, a dylai fod yn weddol syml i sefydlu cyswllt gan fod rhwydweithiau ieuenctid y DU yn haws i ddod o hyd iddynt. Byddai hyn yn gam llawer haws na Chyfnwid leuenctid (rhyngwladol) llawn - costau is, dim problemau iaith (wel, dim cymaint!), yr un arian cyfred a bwyd tebyg, ac mae'n debyg y byddwch yn gallu ei wneud am gost is. Gallai hyn yn ei dro eich rhyddhau i ganolbwyntio ar thema eich prosiect.

## **Cyfnewidiadau leuenctid Rhyngwladol**

Prosiectau sy'n dod â grwpiau o bobl ifanc o ddau, neu sawl, gwlad ynghyd yw Cyfnewidiadau leuenctid Rhyngwladol, gan roi cyfleoedd iddynt gyfarfod ac ymgysylltu â'i gilydd a dysgu am wledydd a diwylliannau ei gilydd, gan efallai canolbwyntio ar thema. Bwriad Cyfnwid leuenctid Rhyngwladol yw y bydd yn cael ymweliad o'r ochr arall naill ai yn syth ar ôl, a all fod yn waith caled, neu hyd at sawl mis yn ddiweddarach. Mae Adran 8 o'r Llawlyfr hwn yn esbonio'r holl fanylion sy'n ymwneud â threfnu Cyfnwid leuenctid.

Mae rhaglen Ewropeaidd Youth in Action yn bodoli i gefnogi symudedd pobl ifanc ar draws Ewrop ac, mewn rhai achosion, y tu hwnt. Mae ganddo bum 'Gweithred', ac mae cyllid ac adnoddau eraill ar gael i gefnogi pob un, a gall unrhyw un sydd â diddordeb yn y thema ehangach o Gyfnwid Diwylliannol cael rhagor o wybodaeth am y rhaglen yma. Mae gweithred 1.1 wedi'i gynllunio'n benodol i gefnogi Cyfnewidiadau leuenctid sy'n cynnwys dau neu fwy o grwpiau partner mewn gwledydd gwahanol a gallant ddarparu cyfran sylweddol o'r holl gostau. Yn y DU y Cyngor Prydeinig yw'r asiantaeth genedlaethol ar gyfer rhaglen Youth in Action, ac felly'r man cyntaf i edrych am wybodaeth am adnoddau, cyllid, partneriaid ac ati. Gallwch ddod o hyd i'r holl wybodaeth ar <http://www.britishcouncil.org/learning-ie-ieuenctid-exchange.htm> .

Os yw eich prosiect cyfnwid gyda gwlad nad ydynt wedi'u cynnwys yn rhaglen Youth in Action, gallech fod yn gymwys i gael arian gan the Commonwealth Youth Exchange Council (CYEC). Fel yr awgryma'r enw, mae CYEC yn gweithio gyda gwledydd sy'n aelodau o'r Gymanwlad. Mae'n "elusen ddatblygiadol

ieuenctid, sy'n gweithio i alluogi pobl ifanc i ddod yn ddinasyddion gweithgar trwy rannu bywydau, datblygu cyfeillgarwch, cyfnewid syniadau a gweithio gyda'n gilydd". Mae gan wefan CYEC llwyth o wybodaeth, syniadau a chyfleoedd am waith ieuenctid byd-eang ac mae'n werth cymryd golwg arni - [www.cyec.org.uk](http://www.cyec.org.uk).

Gall Cyfnewid Ieuenctid weithio'n well a gwneud cydweithrediad a chyfeillgarwch yn haws i'w cynhyrchu os oes thema iddo. Dyma le y gallwch wneud y cynnydd mwyaf dychmygus ar alluogi dealltwriaeth o wahaniaeth ac amrywiaeth. Mae pob un o'r elfennau a amlinellir yn adran 6 uchod, a llawer mwy, yn effeithio ar bobl ifanc waeth o le bynnag y maent yn dod ac yn themâu delfrydol am Gyfnewid. Mae hyn yn rhywbeth y mae angen i chi weithio allan yn y cyfnodau cynharaf gyda'ch pobl ifanc a grŵp partner i sicrhau eich bod yn gydnaws ac yn pryderu am faterion tebyg.

### **Gwasanaeth Gwirfoddol Ewrop**

Gwasanaeth Gwirfoddol Ewrop (EVS) yw ail weithred rhaglen Youth in Action a grybwyllir uchod. Mae wedi ei gynllunio i ddarparu cyfleoedd i bobl ifanc (rhwng 18-30) i dreulio amser yn gwirfoddoli mewn gwlad arall am hyd at flwyddyn. Mae'n rhaglen wych sy'n cynnwys yr holl gostau (teithio, bwyd / llety, lwfans personol) ar gyfer person ifanc a'r mwyafrif ar gyfer gwesteigr y prosiect.

Gallai cael gwirfoddolwr EVS yn eich prosiect / canolfan fod yn ffordd wych o feithrin rhaglen tymor hir o ymwybyddiaeth ddiwylliannol yn eich gwaith parhaus. Dychmygwch beth allai fod yn bosib os yw aelod o'ch tîm yn berson ifanc o wlad arall. Mae llawer o waith ynghlwm â hyn gyda'r potensial o fuddion anferth. Er mae'r Cyngor Prydeinig yw asiantaeth genedlaethol y DU ar gyfer holl raglen Youth in Action, gan gynnwys EVS, mae nifer o sefydliadau yng Nghymru sy'n darparu rolau cydlynu ar gyfer cynnal y gwirfoddolwyr yng Nghymru, ac yn anfon y bobl ifanc o Gymru. Mae ICP Partneriaeth ([www.icpwales.org](http://www.icpwales.org)), sydd wedi'i leoli yn Llanbedr Pont Steffan, a Chyfnewidfa UNA ([www.unaexchange.org](http://www.unaexchange.org)), sydd wedi'i leoli yng Nghaerdydd, yn darparu rôl ar gyfer y wlad gyfan a gellir cysylltu â nhw am ragor fwy o wybodaeth.

### **Gwersylloedd Gwaith Rhyngwladol**

Mae gweryslyoedd gwaith rhyngwladol wedi cael eu datblygu dros bron i 100 mlynedd, i ddechrau fel offeryn ar gyfer heddwch a chymod yn Ewrop ar ôl y Rhyfel Byd Cyntaf. Y dyddiau hyn maent yn cael eu trefnu mewn mwy na 100 o wledydd ledled y byd, maent yn fudiadau nid-er-elw ac yn cynnwys grwpiau o bobl ifanc o wahanol wledydd sy'n dod at ei gilydd i wirfoddoli mewn cymuned leol. Mae sefydliadau yng Nghymru megis Cyfnewidfa UNA ([www.unaexchange.org](http://www.unaexchange.org)) yn darparu rôl cydlynu a chefnogi ar gyfer grwpiau lleol ledled y wlad sy'n cynnal gwirfoddolwyr ifanc i weithio ar brosiectau ieuenctid, gwelliannau amgylcheddol, cynlluniau chwarae haf a digwyddiadau cymunedol.

Mae gwersylloedd yn rhoi cyfle gwych i'ch pobl ifanc ymgysylltu â chyfoedion o wledydd eraill yn eu cymuned eu hunain. Gallant ddarparu llwyfan gwych ar gyfer cyfnewid diwylliannol ar lefelau gwahanol, ac i bobl ifanc weld eu hunain a'u cymuned drwy lygaid ymwelwyr. Gallant hefyd ysbrydoli'ch pobl ifanc i gymryd rhan eu hunain, naill ai yng Nghymru neu ymhellach i ffwrdd.

Efallai bod gwersylloedd gwaith eisoes yn cael eu trefnu yn agos i chi y gallech greu cyswllt â nhw, neu gallech ystyried cynnal un fel grŵp. Neu beth am uno gyda sefydliad lleol arall, (e.e. grŵp Parc Gwledig neu Cymunedau'n Gyntaf), i sefydlu gwersyll gwaith y gellid eu rhannu a chael mwy o effaith trwy hynny?

