Adran 1

Arweinydd catalytig ydy i gael y sbarc yna i newid rhywbeth boed yn rhywbeth bach neu fawr, i gael y gallu ar dewder i frwydro i ennill y newidiaeth yna. Gwelwyd Lomenick (2013) fod angen gweledigaeth i wneud newidiaeth neu effaith arwyddocaol yn y pwnc penodol sydd yn bwysig iddyn nhw fel unigolion i wella a helpu bywydau eraill. Gall hyn fod yn unrhyw unigolyn yn y byd i wneud gwahaniaeth boed rhyw, hil, crefydd, cyfoethog neu dlawd, dywedai Zachery (2011) fod gan bob un unigolyn y siawns i fod yn arweinydd catalytig er mwyn bod yn well nag yr hyn yr ydynt.

Arweinydd yn ôl Ted Talks (2016) ydy i ddangos pŵer, fodd bynnag pwysleisir nad oes angen fod yn wleidyddol i wneud gwahaniaeth yn y byd. Dywedir fod angen gwybodaeth glir o'r hyn y credwyd ynddi, pwysleisir fod angen newid ei hunain cyn newid eraill i fod yn arweinydd da. Byddai dylanwad ar eraill ond dywedai Ted Talks (2016) er mwyn gwneud hyn byddai angen meistroli ei hunain er mwyn gallu symud ymlaen i helpu eraill. Pwrpas yr amgylchedd yn ôl Joiner (dim dyddiad) ydy i ddiffinio unigryw dynol rhyw i ddyfeisio'r unigolyn er mwyn arwain, ail lapio ac ailwampio i wneud newidiaeth.

Dywedir Eckert (2021) er mwyn fod yn arweinyddydd catalytig nid yw hyn yn cynrychioli newid y byd ac i fod yn archarwyr, sydd yn afrealistig. Dywedir er mwyn bod yn arweinydd da byddai angen uno arweinyddion cynaliadwy i weithio fel tîm i newid cred. Cytuna Almeida Theatre (2017) gyda Ted Talks (2016) a Eckert (2021) a dywedwyd nad yw bod yn arweinydd da yn rhan o newid y byd. Dywedai fod angen fod yn ymwybodol o'r problemau sydd gwerth ei ddatrys, i newid y pethau bychain, y gwerthoedd er mwyn sefyll gyda'i gilydd. Credai byddai hyn yn ffurf effeithiol i ddenu ac ysbrydoli eraill i newid ac i greu wrth wrando ar eraill.

Cytuna Siencyn (2010), CPD College (2015) a UKEssays (2015) gyda'i gilydd ac awgrymai fod angen y perthynas rhwng y plentyn, rhieni a'r sefydliad i fod yn gadarn a chryf. Pwysleisir byddai gweithio fel un tîm mawr er lles y plentyn yn fuddiol iawn er mwyn creu cymuned i helpu datblygiad a dyfodol y plentyn a'i rhieni. Fodd bynnag dywedir Macdonald (2021) er bod yna bwyslais o adeiladu perthnasoedd nad oes dealltwriaeth glir o hyn i sefydliadau er mwyn gallu helpu'r plant yn y blynyddoedd cynnar. Awgrymai nad oes un ffordd benodol o wneud hyn a gall hyn fel popeth arall fod yn gymysg iawn. Hynny yw i rai teuluoedd byddai gwahodd i mewn i gael sgwrs yn yr ysgol yn fuddiol iawn ond i eraill gall hyn gwneud difrod

a gwthio'r teuluoedd i ffwrdd yn bellach. Gwelir wedyn byddai pwyslais fod angen i bob un unigolyn yn enwedig y plant sydd yn wreiddyn y drafodaeth i deimlo yn ddiogel a chyfforddus er mwyn bod pawb yn teimlo fel rhan o’r profiad hefyd (CPD College, 2015).

