Hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc

Trosolwg

Mae'r safon hon yn nodi'r gofynion wrth hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc. Mae'n cynnwys sut rydych chi'n cynllunio ac yn gweithredu arferion a gweithgareddau corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc i gwrdd â'u hanghenion datblygu corfforol yn ogystal â chynllunio a darparu bwyd a diod i gwrdd ag anghenion maeth plant a phobl ifanc.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. darparu lleoedd, profiadau a rhyngweithiadau dan do sy’n annog datblygiad sgiliau corfforol
2. darparu lleoedd, profiadau a rhyngweithiadau yn yr awyr agored sy’n annog datblygiad sgiliau corfforol
3. defnyddio cyfleoedd wedi’u cynllunio neu heb eu cynllunio i annog datblygiad corfforol plant neu bobl ifanc
4. sicrhau bod plant neu bobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn gwisgo dillad addas
5. sicrhau bod lleoedd, profiadau a rhyngweithiadau yn hygyrch ac ar gael i blant neu bobl ifanc i gwrdd â’u dewisiadau a’u hanghenion
6. cynllunio a gweithredu arferion sy'n cefnogi plant neu bobl ifanc i orffwys ac adfer ar ôl ymarfer corff
7. darparu lleoedd, profiadau a rhyngweithiadau sy'n annog datblygiad balans, cyfeiriadedd gofodol, a chydsymud
8. darparu lleoedd, profiadau a rhyngweithiadau i gefnogi datblygiad sgiliau echddygol bras a chydsymud llaw a llygad
9. defnyddio cyfleoedd i blant neu bobl ifanc gymryd eu tro, rhannu lle ac ystyried eraill
10. annog plant neu bobl ifanc i ehangu ystod a lefel eu sgiliau corfforol a chydnabod eu hymdrechion a’u cyflawniadau
11. cynllunio bwydlenni, byrbrydau a diodydd sy’n cwrdd â dewisiadau ac anghenion plant neu bobl ifanc o ran deiet a maeth
12. cynnwys plant neu bobl ifanc yn y gwaith o gynllunio a pharatoi bwyd neu fyrbrydau
13. annog plant neu bobl ifanc i wneud dewisiadau iach am fwyd a'u helpu i ddeall y cysylltiadau rhwng bwyd ac iechyd
14. sicrhau bod bwyd a diod yn cael eu darparu a’u paratoi yn unol â gofynion deiet, diwylliant ac ysbrydol plant a phobl ifanc
15. darparu bwyd a diod sy'n ddiddorol ac yn ysgogi ymwybyddiaeth o’r amrywiaeth sydd ar gael
16. sicrhau bod mesurau atal a rheoli heintiau yn cael eu defnyddio wrth drin a storio bwyd
17. annog annibyniaeth plant neu bobl ifanc mewn arferion bwydo, yn unol â

dewisiadau’r teulu a gofynion y gweithle

18. rhoi cyfleoedd i blant neu bobl ifanc ddysgu am sut mae eu cyrff yn gweithio a’u hanghenion iechyd
19. rhoi cyfleoedd i blant neu bobl ifanc ddatblygu ymwybyddiaeth o arwyddion mewnol eu corff a chefnogi eu dealltwriaeth o sut mae'r rhain yn berthnasol i'w hiechyd a'u lles
20. rhoi cyfleoedd i drafod datblygiad corfforol iach, yn ôl oedran, anghenion a galluoedd
21. cefnogi plant neu bobl ifanc i wneud dewisiadau a phenderfyniadau cadarnhaol am iechyd
22. cwblhau’r cofnodion a’r adroddiadau sydd eu hangen am iechyd a datblygiad corfforol plant neu bobl ifanc
23. myfyrio ar sut y gwnaethoch chi gyflawni eich rolau a'ch cyfrifoldebau wrth hybu iechyd a datblygiad corfforol plant neu bobl ifanc

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. y mathau o newidiadau y gall plant a phobl ifanc fynd drwyddynt mewn perthynas ag iechyd a datblygiad corfforol
2. y patrwm disgwyliedig o ran datblygiad corfforol o adeg cyn geni hyd at 21 oed
3. ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a datblygiad corfforol plant neu bobl ifanc
4. dylanwad niwrowahaniaeth ac anghenion ychwanegol ar iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
5. dylanwad diwylliant a chefndir ar iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
6. rôl interodderbyniaeth mewn perthynas ag iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc, a sut mae hyn yn cefnogi rheolaeth emosiynol, llesiant a hunanofal
7. sut mae defnyddio egwyddorion sy'n ystyriol o drawma i hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
8. pwysigrwydd urddas, caredigrwydd a thosturi wrth gefnogi iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
9. sut mae sicrhau hylendid dwylo effeithiol wrth drin bwyd
10. anghenion maeth plant a phobl ifanc yn ôl y canllawiau cyfredol
11. y lleoedd, y profiadau a'r rhyngweithiadau dan do ac yn yr awyr agored sy'n annog balans, cydsymud, sgiliau echddygol bras a manwl, sgiliau trafod, cydsymud llaw/llygad a datblygiad festibwlar
12. pam ei fod yn bwysig rhoi cyfleoedd i blant a phobl ifanc orffwys ac adfer ar ôl ymarfer corff
13. pwysigrwydd chwarae yn yr awyr agored o ran cefnogi iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
14. sut mae dilyn asesiadau risg a gweithdrefnau iechyd a diogelwch heb gyfyngu ar y cyfleoedd i ddatblygu
15. y cofnodion a'r adroddiadau sydd eu hangen ar gyfer iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
16. theorïau sy'n berthnasol i hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
17. y gofynion cyfreithiol, y safonau ymarfer, y fframweithiau a'r canllawiau perthnasol ar gyfer hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
18. gofynion y gweithle mewn perthynas â chydraddoldeb, amrywiaeth, cynhwysiant a hawliau wrth hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc
19. sut mae ymateb i bryderon am faterion neu broblemau a allai effeithio ar iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc

20. sut y gall eich profiadau personol a’ch rhagfarn ddiarwybod effeithio wrth hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc, a sut i fynd i'r afael â hyn
21. rôl goruchwyliaeth, ymarfer myfyriol, a dysgu a datblygu wrth hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc

Geirfa

Mae'r eirfa ar gyfer y Safon Alwedigaethol Genedlaethol hon ar gael ar wefan Sgiliau Gofal a Datblygu.

HSCCLD344

Hybu iechyd a datblygiad corfforol plant a phobl ifanc

Datblygwyd gan	Skills for Care & Development
Fersiwn rhif	1
Dyddiad cymeradwyo	31 Ion 2026
Dyddiad Adolygu Dangosol	31 Ion 2031
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	Skills for Care and Development
RCU gwreiddiol	HSCCLD344
Galwedigaethau perthnasol	Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant
Cyfres/Set	Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu
Geiriau Allweddol	Hybu Iechyd, Datblygiad Corfforol, Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant, Dysgu a Datblygu