### **Byw yng nghartref Partner Cyfnewid**

O bell ffordd y dull mwyaf boddhaus o ymgymryd â Chyfnewid leuenctid yw i ddau berson ifanc ymweld â'i gilydd ac aros yng nghartref y llall. Maent yn dod i wybod am fywyd teuluol, gan gynnwys eu bwyd, crefydd, o bosibl eu haddysg, eu hamser hamdden, y celfyddydau a chwaraeon. Mae'n cynnig y potensial am gyfeillgarwch gydol oes. Mae hefyd yn cynnig y potensial am drychineb oherwydd efallai na fydd y bobl ifanc yn tynnu ymlaen gyda'i gilydd neu gyda'u teuluoedd. Fodd bynnag, gyda chynllunio gofalus, mae mwy o lwyddiannau na fethiannau.

Y prif beth i'w oresgyn yw sicrhau y gall pob person ifanc gymryd rhan. Nid oes gan bawb gartref sy'n gallu cynnal ymwelydd ifanc yn hawdd. Fodd bynnag, fel arfer gellir gwneud trefniadau hyd yn oed os yw'n golygu bod rhai teuluoedd yn cynnal dau berson. Mae'n rhaid i'r cyfrifoldeb am yr ail berson ifanc aros gyda'i bartner gyfnewid go iawn ac mae angen iddynt fod gyda'i gilydd cyn gynted â phosibl bob dydd.

Os yn bosibl, mae angen i un arweinydd o grŵp gael defnydd o gerbyd, naill ai'n gyrru'r cerbyd neu'n cael arweinydd o'r grŵp partner i'w yrru. Mae hyn yn sicrhau y gellir ymdrin ag unrhyw broblem yn gyflym. Y cynharaf y caiff ei ymdrin ag ef, y lleiaf tebygol ydyw i fod yn un parhaol. Camsyniad cyffredin yw bod angen gwiriad CRB ar gyfer pobl sy'n cymryd person ifanc ar gyfnewid i mewn i'w tŷ. Er bod yn rhaid cymryd gofal bob amser i sicrhau diogelwch yr ymwelwyr ifanc, nid yw gwiriad CRB yn angenrheidiol.



## 8. Agweddau ymarferol o Gyfnewid Ieuenctid

Mae'r adran hon yn rhoi awgrymiadau ar rai o'r pethau y bydd angen i chi eu hystyried wrth gynllunio gweithgaredd neu gyfnewid. Mae yna lawer o adnoddau ar gael, yn enwedig ar-lein, sy'n darparu arweiniad, gwybodaeth a thempledi cynhwysfawr. Mae cyfeiriadau yn cael eu gwneud yn yr adran hon i ddogfennau penodol a darperir cysylltiadau lle bo'n bosibl. Rydym yn annog yn gryf eich bod yn dilyn y cysylltiadau hyn i sicrhau eich bod wedi paratoi mor dda â phosib ar gyfer eich menter arfaethedig.

### Cynllunio a Pharatoi

Mae angen i gynllunio ffurfiol ddigwydd os yw'r ymweliad am brynhawn mewn parc lleol neu dramor am gwrs preswyl pythefnos o hyd. Mae gan y rhan fwyaf o sefydliadau arweiniad manwl ar gynllunio teithiau ac ymweliadau, gan gynnwys ymgymryd ag asesiadau risg, ac mae'n rhaid i staff a gwirfoddolwyr eu dilyn. Gallwch hefyd gyfeirio at amryw o gyhoeddiadau'r Adran Addysg ([www.education.gov.uk](http://www.education.gov.uk)) ar lechyd a Diogelwch Disgyblion ar Ymweliadau Addysgol am wybodaeth bellach. Rhaid i'ch sefydliad fod yn fodlon bod unrhyw ymweliad wedi ei gynllunio'n effeithiol a bod effaith unrhyw risg yn cael eu lleihau cyn y gellir rhoi caniatâd i'r ymweliad ddigwydd.

### Nodau ac Amcanion

Dylech bob amser gael pwrpas a chynllun clir i alluogi'r grŵp i gael y mwyaf o'r profiad ac er mwyn sicrhau ei fod yn un diogel a phleserus. Bydd gosod nodau ac amcanion clir yn helpu i ysgogi pawb, cael strwythur priodol, sicrhau eich bod yn gweddu'r amgylchedd a gweithgaredd cywir gyda'r bobl ifanc cywir, ac yn eich paratoi gyda'r wybodaeth angenrheidiol i benderfynu ar y staffio a'r adnoddau cywir, gan gynnwys gofynion cyllid.

### Cyllid

Mae yna sawl ffordd o gael cyllid neu gyngor ar gyllid ar gyfer gwaith diwylliannol a Chyfnewid Ieuenctid. Ymhlith y rhain, mae:

- Rhaglen Ewropeaidd Youth in Action
- Y Cyngor Prydeinig
- Y Cyngor Bwrdeistref neu'r Cyngor Sir Lleol
- Y Cyngor Cymunedol Lleol
- Mewn ardaloedd perthnasol, Bwrdd Lleol Cymunedau'n Gyntaf
- Plant mewn Angen
- Cronfeydd y Celfyddydau neu Chwaraeon lle bo hynny'n berthnasol i weithgaredd y grŵp

## **Rhag-ymweliadau**

Lle bo modd, mae bob amser yn ddoeth i gynnal ymweliad gwirio yn bersonol cyn y digwyddiad. Wrth wneud cais am gyllid dylid ystyried yr elfen hon a'i hychwanegu at y cais. Pan nad yw hyn yn ymarferol, dylid casglu gwybodaeth o ffynonellau dibynadwy a'i defnyddio ynghyd â'r asesiad risg i wneud penderfyniad. Bydd angen i hyn gwrdd â gofynion eich sefydliad unigol. Dylech wirio'r wybodaeth sydd gennych pan fyddwch yn cyrraedd yn y lleoliad am y tro cyntaf er mwyn sicrhau ei fod yn gywir. Dylid cael cynlluniau wrth gefn rhag ofn bod unrhyw broblemau mawr. Gellir gweld rhestr o'r pethau posibl i'w hystyried wrth gynnal gwiriad rhag-ymweliad yn yr Atodiadau.

## **Amserau a dyddiadau**

Mae nifer o ffactorau sydd angen eu hystyried wrth benderfynu ar amserau a dyddiadau ymweliadau. Gall y rhain gynnwys:

- Argaeledd staff a phobl ifanc, e.e. ydych chi'n mynd â phobl ifanc yn ystod tymor yr ysgol / coleg neu yn ystod gwyliau?
- Yr angen i gyd-fynd â gofynion y gymuned letyol;
- Unrhyw wyliau crefyddol neu gelfyddydol;
- Costau a gofynion ariannu;
- Gallai'r tywydd, e.e. haf poeth yn ne Ewrop neu aeaf mawr yng ngogledd Ewrop fod yn heriol i'ch grŵp.

## **Dogfennaeth**

Dylech sicrhau eich bod wedi cwblhau'r gwaith papur angenrheidiol sy'n ofynnol yn gyfreithiol neu gan eich sefydliad i gael cymeradwyaeth ar gyfer yr ymweliad ymhell o flaen llaw. Yn ogystal, bydd angen i chi gael y gwaith papur canlynol yn ôl yr angen, a mynd â nhw gyda chi:

- Tocynnau teithio, pasportau a fisas. Dylid cludo llungopi o'r rhain i gyd ar wahân i'r rhai gwreiddiol;
- Yr holl ddogfennau yn ymwneud ag archebion llety os yw'n briodol;
- Dogfennau meddygol, fel Cardiau Yswiriant Iechyd Ewrop (EHIC) a hanes meddygol sylweddol, ar gyfer staff a phobl ifanc;
- Copi o'r gwaith papur sy'n ofynnol gan y sefydliad, e.e. ffurflenni caniatâd a ffurflen gymeradwyo,;
- Dogfennau yswiriant a rhifau cyswllt y cwmni;
- Manylion argyfwng ar gyfer y lleoliad yr ymweliad, e.e. lleoliad ysbyty a gwasanaethau meddygol;
- Dylai'r person cyswllt cartref hefyd gadw copi o'r rhain i gyd.