Yn ôl Llywodraeth Cymru (2021) dywedir fod angen polisi drws ar agor er mwyn fod yn groesawgar i'r rhieni i ymgartrefi er mwyn gallu rhannu gwybodaeth yn enwedig i helpu sefyllfa anodd economaidd gymdeithasol y teuluoedd. Awgrymai byddai hyn yn rhoi cyfleoedd i'r unigolion i helpu ar ei datblygiad. Dywedir fod angen ymdrechi i gadw a chynnal y perthnasoedd yma, fodd bynnag awgrymai Siponen *et al.* (2011) a Hertzman a Wien (1996) gall hyn fod yn anodd wrth effeithio ar berthynas rhwng y plentyn a’r rhiant a gall hyn creu fwy o ddifrod i ddatblygiad plentyndod y plentyn. Dywedai Llywodraeth Cymru (2020) fod yr angen yno i gwricwlwm newydd i Gymru i ddysgu unigolion i greu perthnasoedd iach gydag oedolion boen yn deulu, athrawon neu yn ffrindiau er mwyn gallu gwella ar iechyd a lles i greu meddylfryd clir a hapus. Pwysleisir Department for Education (2015) fod angen parhau gyda’r perthnasoedd yma boed yn dda neu yn ddrwg ar rhai adegau, ond fel arweinyddion y sefydliadau byddai rhaid rhoi pob ymdrech i mewn i weithio gyda’i gilydd er mwyn lles y plentyn.

Gwelir fod gwahanol resymau dros economaidd cymdeithasol a sut mae hyn yn gallu effeithio yn bennaf ar blant y blynyddoedd cynnar. Yn ôl unicef (dim dyddiada) dylai fod pob plentyn yn cael ei diogelu rhag cam-drin a chytuna Royal Society for Public Health (2018) a hyn a dywedwyd bod cam-drin yn gallu cael effaith negyddol ar fywyd plentyn. Gwelwyd fod y materion economaidd yn gymdeithasol yn eang iawn ac yn ôl Department for Education (2015) byddai cywiro a gwella'r rhain yn anodd. Dyma ble gwelwyd yn lle anelu a phwyntio bysedd byddai angen mynd i wreiddyn y broblem ac i weithio yn uniongyrchol gyda’r rhieni er mwyn gwella ar fywyd blant.

Pan fyddai plentyn yn agored i straen uchel neu drawma parhaol gallai hyn fod yn Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACE’S) yn ôl Comisiynydd Plant Cymru (dim dyddiad) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016). Dywedir Addis *et al.* (2021) fod oedolion yng Nghymru a oedd wedi cael ei cham-drin yn gorfforol a rhywiol wedi cael ei godi mewn cartrefi sydd yn agored i drais, alcohol neu gyffuriau. Awgrymir byddant yn fwy tebygol o fabwysiadu bywyd gwrth cymdeithasol a gall achosi difrod i iechyd yn ei fywydau oedolaeth. Gall hyn fod yn un digwyddiad neu droeon o ddigwyddiadau unigol byddai yn achosi difrod i ddiogelwch y

plentyn. Cytuna Pellegrin (2017) a dywedir byddai straen neu drawma uchel ym mhlentyndod yn cael effaith ar iechyd a lles plentyn a byddai'r straen yn cael ei gario i mewn i oedolaeth. Byddai ACE’S yn gallu rhoi effaith yn hirdymor, a dywedir y fwyaf o ddigwyddiadau ym mywyd y plentyn y fwyaf yw'r risg o effeithio ar iechyd meddwl ac iechyd yn gorfforol.

Gwelwyd pan fydd effaith economaidd gymdeithasol ym mywyd plentyn byddai hyn yn uno gyda theori Maslow hierachy of Needs (2001) a Shah (2015) theori Bronfenbrenner, am nad yw'r anghenion sylfaen yn cael ei chyflawni gan berthynas agos iawn i'r plentyn sef y rhiant. Byddai'r anghenion sylfaen yn cynnwys, bwyd, dillad, diogelwch, cyfeillgarwch, parch ac i deimlo fel rhan o deulu. Gwelwyd os nad ydy'r plant yn cyflawni'r anghenion sylfaen byddai hyn yn amhosib symud i'r camau nesaf ar y pyramid. Chredai Maslow yn ôl McLeod (2020) byddai cyflawni'r pyramid yn creu unigolion sydd ag iechyd da a lles da. Er mwyn creu'r meicrosystem dda byddai hwn yn rhoi teimlad o ddiogelwch, positif a pherthnasoedd iachus yn mywyd plenty. Wrth i blentyn gael y rhain byddai yn helpu i ddatblygu datblygiad plentyn ac yn cael effaith ar system ecolegol Bronfenbrener. Cytuna 50MINUTES.COM (2015) a dywedai wrth gadarnhau'r anghenion sylfaen gall hyn rhoi profiadau positif ym mywyd plentyn, er mwyn gweithio i fyny ar y tablau Maslow a Bronfenbrenner yn gadarn er mwyn creu datblygiad cadarn i'r ymennydd.