## Llety

Noda arfer da, lle bo'n bosibl, dylid dilyn y canllawiau canlynol ar unrhyw ymweliad preswyl:

- Dylai ardal gyfagos y llety fod yn benodol ar gyfer eich grŵp. Fodd bynnag, lle nad yw hyn yn bosibl yn ddelfrydol dylai'r grŵp gael ystafelloedd nesaf at ei gilydd gydag ystafelloedd y staff nesaf at y bobl ifanc, a rhaid cael cyfleusterau cysgu/ymolchi ar wahân i ddynion a menywod ar gyfer pobl ifanc a staff.
- Dylid cael o leiaf un aelod o staff o bob rhyw ar gyfer grwpiau cymysg lle bo hynny'n bosibl a dylai fod digon o staff i sicrhau diogelwch da lle nad oes derbynfa 24-awr er mwyn atal ymwelwyr heb awdurdod.
- Wrth gynllunio, dylech sicrhau bod y llety yn cwrdd â rheoliadau Iechyd a Diogelwch a gofynion y grŵp.
- Byddai rhag-ymweliad yn eich galluogi i asesu'r llety cyn yr ymweliad a chynnal asesiad risg.
- Wrth gyrraedd yn y llety dylai pawb fod yn ymwybodol o gynllun yr adeilad a bod yn gyfarwydd gyda'r rhagofalon/allanfeydd tân a'r dril mewn achos o dân. Os yn bosibl dylech gynnal ymarfer tân cyn gynted â phosibl ar ôl cyrraedd yn y llety.

## Gweithgareddau

Dylid paratoi rhaglen fanwl gyda goruchwyliaeth briodol ar bob adeg. Dylai'r holl staff sy'n goruchwyllo a'r bobl ifanc fod yn ymwybodol o'r rhaglen arfaethedig, gan gynnwys y posibilrwydd y gall fod angen newid y gweithgareddau a gynlluniwyd os bydd amodau neu amgylchiadau'n gofyn am hynny. Dylid cynllunio'r rhaglen mewn modd sy'n golygu y gall yr holl bobl ifanc gymryd rhan. Os yw'r gweithgareddau wedi cael eu dewis ar gyfer y grŵp, yna dylai'r bobl ifanc allu ymgymryd â nhw, efallai gyda rhywfaint o ymdrech. Dylid annog pobl ifanc i ymgymryd â heriau priodol yn ystod gweithgareddau ond ni ddylid eu gorfodi lle mae ganddynt ofn neu wrthwynebiad gwirioneddol. Dylid trafod hyn yn ystod camau cynllunio'r ymweliad.

Efallai y bydd arweinwyr yn dymuno trefnu, neu ganiatáu cyfranogiad mewn, gweithgareddau atodol nad ydynt yn ganolog i'r ymweliad. Os felly, yna rhaid i arweinwyr ystyried yn ofalus y risg sy'n gysylltiedig â gweithgareddau o'r fath a goruchwyllo yn unol â hynny.

## Darparwyr Gweithgareddau

Wrth ystyried pa fath o weithgareddau i gymryd rhan ynddynt bydd angen i chi nodi'r Darparwr Gweithgareddau priodol; gall hyn fod yn ddarparwr allanol neu'n aelod mewnol o staff. Dyma'r pethau i'w hystyried wrth ddewis darparwr:

- A oes angen i'r Darparwr gael trwydded ar gyfer y gweithgareddau y maent yn eu darparu ac, os felly, a oes ganddynt drwydded ddilys gyfredol? Nid oes angen i ddarparwyr trwyddedig yn y DU gael trwydded ar gyfer yr holl weithgareddau a gynigir ganddynt, ond gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am hyn ac unrhyw ddarparwr gweithgareddau antur ar wefan yr Awdurdod Trwyddedu Gweithgareddau Anturus ([www.aala.org](http://www.aala.org)).
- Bydd gan sefydliadau rhyngwladol system debyg - gofynnwch i'ch gwsteiwr neu'r Cyngor Prydeinig.
- Nid oes rhaid i bob darparwyr gael trwydded: mae cyrff gwirfoddol ac ysgolion sy'n darparu ar gyfer eu haelodau a'u disgyblion eu hunain yn y drefn honno wedi'u heithrio.
- Os ydych yn bwriadu defnyddio darparwr didrwydded, dylai arweinydd y grŵp gael sicrwydd ysgrifenedig:
  - bod yr holl risgiau wedi eu hasesu (gallwch ofyn am gopi o'r asesiad risg);
  - bod ganddynt yr yswiriant priodol (byddai copi o'r dystysgrif yswiriant yn sicrhau ei fod yn ei le a hyd at ddyddiad);
  - bod ganddynt y gweithdrefnau diogelwch a chymorth cyntaf priodol mewn lle
  - bod eu gweithdrefnau gweithredu yn bodloni canllawiau Corff Llywodraethol Cenedlaethol y gweithgaredd lle bo hynny'n briodol.

Os bydd aelod o staff yn trefnu, arwain a chyfarwyddo'r bobl ifanc, yna dylech sicrhau eu bod yn gymwys i wneud hynny. Mae gan lawer o sefydliadau systemau ar waith i asesu cymhwysedd o'r fath ac maen nhw'n cadw cofnod o'r staff sy'n gallu hyfforddi. Gellir hefyd cadarnhau hyn trwy ofyn i'r aelod staff gyda gwobr y Corff Llywodraethol Cenedlaethol perthnasol os yw'n berthnasol. Dylent hefyd fod wedi cwblhau asesiad risg ar gyfer y gweithgaredd a bod ganddynt y gweithdrefnau diogelwch ac offer angenrheidiol yn eu lle.

### **Adnoddau ac Offer**

Dylai pob person gael offer priodol ar gyfer y lleoliad, y tywydd, a'r gweithgaredd perthnasol. Bydd cynllunio ymlaen llaw yn sicrhau bod gennych y dillad, offer ac adnoddau angenrheidiol ar gyfer pob cam o'r rhaglen. Bydd Darparwyr Gweithgareddau yn darparu rhestrau offer os gofynnir amdanynt a bydd cymunedau lletyol yn gallu cynghori ar y tywydd ac unrhyw offer sydd eu hangen ar gyfer yr ymweliad. Bydd cynlluniau sesiynau ar gyfer unrhyw weithgareddau a gynhelir gan aelodau o staff yn darparu sail ar gyfer adnabod yr adnoddau sydd eu hangen.

## **Staffio**

Mae arweinyddiaeth gymwys yn elfen allweddol o ansawdd a diogelwch unrhyw ymweliad. Rhaid i weithwyr neu wirfoddolwyr a fydd yn arwain ymweliadau neu weithgareddau mewn amgylcheddau lle mae angen cymeradwyaeth cael cadarnhad eu bod yn dechnegol gymwys i arwain gan uwch swyddog eu sefydliad.

### **Cymhareb staff i bobl ifanc**

Mae'n bwysig i gael cymhareb ddigonol o staff cymwys i bobl ifanc ar gyfer unrhyw ymweliad a dylai hyn gael ei benderfynu gan gyfansoddiad y grŵp, hyd yr ymweliad, natur y gweithgareddau, gofynion eich sefydliad a'r sefydliad yr ymwelir â hi, a phrofiad y staff gan gymryd i ystyriaeth unrhyw anghenion arbennig sydd gan aelodau'r grŵp. Dylech hefyd gadw mewn cof a chynllunio ar gyfer y goblygiadau pe byddai unrhyw staff ddim yn gallu gwneud ei dyletswyddau am ryw reswm.

### **Person Cyswllt Cartref**

Rhaid cael person cyswllt cartref dynodedig sydd â mynediad at yr holl ddogfennaeth a ddisgrifiwyd yn flaenorol, gan gynnwys mynediad uniongyrchol i rieni neu warcheidwaid. Os nad yw ef/hi yn uwch swyddog neu'n aelod o bwyllgor rheoli rhaid cael mynediad 24 awr uniongyrchol i'r person hwnnw. Ef/hi fydd y person â phwy bydd rhiant yn cysylltu os oes angen cael gwybodaeth at arweinydd y grŵp neu blentyn y rhiant. Ni ddylai'r cyswllt hwn fod yn uniongyrchol ag arweinydd y grŵp.

### **Cenedligrwydd staff a phobl ifanc**

Os bod grŵp yn cynnwys pobl ifanc neu staff y mae amheuaeth dros eu statws mewnfudo neu hawl i gael pasport Prydeinig, fe'ch cynghorir i wneud ymholiadau cynnar i Asiantaeth Ffiniau'r DU ([www.ukba.homeoffice.gov.uk](http://www.ukba.homeoffice.gov.uk)) ynghylch y rheolau mewnfudo a'r hawl o ail-fynediad. Mae'n bosib y bydd pobl ifanc nad ydynt yn wladolion o unrhyw aelod wladwriaeth yr UE angen fisa i deithio o'r DU i aelod-wladwriaeth arall. Mae'n bosib y bydd hefyd angen iddynt ddefnyddio ciwiau rheoli pasport ar wahân i weddill y grŵp felly dylid cadw hyn mewn cof wrth gynllunio ynghylch staffio a chyfansoddiad y grŵp.

### **Gorchmynion Gofal a Wardiau Llys**

Os yw person ifanc yn destun Gorchymyn Gofal, bydd angen i rieni maeth sicrhau bod yr Adran Gwasanaethau Cymdeithasol yn rhoi'i chaniatâd ar gyfer unrhyw ymweliad arfaethedig. Os yw person ifanc yn Ward y Llys, bydd angen i'r

uwch swyddog priodol o fewn eich sefydliad ceisio cyngor (ymhell o flaen llaw) gan y Llys mewn perthynas â theithiau ac ymweliadau tramor.

### **Oedran y staff a'r bobl ifanc**

Bydd oedran y bobl ifanc yn pennu gofynion cyfreithiol gweithgareddau penodol fel, ysmegu yfed a mynediad i fariau a chlybiau nos. Dylech gynnwys cyfeiriad at y gweithgareddau hyn mewn Cod Ymddygiad (gweler yn ddiweddarach) cyn yr ymweliad, oherwydd gall fod yn fater dadleuol pan fyddant i ffwrdd o gartref. Bydd angen i chi hefyd feddwl am faterion a allai godi pan fyddwch yn cymysgu grwpiau oedran (e.e. person ifanc 12 mlwydd oed gyda pherson ifanc 17 mlwydd oed).

O ran staffio efallai y bydd angen i chi ystyried trafod ffiniau o fewn eich Cod Ymddygiad yn enwedig os oes unrhyw staff o oedran tebyg i'r bobl ifanc sy'n cymryd rhan.

### **Cyfansoddiad y Grŵp**

Rhaid rhoi llawer o ystyriaeth i gyfansoddiad y grŵp er mwyn sicrhau bod y prosiect yn cyflawni ei Nodau ac Amcanion. Pethau efallai y byddwch am i gymryd i ystyriaeth yw: oed, rhyw; aeddfedrwydd y bobl ifanc i wneud y mwyaf o'r profiad; crefydd; ethnigrwydd, ac ati. Os ydych yn gweithio gyda phobl ifanc dros gyfnod o amser bydd gennych gwell ddealltwriaeth o bob unigolyn, ac wedi ffurfio perthynas â nhw a fydd yn caniatáu i chi bennu pa bobl ifanc byddai'n gweithio fwyaf effeithiol gyda'i gilydd fel grŵp ar brofiad o'r fath. Fodd bynnag, mae adegau pan fydd yn bosibl dod â grŵp at ei gilydd am y tro cyntaf i gynnal ymweliad a byddwch yn darganfod eu bod yn ffurfio cyfeillgarwch da ac yn gweithio'n dda iawn gyda'i gilydd. Fel arweinydd profiadol bydd gennych syniad os gallai'r grŵp weithio'n dda gyda'i gilydd. Gall cyfansoddiad y grŵp yn cael ei benderfynu gan yr arian neu gan eich partner lletyol e.e. prosiect i ferched yn unig neu brosiect ar gyfer dynion ifanc duon.

### **Anghenion Arbennig**

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb (2010) yn casglu deddfwriaeth o ddeddfau anabledd blaenorol ac yn gosod dyletswyddau ar gyrff i beidio â gwahaniaethu yn erbyn pobl ifanc anabl am resymau sy'n ymwneud ag unrhyw anableddau. Felly, mae angen sicrhau bod pob ymdrech rhesymol ymarferol wedi cael ei wneud i gynnwys pobl ifanc ag anableddau mewn ymweliadau addysgol. Rhaid cydbwysu hyn, wrth gwrs, yn erbyn diogelwch yr unigolyn ac aelodau eraill o'r grŵp a cheisio dod o hyd i gyfaddawd rhesymol. Dylid ystyried unrhyw gyfyngiadau neu broblemau y gall person ifanc gael yn ystod y camau cynllunio. Gall hyn gynnwys gweinyddu meddyginiaeth, materion hygrychedd, hyfforddiant staff, gallu'r person ifanc i ymdopi â gofynion yr ymweliad, manylion yswiriant, trefniadau cludiant, ac

ati. Dylid rhoi sylw arbennig i gymarebau goruchwylio priodol a dylid ystyried a oes angen mesurau diogelwch ychwanegol.

Dylai pob aelod o staff gael y cyfle i drafod unrhyw faterion sydd ganddynt er mwyn sicrhau y gallant gefnogi'r person ifanc yn effeithiol ac yn ddiogel drwy gydol yr ymweliad. Dylid gwneud hyn yng nghyffwrddau cynnar y cynllunio.

## Iechyd, Diogelwch a Lles

O dan **Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974** mae cyflogwyr yn gyfrifol am iechyd, diogelwch a lles eu gweithwyr yn y gwaith. Mae dyletswydd hefyd ar gyflogwyr i sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, iechyd a diogelwch unrhyw un a allai gael eu heffeithio gan eu gweithgareddau. Mae hyn yn cynnwys y sawl sy'n cymryd rhan mewn ymweliadau addysgol. Mae arweinwyr wedi dirprwyo cyfrifoldeb am oruchwylio a chynnal ymweliad (mae'r cyfrifoldeb cyffredinol yn nwylo'r cyflogwr) a rhaid sicrhau'r canlynol:

- Eu bod nhw wedi cael cymeradwyaeth ysgrifenedig yn unol â pholisi eu sefydliad;
- Bod ganddyn nhw ac unrhyw oedolion eraill ar yr ymweliad lefel digonol o gymhwysedd a hyfforddiant er mwyn gallu arwain a rheoli'r bobl ifanc sy'n cymryd rhan yn yr ymweliad;
- Eu bod nhw wedi cynllunio a chynnal asesiad risg ar gyfer yr ymweliad, unrhyw weithgareddau cysylltiedig â'r grŵp sy'n ymgymryd â nhw, a'u bod yn hapus y gellir rheoli popeth mewn modd priodol;
- Eu bod nhw'n ddigon cymwys i gynnal asesiadau risg dynamig tra bod yr ymweliad yn digwydd ac yn gallu atal neu newid gweithgareddau os ydynt yn ystyried unrhyw risg i iechyd a diogelwch y bobl ifanc neu staff ategol i fod yn annerbyniol.