Gwelwyd yn rhaglen RMPS Resources (2016) a Rowntree (2020) fod effaith tlodi ym Mhrydain yn rhoi effaith ddyddiol ar y plant a phobl ifanc ac mae’r maent yn wynebu amseroedd anodd iawn. Ym Mhrydain mae un ym mhob pump o bobl yn byw mewn tlodi, a byddai mwy nag hanner o’r oedolion yma yn gweithio. Dywedir Llywodraeth Cymru (2015b) ni ddylai unrhyw blentyn fyw mewn tlodi ac i bryderi yn ddyddiol, byddai hyn yn rhwystro plentyn i deimlo yn ddiogel yn ei chartrefi ei hunain. Nod Llywodraeth Cymru (2016) ydy i leihau ac i daclo materion tlodi er mwyn helpu'r unigolion sydd mewn angen, nodwyd fod angen gwasanaethau a strategaethau i gefnogi hyn. Credwyd dylai fod pawb yn gyfartal er mwyn atal annhegwch i helpu ac i gael cefnogaeth i wella iechyd. Cytuna Lawson (2018) a hyn a dywedwyd fod angen taclo problemau tlodi a bod eisiau pwysleisio'r hyn er mwyn gwneud gwahaniaeth positif a chadarnhaol i wella bywydau plant.

Gwelwyd yn ôl Marmot *et al.* (2020) fod angen diogelu plant ac i wneud yn siŵr nad oes un plentyn yn cael ei heffeithio a newynu i gefnogi erthygl 24 o hawliau plant (unicef, dim dyddiada). Byddai hyn yn cael ei chefnogi gyda phrydau ysgol am ddim yn ôl Department for

Education (2018), felly pwrpas hyn ydy i gefnogi teuluoedd mewn tlodi ac i wneud yn siŵr nad oes unrhyw annhegwch ym mywydau plant a byddai hyn yn gwarantu fod plant yn cael ei fwydo (Taylor, 2017). Mae Plaid Cymru yn ôl Nation Cymru (2021) yn bwriadu gwneud pob pryd fwyd ar gael am ddim i bob un plentyn yng Nghymru. Credwyd byddai hyn yn helpu tlodi yng Nghymru ac yn gwneud yn siŵr fod pob un plentyn yn cael o leiaf un pryd o fwyd twym y dydd. Fodd bynnag dywedai Templeton (2017) fod y system yn rhoi embaras a chywilydd i'r teuluoedd am nad yw'r arian yn cael ei rhoi mewn ffordd dawel.

Gwelwyd yn ôl Tucker (2018) bod canran arwyddocaol o deuluoedd yn byw mewn tlodi a bod canran uchel o'r plant yma yn dioddef o broblemau resbiradol. Dywedir byddai'r plant yma yn agored i dai sydd yn anniogel i fyw ynddi, ac yn rhoi straen ymhellach ar rieni i edrych ar ôl y plant yma. Awgrymir nad oes gan y rhieni y cyfleusterau i allu helpu plant ei hunain sydd ag anghenion, ac wrth i blentyn fyw mewn tai sydd yn anniogel byddai hyn yn gwneud sefyllfaoedd yn anoddach I deuluoedd.

Dywedir Tucker (2018) gan amlaf nad oes lle diogel tu allan i chwarae a gall hyn achosi difrod i blentyn, byddai cynnydd yn risg o anafiadau difrifol i ddyfodol y plentyn. Cytuna Muñoz (2009) gyda Tucker (2018) fod pwyslais enfawr ar bwysigrwydd fod plant yn gallu chwarae tu allan mewn ardal ddiogel sydd yn llawn adnoddau naturiol er mwyn helpu ei ddatblygiad corfforol a fyddai yn y pendraw yn gwneud gwahaniaeth mawr i Iechyd a lles plentyn, Awgrymai wrth i blant chwarae mewn ardal allanol diogel byddai yna effaith cadarnhaol ar lefelau straen a phryder.

Yn ôl Newland (2015) mae'n hynod o bwysig fod lles y rhieni yn goncrit er mwyn creu unigolion cadarnhaol, wrth i deuluoedd pwysleisio ar les ei hunain byddai hyn yn trosglwyddo positifrwydd i gyfuniadau o destunau datblygiadol. Codwyd y plant i greu iechyd meddwl, lles, hunanreoleiddiol, cymhwysedd cymdeithasol a gwybyddol plant i fod yn gadarn a phositif er lles y plentyn. Pwysleisir NSPCC (2021) mae iechyd ydy yn gorfforol a feddyliol felly dywedwyd fod angen canolbwyntio ar y ddau yma yn gyfartal er mwyn diogelu plant er mwyn cyflawni hawliau ei hunain (unicef, dim dyddiada). Dywedai Health Workgroup (2007) os nad yw'r plentyn yn gallu edrych ar ôl ei hunain mae'n rhaid cael cefnogaeth a gofal oedolion sydd yn byw yn ei chymuned agos er mwyn iddynt ddatblygu yn llwyddiannus. Chredai NSPCC (2021) fod pob agwedd o iechyd a datblygiad plentyn yn gweithio gyda'i gilydd i greu a chyflawni ei lles.

Pwysleisir HM Government (2011) fod yna effaith datblygiadol os byddai'r plentyn yn cael ymyrraeth gynnar yn y blynyddoedd cynnar i atal mwy o niwed i ddatblygiad y plentyn. I gyd-fynd gyda Llywodraeth Cymru (2017) bod cynllun ‘Teuluoedd yn Gyntaf’ er mwyn gwella canlyniadau plant, pobl ifanc a theuluoedd i uno gyda hawliau'r plant (unicef, dim dyddiada). Yn ogystal â HM Government (2011), prif bwrpas ydy i drosglwyddo ymyrraeth gynnar i'r teuluoedd cyfan, er mwyn uno asiantaethau i weithio yn uniongyrchol a theuluoedd yn hytrach nag unigolion. Byddai hyn yn galluogi bod teuluoedd yn cael cefnogaeth gadarnhaol pan fyddai'r angen arnynt er mwyn atal problemau i waethygu.

Y gôl ydy i weithio mewn partneriaeth a phobl yn ôl Clark (2012) a dywedir nid wrth arwain a chymryd dros ei phenderfyniadau nhw, ond i helpu arwain y rhieni a’r plant i fyw yn ddiogel er mwyn diogelu plant i gyd-fynd gydag unicef (dim dyddiada). Pwysleisir Toomer *et al.* (2018) pwrpas arweinydd ydy i weithio law yn llaw gyda’r gymuned i allu newid y pethau bychain sydd yn y pendraw yn gwneud gwahaniaeth ym mywydau'r plant.

Adran 2

Pwrpas unicef (dim dyddiada) ydy i wneud yn siŵr fod gan bob un plentyn yr hawliau dynol i gael yr anghenion sylfaen er mwyn gallu datblygu yn iachus. Dywedwyd yn erthygl 42 fod gan blant yr hawliau i fyw ac i ddatblygu yn gorfforol ac yn addysgiadol heb unrhyw wrthdyniad. Yn ôl unicef (dim dyddiadb) unwyd llywodraethau ar draws y byd yn y flwyddyn 1989 i greu hawliau cyfartal i bob plentyn a chrëwyd y Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Pwrpas yr hawliau ydy i greu cynllun clir i lywodraethau i amddiffyn plant rhag niwed ac i gael ei thrin yn deg.