### Yswiriant

Rhaid i chi sicrhau, ymhell cyn i'r grŵp adael, fod trefniadau yswiriant digonol wedi cael eu gwneud ar gyfer yr ymweliad, y teithio ac unrhyw weithgareddau cysylltiedig. Gellir gwneud hyn drwy eich sefydliad, asiant teithio, cwmni yswiriant, neu'r sefydliad yr ymwelir ag ef. Holwch eich sefydliad i weld pa bolisïau sydd eisoes ar gael cyn prynu yswiriant newydd ac, os byddwch yn prynu polisi newydd, edrychwch i weld ei bod yn briodol ar gyfer y gweithgareddau y byddwch yn eu gwneud. Mae polisïau yswiriant yn ddogfennau cyfreithiol - byddant yn gosod amodau ac yn gwahardd rhai gweithgareddau, felly gwnewch yn sicr eich bod yn cael y sicrwydd sydd ei angen arnoch.

### EHIC (Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd)

Gall preswylwyr y DU fod â'r hawl i gael triniaeth feddygol am ddim, neu am bris gostyngol, pan fyddant yn ymweld dros dro â gwlad yn yr Undeb Ewropeaidd (UE). I gael triniaeth, bydd angen i bob person ifanc ac arweinydd gymryd Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewropeaidd (EHIC). Mae gwybodaeth ar gael yn eich Swyddfa Bost leol neu ar-lein yn: [www.travelhealth.co.uk](http://www.travelhealth.co.uk).

Fe'ch cynghorir i gael mynediad at gronfa wrth gefn oherwydd weithiau mae'n rhaid talu am driniaeth ymlaen llaw a hawlio'r arian yn ôl yn ddiweddarach.



## **Asesiadau Risg**

Rhaid rhoi amser ar ddechrau'r broses gynllunio i baratoi rhestr fanwl o'r holl risgiau sy'n gysylltiedig â'r profiad. Bydd gwiriad cyn yr ymweliad yn rhoi cyfle delfrydol i nodi peryglon a risgiau sy'n gysylltiedig â'r daith, y lleoliadau, a'r gweithgareddau. Bydd angen i chi hefyd ystyried yr unigolion sy'n rhan o'r grŵp, gan gynnwys y staff, a'r risgiau sy'n gysylltiedig â hwy, e.e. ymddygiad, anghenion arbennig, galluoedd, profiadau blaenorol.

Cyfrifoldeb y cyflogwr yw sicrhau bod asesiad risg priodol wedi cael ei gynnal ar gyfer yr ymweliadau / gweithgareddau. Fodd bynnag, er mwyn sicrhau bod yr asesiad risg a mesurau diogelwch yn cael eu deall a'u gweithredu'n llawn gan y rhai sy'n ymgymryd â'r ymweliad / gweithgareddau, yna mae'n arfer da os yw'r sawl sy'n arwain y grŵp yn gwneud yr asesiad risg ysgrifenedig. Ond yn y pen draw y cyflogwr sydd â chyfrifoldeb cyfreithiol dros sicrhau bod y mesurau a gymerwyd i sicrhau diogelwch pawb yn addas ac yn ddigonol. Gellir gweld enghraifft o asesiad risg yn yr Atodiadau.

Oherwydd nifer y newidynnau sy'n gysylltiedig ag ymweliadau a gweithgareddau, yn aml mae angen ymgymryd ag asesiadau risg dynamig (h.y. yn y fan a'r lle). Mae'r rhain yn cynnwys arweinyddwr gwneud penderfyniadau ar sefyllfaoedd sy'n codi yn ystod yr ymweliad neu weithgaredd, e.e. tywydd garw, salwch, canslo cludiant, ac ati. Mae'r gallu i ail-asesu a rheoli risgiau newidiol yn ystod yr ymweliad yn digwydd yn elfen allweddol o'r cymhwysedd sydd ei angen ar arweinyddwr ymweliadau addysgol. Dylai sefydliadau gymryd hyn i ystyriaeth wrth gynllunio ac efallai y bydd angen hyfforddi staff a / neu wirfoddolwyr yn briodol.

Dylai cynlluniau wrth gefn fod yn eu lle i ganiatáu i'r amcanion addysgol cael eu cyflawni hyd yn oed os rhaid rhoi'r cynlluniau gwreiddiol i'r neilltu am ryw reswm. Ni ddylai arweinyddwr fyth teimlo dan bwysau i gadw at gynlluniau gwreiddiol gan mai dyma pryd y gall damweiniau ddigwydd.

## **Trefniadau mewn argyfwng**

Mae dyletswydd ar arweinyddwr sy'n gyfrifol am bobl ifanc yn ystod unrhyw ymweliad i sicrhau bod y bobl ifanc yn ddiogel ac yn iach. Mae ganddynt hefyd ddyletswydd cyfraith gwlad i weithredu fel y byddai rhiant rhesymol doeth yn gwneud ac ni ddylent oedi cyn gweithredu mewn achos o argyfwng. Mae gweithdrefnau brys yn rhan hanfodol o gynllunio ymweliad a rhaid i arweinyddwr y grŵp sicrhau bod pob aelod o'r grŵp yn gwybod pa gamau i'w cymryd os oes problem.

Rhaid i o leiaf un aelod o staff fod yn ddigon cymwys a chymwysedig gyda Chymorth Cyntaf ar gyfer lefel y gweithgaredd bydd y grŵp yn ymgymryd ag ef. Dylai'r person yma hefyd fod yn ymwybodol o'r feddyginiaeth mae'r rhaid i

unrhyw berson ifanc ei gymryd yn rheolaidd ac, mewn achos o anaf neu salwch, y feddyginiaeth y gellir ei defnyddio heb bresenoldeb person meddygol cymwys.

#### *Cyfleusterau Brys Dramor*

Dylai pob aelod o staff wybod ble mae'r Llysoenhadaeth Prydain neu Brif Gonswl Prydain ynghyd â'r rhif ffôn.

#### *Cofrestru gyda'r Cyngor Prydeinig*

Gallwch ddod o hyd i fanylion cyswllt y Cyngor Prydeinig mewn unrhyw wlad drwy edrych ar eu gwefan [www.britishcouncil.org](http://www.britishcouncil.org).

#### *Peryglon o ardaloedd wedi'u heffeithio gan ryfel a materion gwleidyddol o fewn gwledydd*

Gellir cael cyngor ynglŷn â theithio mewn gwledydd tramor y gellir eu hystyried yn risg oddi wrth Y Swyddfa Dramor a Chymanwlad ar [www.fco.gov.uk](http://www.fco.gov.uk). Dylid gwirio hyn yn y camau cynllunio ac yn barhaus drwy gydol yr holl broses hyd at yr amser gadael, oherwydd gall pethau newid. Dylech hefyd wirio'r safle hwn os ydych yn teithio trwy wlad benodol, heb adael y maes awyr, oherwydd gall y maes awyr fod yn risg.

### **Amddiffyn Plant**

Ar gyfer ymweliadau preswyl, rhaid i bob aelod o staff a gwirfoddolwr gael gwiriad CRB. Dylai staff osgoi bod ar eu pennau eu hunain, ble bynnag y bo'n bosibl, ar unrhyw adeg gyda pherson ifanc a dylid trefnu'r amserlen staffio i osgoi hyn. Dylai staff fod yn wyladwrus ar bob adeg yn ystod yr ymweliad wrth ddiogelu ac amddiffyn y bobl ifanc. Dylent hefyd fod yn gyfarwydd â a dilyn canllawiau amddiffyn plant fel y nodir gan eu sefydliad.

### **Cod Ymddygiad**

Mae'n arfer da i drafod a chytuno ar God Ymddygiad ysgrifenedig neu Gontract Ymddygiad gyda phobl ifanc a'u rhieni / gofalwyr cyn yr ymweliad. Dylai hyn amlinellu safonau derbyniol ac annerbyniol o ymddygiad a'r camau gweithredu / cosbau y gellir eu cymryd o ganlyniad i dorri'r cytundeb hwn, gan gynnwys y trefniadau a'r costau o anfon person ifanc adref yn gynnar yn sgil ymddygiad drwg. Mae cynnwys pobl ifanc yn hwn yn elfen ddefnyddiol o ddatblygiad y grŵp.

### **Cardiau Panig**

Gall fod yn arfer da wrth deithio dramor i roi Cerdyn Panig i'ch pobl ifanc. Mae'r rhain fel arfer yn nodi bod y person ar goll ac angen cymorth. Gallant gynnwys gwybodaeth am y lle rydych yn aros, manylion cyswllt arweinwyr y grŵp, ac unrhyw wybodaeth arall y credwch allai fod yn ddefnyddiol mewn sefyllfa o'r fath. Dylai'r rhain yn amlwg fod yn iaith y wlad yr ydych yn ymweld â hi!

## Cardiau Adnabod

Wrth deithio dramor mae bob amser yn ddoeth i gario rhyw fath o adnabod gyda chi ar bob adeg, e.e. pasport neu gerdyn adnabod. Gall hyn fod yn ofynnol i brofi oed mewn rhai sefydliadau, ond mewn llawer o wledydd mae'n ofyniad cyfreithiol i brofi eich hunaniaeth. Dylech bob amser wirio cyfreithlondeb y wlad rydych yn ymweld â hi cyn gadael y DU.

## Materion Meddygol

### *Brechlynnau a Brechiadau*

Os ydych yn ansicr ynghylch ag a oes angen unrhyw frechiad, dylech ymgynghori â meddyg teulu o leiaf pedwar mis cyn eich ymweliad, oherwydd mae angen rhoi nifer o frechiadau sawl wythnos cyn i chi deithio i'r wlad.

### *Meddyginiaeth*

Dylech sicrhau bod yr holl staff a phobl ifanc sydd angen unrhyw fath o feddyginiaeth yn cymryd cyflenwadau digonol gyda nhw i bara hyd y daith a hefyd yn cymryd cyflenwadau ychwanegol rhag ofn bod unrhyw oedi wrth ddychwelyd adref. Mewn rhai gwledydd tramor, mae'n bosibl i'ch meddyg teulu anfon presgripsiynau i'ch fferyllfa agosaf, ond mae'n syniad da i wirio a yw hyn yn bosib cyn eich taith.

### *Alcohol, Cyffuriau a Smygu*

Fel rhan o'r broses gynllunio ar gyfer ymweliad addysgol, dylai arweinydd yr ymweliad ystyried yn ofalus materion sy'n gysylltiedig â defnyddio meddyginiaethau a chamddefnyddio sylweddau. Mae'n arfer da i gytuno ar reolau a chosbau sy'n ymwneud â chyffuriau lle bo hynny'n briodol ac i gynnwys hyn yn y Cod Ymddygiad. Mae'r materion i'w hystyried yn cynnwys pobl ifanc ac oedolion:

- defnydd o feddyginiaethau;
- defnyddio tybaco;
- yfed alcohol;
- defnydd o gyffuriau sy'n anghyfreithlon yn y DU a thramor.

## Bwyd a diod

Gall bwyd fod yn broblem mewn llawer o wledydd, oherwydd gall bobl ifanc (ac oedolion!) fod yn amharod i roi cynnig ar bethau anghyfarwydd. Mae hyn yn rhywbeth y bydd angen ei drafod yn ystod y cynllunio oherwydd prif bwrpas yr ymweliad yw i gael profiad o ddiwylliannau gwahanol gan gynnwys y bwyd. Fodd bynnag, er mwyn i bobl ifanc beidio â dioddef trwy faeth annigonol ar gyfer hyd y daith gall fod yn angenrheidiol i fod yn ymwybodol o rywle y gellir cael gafael ar wahanol fath o fwyd a all fod yn fwy derbyniol i'r bobl ifanc. Efallai y bydd angen i chi gymryd i ystyriaeth anghenion llysieuwyr neu'r rhai y mae credoau crefyddol

yn effeithio ar eu diet a'r rhai sydd ag alergeddau bwyd neu anoddefgarwch bwyd.

Byddwch yn wylidwrus o bobl ifanc yn eich gofal a sicrhewch eu bod yn yfed digon o ddŵr / hylifau. Os nad oes dŵr ar gael yn rhwydd mae perygl y bydd pobl ifanc yn dioddef o ddiffyg hylif. Dylech bob amser fod yn or-ofalus ac yfed dŵr potel mewn gwledydd tramor ac efallai y byddwch eisiau osgoi bwyd fel salad sydd wedi cael ei olchi mewn dŵr tap.

### **Materion toiled**

Gall hyn fod yn broblem iechyd mawr ac yn rhywbeth y dylid ei drafod gyda'r grŵp ac unigolion mewn da bryd cyn yr ymweliad, gan fod llawer o bobl ifanc yn cael problemau wrth ddefnyddio unrhyw doiledau ar wahân i'r un yn eu cartref. Gall y broblem hon gael ei waethygu gan y gwahaniaethau mewn cyfleusterau toiled ar draws y byd. Bydd llawer o bobl ifanc yn cuddio'r mater drwy beidio ag yfed neu fwyta yn ystod yr ymweliad, neu yfed ychydig iawn, a all gael effaith andwyol ar eu hiechyd.

### **Teithio, trafndiaeth a chyllid**

Mae'n rhaid i arweinydd y grŵp roi ystyriaeth ofalus i gynllunio cludiant ac mae'n rhaid iddynt ddilyn polisiau ei sefydliad. Y prif ffactorau i'w hystyried wrth gynllunio yw:

- Diogelwch a goruchwyliaeth tra ar unrhyw fath o drafnidiaeth. Dylai pobl ifanc fod yn ymwybodol o'r peryglon a bod yn glir am beth i'w wneud mewn achos o argyfwng.
- Cymhwysedd a hyfforddiant y bobl a fydd yn gyrru unrhyw gerbyd(au) arfaethedig, ac a oes ganddynt y drwydded angenrheidiol i yrru cerbyd o'r fath. Gall hyn fod yn fws mini neu'n fws mwy wedi'i drefnu gennych chi neu drefnydd teithiau. Dylid hefyd ystyried yr amodau teithio, traffig, tywydd a dylid cael cynlluniau wrth gefn pe byddai unrhyw argyfwng neu pe byddai cerbyd yn torri i lawr.
- Pan fyddwch yn archebu unrhyw fath o drafnidiaeth, dylai arweinwyr drefnu bod seddau'n cael eu harchebu ymhell ymlaen llaw er mwyn i'r grŵp eistedd gyda'i gilydd. Bydd hyn yn caniatáu am oruchwyliaeth a rheolaeth briodol o'r grŵp.

Gellir cael gwybodaeth bellach am deithio a thrafnidiaeth yn nogfen yr Adran Addysg "Iechyd a Diogelwch Disgyblion ar Ymweliadau Addysgol"

<http://media.education.gov.uk/assets/files/pdf/h/hspv2.pdf>

## **Cyngor a Gwybodaeth**

Bydd hyn yn dibynnu ar eich cyrchfan, cyfrwng cludiant a dull o drefnu'r ymweliad. Gellir cael gwybodaeth oddi wrth eich gwlad cynnal, eich cwmni gwyliau a'r cwmni hedfan, fferi neu fws yr ydych yn ei ddefnyddio, ynghyd â swyddfeydd gwybodaeth i dwristiaid, y Swyddfa Dramor a Chymanwlad yn [www.fco.gov.uk](http://www.fco.gov.uk) a gwefan y llywodraeth [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk).

## **Bagiau**

Gellir cael manylion am faint, siâp a phwysau bagiau y gallwch eu cludo ar drafnidiaeth benodol oddi wrth ddarparwr y cludiant. Dylech bob amser sicrhau eich bod yn ymwybodol o'r hyn yr ydych yn cael, a ddim yn cael, cludo yn eich bagiau ar ffurfiau penodol o drafnidiaeth cyn i chi adael. Gall fethiant i gadw at reoliadau bagiau arwain at daliadau dros ben a'r posibilrwydd o golli eitemau.

## **Canllawiau a Mapiau**

Gellir cael y rhain mewn siopau llyfrau ar y stryd fawr neu o fanwerthwyr arbenigol ar gyfer y rhan fwyaf o wledydd. Mae Lonely Planet yn cynhyrchu canllawiau helaeth ar gyfer y rhan fwyaf o wledydd a ddylai roi cymaint o wybodaeth i chi ag y bydd angen arnoch. Mewn llawer o wledydd gellir cael mapiau stryd o'r trefi a dinasoedd lleol am ddim o'r swyddfeydd gwybodaeth i dwristiaid. Gall cael rhywfaint o wybodaeth flaenorol am y wlad cyn yr ymweliad gyfrannu at brofiad sy'n rhedeg yn llyfnach i bawb sydd ynghlwm.

## **Cyllid**

Mae angen i gynllunio ariannol fod yn flaenoriaeth yn y cyfnodau cynnar o'r trefnu er mwyn rhoi amser i'r bobl ifanc godi arian os oes angen iddynt wneud unrhyw gyfraniad tuag at yr ymweliad. Bydd rhai ffrydiau ariannu talu 100% o gostau'r ymweliad tra bydd eraill yn gofyn bod y sefydliad neu unigolion yn cyfrannu unrhyw beth rhwng 30% a 50% tuag at y costau cyffredinol. Dylech ystyried adnabod ffrydiau cyllid ychwanegol ar gyfer y bobl ifanc hynny sydd angen cymorth i sicrhau eu bod yn cael cyfle cyfartal i gymryd rhan yn yr un gweithgareddau â phobl o gefndir ariannol mwy cadarn.

Sicrhewch fod arian yn cael ei newid i'r arian cywir ar gyfer y wlad rydych yn ymweld â hi. Efallai y bydd rhai gwledydd yn gofyn i chi newid eich arian i mewn i'w harian nhw cyn cyrraedd ond ddim yn caniatáu i gymryd unrhyw arian sy'n weddill adref gyda chi (h.y. rhaid i chi newid unrhyw arian sy'n weddill cyn i chi adael). Os byddwch yn cymryd symiau mawr o arian, gall fod yn ddoeth i gymryd cyfuniad o arian parod a sieciau teithio. Dylech sicrhau bod gennyhych rywfaint o arian a neilltuwyd ar gyfer argyfyngau yn eich arian cyfred eich hun ac yn arian cyfred y wlad letyol.

# Ystyriaethau diwylliannol

## laith

Mae'n ddoeth bod o leiaf un o'r aelodau o staff o fewn y grŵp yn siarad ac yn darllen iaith y wlad yr ymwelir â hi. Os nad yw hyn yn bosib, rydym yn argymhell yn gryf eu bod o leiaf yn dysgu digon o'r iaith i gynnal sgwrs sylfaenol a beth i'w ddweud mewn achos o argyfwng, neu eich bod yn cael mynediad at gynrychiolydd lleol sy'n ddwyieithog ac yn gallu siarad ar eu rhan. Mae'n ddoeth hefyd bod pobl ifanc yn meddu ar wybodaeth sylfaenol o'r iaith leol cyn yr ymweliad, a gellir dysgu hyn fel rhan o'r broses o gynllunio a pharatoi ar gyfer yr ymweliad.

## Gwahaniaethau diwylliannol

Dylai arweinydd y grŵp gadw mewn cof mai'r prif reswm dros yr ymweliad diwylliannol yw archwilio gwahaniaethau diwylliannol. Os yw'r rhain o fewn eich grŵp eich hun neu o fewn grŵp o wlad wahanol, dylid rhoi ystyriaeth i'r gwahaniaethau hyn.

## Rhyw a rhywioldeb

Mae gan rai gwledydd gwahanol safbwyntiau ar gydraddoldeb a gwahanu'r rhywiau mewn ardaloedd cymunedol. Bydd angen ystyried hyn wrth gynllunio o ran staffio, y ddealltwriaeth o faterion o'r fath gan y bobl ifanc, a hyd yn oed dillad unrhyw fenywod sy'n cymryd rhan yn yr ymweliad. Dylid gofyn am gyngor gan eich gwlad letyol, y Cyngor Prydeinig, a/neu 'r Swyddfa Dramor a Chymanwlad. Efallai y bydd angen staff ychwanegol o ryw benodol i ddarparu ar gyfer anghenion diwylliannol pobl ifanc penodol o fewn eich grŵp.

Er bod ffordd o fyw Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol bellach yn fwy derbyniol o fewn ein cymdeithas nid yw hyn yn wir mewn rhai gwledydd a chymunedau. Dylid cymryd hyn i mewn i ystyriaeth wrth gynllunio ymweliad a dylid ei drafod gyda'r bobl ifanc.

## Crefydd

Mewn nifer o wledydd mae crefydd yn rhan bwysig ym mywydau pobl ac mae angen ystyried hyn wrth gynnal ymweliadau diwylliannol. Gall aelodau o'ch grŵp fod yn dilyn crefydd a rhaid ystyried a fydd angen gwneud unrhyw beth i'w caniatáu i barhau i wneud hynny yn ystod yr ymweliad. Mae llawer o agweddau ar grefyddol y gellir eu diystyru wrth gynllunio, e.e. yr angen i olchi dwylo a thraed cyn bwyta neu'r angen i gael mynediad i gyfleusterau penodol i weddio ar adegau penodol o'r dydd.

## **Gwybodaeth am ein hunaniaeth**

Cyn cychwyn ar gyfnewid diwylliannol â gwledydd tramor mae'n ddoeth i ddod i adnabod eich diwylliant eich hun a diwylliant eich pobl ifanc. Gall hyn gael ei wneud drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau lleol, archwilio a gwaith ymchwil. Gall adnabod ac ennill gwybodaeth am eich diwylliant eich hun wneud wella'r profiad o ymweliad diwylliannol.

## **Anrhegion ar gyfer eich Gwesteiwyr**

Mae'n arferiad mewn nifer o wledydd i gymryd anrhegion ar gyfer eich gwsteiwyr wrth ymweld â gwlad arall. Gall ychwanegu at yr ymweliad os ydych yn cynnig anrhegion sydd â rhyw ystyr yn eich diwylliant eich hun neu sy'n cynrychioli'r ardal o le rydych yn dod.

## **Cyfathrebu**

Dylech bob amser gynnal llinellau cyfathrebu da rhwng pawb sydd ynghlwm er mwyn sicrhau rhediad esmwyth yr ymweliad dan sylw.

### *Cysylltiadau â'r gymuned letyol*

Gyda'r holl dechnolegau modern nid yw erioed wedi bod yn haws i gyfathrebu â phobl o bob cwr o'r byd. Fel rhan o'r broses baratoi, ceisiwch gynnwys y grŵp cyfan yn y broses gyfathrebu. Dylai'r arweinydd gyfathrebu'n rheolaidd gyda'r partner lletyol i drafod a rhoi gwybodaeth ar faterion sy'n ymwneud â'r ymweliad i sicrhau bod pawb yn glir ynghylch yr hyn sy'n mynd i ddigwydd, ac i geisio achub y blaen ar unrhyw broblemau a allai godi.

### *Rhyngrwyd / Di-wifr / Defnydd o ffôn*

Gall ffonau symudol ddarparu cyswllt defnyddiol rhwng pobl ifanc a'u rhieni ond gallant hefyd greu anawsterau os cânt eu camddefnyddio. Dylid rhoi cyfarwyddiadau i bobl ifanc os byddwch yn penderfynu eu bod yn gallu cymryd ffonau, gellir cynnwys hyn yn y Cod Ymddygiad. Mae'r un peth yn berthnasol i'r defnydd o e-bost a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol megis Facebook. Fodd bynnag, gall safleoedd rhyngrwyd fod yn arf cyfathrebu gwych am drafodaethau gyda'r wlad letyol cyn ac ar ôl yr ymweliad.

### *Cyfathrebu gyda'r grŵp/unigolion*

Dylai'r grŵp cyfan fod yn rhan o'r broses gynllunio, a fydd yn sicrhau bod ganddynt yr holl wybodaeth angenrheidiol a'u bod yn glir ynghylch yr hyn y maent yn cymryd rhan ynddo. Dylai unigolion fod yn glir ynghylch eu rôl o fewn y grŵp a'r ymweliad yn ei gyfanrwydd. Yn ystod y camau cynllunio dylai fod cyfleoedd i'r grŵp ofyn cwestiynau a thrafod yr ymweliad, ac unrhyw benderfyniadau nad ydynt yn hapus â nhw.

### *Cyfathrebu â rhieni/gwarcheidwaid*

Mae proses gyfathrebu ddwy ffordd effeithiol rhwng eich sefydliad a rhieni/gwarcheidwaid yn bwysig ar gyfer pob ymweliad. Bydd cyfathrebu effeithiol yn sicrhau bod rhieni/gofalwyr yn cael eu gwneud yn ymwybodol o bwrpas a natur yr ymweliad a bydd yn sicrhau bod rhieni/gofalwyr yn rhoi gwybod i chi am unrhyw anghenion a materion penodol yn ymwneud â'u plentyn sy'n berthnasol i'r ymweliad. Dylid rhoi gwybodaeth i rhieni/gwarcheidwaid mor bell ymlaen llaw i'r ymweliad ag sy'n bosibl a dylid eu gwahodd i mewn i drafod yr ymweliad er mwyn eu galluogi i ofyn cwestiynau ac egluro unrhyw fanylion sydd eu hangen. Yn ystod yr ymweliad dylai fod yna berson dynodedig y gall rhieni/gwarcheidwaid gysylltu â hwy mewn unrhyw achos brys gartref neu os oes unrhyw broblemau yn ystod yr ymweliad neu os bod y grŵp yn hwyr yn cyrraedd adref. Dylai cyswllt rhieni ag arweinydd y grŵp fod trwy'r person hwn ac nid yn uniongyrchol ag arweinydd y grŵp.



## 9 Ar ôl y Cyfnewid neu Brofiad Ieuentid

Ar ôl cwblhau'r cyfnewid neu brofiad diwylliannol bydd pethau wedi newid adref ac, yn bwysicach, ym mhob person a gymerodd ran. Os cafodd y gweithgaredd ei gynllunio a'i gyflwyno'n dda, yna bydd y meddyliau, canfyddiadau a/neu status quo wedi newid a bydd safbwynt y cyfranogwyr ar bethau yn wahanol. I rai gall hyn fod yn fach ac i eraill gall fod yn sylweddol iawn.

### Dysgu

Bydd hefyd angen i'r bobl ifanc ddod yn ymwybodol o'r dysgu y maent wedi'u hennill. Fel gyda phob elfen o waith ieuentid, bydd y broses o Gyfnewid Ieuentid wedi sefydlu neu gadarnhau'r hyn a ddysgwyd. Mae dysgu yn broses cwmpasog ac os awn yn ôl at y blwch ar dudalen 7, Canlyniadau Dysgu, mae hwn yn dangos y dysgu a allai fod wedi eu hennill o'r cyfnewid neu brofiad. Rhowch gyfle i'r bobl ifanc ddisgrifio drostynt eu hunain yr hyn y maent yn credu eu bod wedi ennill cyn defnyddio hwn fel rhestr wirio. Bydd pob person yn y grŵp wedi dysgu rhywbeth gwahanol a dylid ei gofnodi fel hyn. I rai, bydd yna fudd mewn achredu'r dysgu ardystiad anffurfiol ar raddfa leol. Os bod achrediad ffurfiol yn fwy priodol, bydd y dull o gofnodi hyn wedi cael ei gytuno yn ystod y cam cynllunio.

Mae'n bwysig parhau deialog ar nifer o lefelau, ac isod ceir ffordd hawdd o wneud hyn.



**E** valuate  
**A** ppreciate  
**S** hare  
**Y** our future

### Gwerthuso

Mae gwerthuso'r broses gyfan yn hanfodol i hysbysu gweithgareddau yn y dyfodol a sicrhau bod gwersi'n cael eu dysgu. Nid yw hyn yn syml yn fater o edrych ar yr hyn a aeth o'i le, sydd yn ddo'i hun yn bwysig fel nad yw'r un pethau yn digwydd y tro nesaf. Drwy wrando ar y bobl ifanc, staff, gwirfoddolwyr a phartneriaid cyfnewid byddwch yn gallu asesu'r cynllunio, y paratoi, yr elfennau ymarferol, a'r peryglon. Dylai'r gwerthuso fod yn broses gadarnhaol sy'n rhoi cyfle i ni ddysgu, tyfu a datblygu i wneud pethau hyd yn oed yn well i bobl eraill.

## **Gwerthfawrogi**

Anogwch y bobl ifanc i barhau i siarad am y profiad, gan ystyried sut mae bywyd a byw yn well neu'n waeth yn y sefyllfaoedd y maent wedi'u profi, gan gynnwys eu cymunedau neu gartrefi eu hunain. Wrth i ni brofi pethau newydd a'r sefyllfaoedd mae cymunedau ac unigolion eraill yn byw ynddynt rydym yn dod i werthfawrogi pethau gwahanol. Yn y byd gorllewinol mae llawer o bobl yn canolbwyntio ar gyfoeth fel ffynhonnell o foddhad a hapusrwydd, ond gall profiad diwylliannol yn aml newid ein barn o'r byd a'r rhai sy'n byw ynddo.

## **Rhannu**

Ceisiwch greu neu annog cyfleoedd i'r rhai a gymerodd rhan yn y gweithgaredd i rannu eu profiad gyda phobl ifanc eraill a'r gymuned ehangach. Byddwch yn greadigol gyda'r rhannu drwy ddefnyddio'r cyfryngau, celf, drama, cerddoriaeth, dawn ac ati, gan gydnabod y bydd rhai pobl ifanc yn ei chael yn heriol iawn i wneud sefyll o flaen grŵp o bobl a siarad. Gwnewch hi'n glir o'r cychwyn bod emosiynau yn bersonol ac yn real ac ni ddylid chwerthin amdanynt neu eu diystyru, a gweithiwch yn galed i greu awyrgylch cefnogol sy'n caniatáu mynegi emosiynau lle bo angen.

## **Eich Dyfodol**

Bydd profiadau sylweddol yn anochel yn herio'r ffordd yr ydym fel arfer yn byw ac yn gweithio. Mae hi, fodd bynnag, yn hawdd weithiau i syrthio yn gyflym yn ôl i mewn i wneud hyn yr ydym wedi'i wneud erioed. Treuliwch amser yn archwilio gyda'r rhai sy'n cymryd rhan yn y cyfnewid neu brofiad beth, os unrhyw beth, y byddant yn ei wneud yn wahanol o ganlyniad i'r gweithgaredd. Efallai y bydd gan rhai syniadau mawr ynghylch sut y byddant yn newid y byd, a gellir rheoli'r brwdfrydedd hwn mewn sawl modd. Efallai y bydd eraill yn teimlo'n ddiymadferth i wneud unrhyw beth, neu'n gallu gwneud rhywbeth gymharol fach, ac mae'n bwysig nad yw gweithwyr ieuentid yn gorfodi eu gwerthoedd a'u credoau eu hunain ar berson ifanc. Mae'n iawn i herio mewn modd priodol mewn awyrgylch o gefnogaeth ac anogaeth er budd yr unigolyn a'r cyd-destun ehangach.

Mae bywydau nifer o bobl ifanc, gwirfoddolwyr a staff wedi cael eu newid o ganlyniad i brofiadau diwylliannol, gan arwain at newid cadarnhaol ar gyfer unigolion a chymunedau sydd yng nghanol tloidi, rhyfel neu ddiffyg cyfiawnder cymdeithasol. Trwy ymgymryd â gweithgareddau a amlinellir yn y llawlyfr hwn, byddwch yn barod am heriau go iawn a chyffrous.