Gwelwyd yn ôl unicef (dim dyddiadb) fod cenhedloedd unedig ar draws y byd wedi uno wrth weld y pwysigrwydd fod gan bob dynol rhyw hawliau, a phwysleisiwyd yn bennaf hawliau plant o dan 18 oed. Adnabuwyd y cenhedloedd unedig fod angen pwysleisio a trosglwyddo rhyddid, cyfiawnder ag heddwch i'r byd. Dywedir fod gan blant yr hawliau i ofal arbennig a chymorth, pwysleisir nad oes gwahaniaeth yn ddynol rhyw sydd yn cynnwys ras, lliw, rhyw, iaith, crefydd a llawer mwy. Pwrpas hyn ydy i wneud y byd yn ymwybodol fod pob unigolyn yn gyfartal.

Dywedir Llywodraeth Cymru (dim dyddiada) mai cytundeb rhyngwladol ydy'r hawliau'r plentyn a bod hyn yn diogelu plant o dan 18 mlwydd oed. Cynnwys o wahanol hawliau unicef (dim dyddiada) sydd yn taro gwahanol hawliau dynol ac ehangach, sydd yn cynnwys plant sydd yn fwy agored i niwed yn y cymdeithasau mwyaf bregus (Tucker, 2018). Yn dilyn Llywodraeth Cymru (dim dyddiada) yn y flwyddyn 2011 mi wnaeth hawliau'r plentyn ei wneud yn gyfreithiol yn unig yng Nghymru a gwelwyd yn yr atodlen yn Legislation.gov.uk (dim dyddiadch) fod rhestr o'r gyfraith newydd o'r enw Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011. Pwrpas y gyfraith newydd yma i weinidogion yng Nghymru cymryd i mewn i ystyried llais a hawliau'r plentyn cyn symud ymlaen gydag unrhyw benderfyniadau eraill yn y wlad. Felly i grynhoi gwelwyd faint o bŵer sydd gan y plant o dan 18 mlwydd oed yn y wlad ers y flwyddyn 2011 a bod angen ystyried hawliau'r plentyn unicef (dim dyddiada) cyn symud ymlaen i newid a datblygu deddfwriaeth a pholisi yn y gymuned leol a ledled y wlad.

Nodwyd Llywodraeth Cymru (2022) fod gan bob plentyn yr hawliau i fod yn ddiogel, i chwarae, i dderbyn addysg, i fod yn iach ac yn hapus, dywedir fod erthygl 2,3,6 a 12 yn dangos hyn yn glir er mwyn drosglwyddo brif bwrpas yr hawliau. Fodd bynnag os na fydd hawliau

unigol yn cael ei gyflawni byddai modd i Gomisiynydd Plant Cymru i ymyrryd ag hyn. Mae'r Comisiynydd plant Cymru yn ôl Llywodraeth Cymru (2022) yn sefydliad annibynnol sydd yna amddiffyn plant a phobl ifanc rhag niwed, yn cynnwys gwasanaethau cyngor i ymchwilio i mewn i wahanol gwynion sydd yn ymwneud a phlant. Gwelir yn Gomisiynydd Plant Cymru (2022a) fod y comisiynydd plant yng Nghymru yn diogelu plant i fyny at 18 mlwydd oed, i fyny at 21 mlwydd oed os ydynt wedi bod mewn gofal ac i fyny at 25 mlwydd oed os ydynt wedi bod mewn gofal a dal i fod mewn addysg.

Ers y flwyddyn 2015 Sally Holland ydy comisiynydd plant yng Nghymru, dywedwyd Llywodraeth Cymru (2022) a Chomisiynydd Plant Cymru (2022a) byddai Sally Holland yn gomisiynydd yng Nghymru am saith mlynedd. Rôl bennaf y comisiynydd ydy i drosglwyddo pwysigrwydd o hawliau plant unicef (dim dyddiada) i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys sut mae'r llywodraeth yn y wlad yn newid a chreu penderfyniadau sydd yn effeithio ar hawliau'r plant yn dilyn Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011. Dywedai Sally Holland (2017) bod y sefydliad yn pwysleisio ar lais y plentyn er mwyn trosglwyddo pwyslais ar bwysigrwydd anghenion personol y plentyn a dywedir Comisiynydd Plant Cymru (2022b) fod pwyslais enfawr ar les ac iechyd meddwl y plant. Gwelir fod rôl Sally Holland yn gyfan yn ymwneud a hawliau plant ond gwelir fod ganddi angerdd i sefydlu lles y plant.

Tebyg i Gwricwlwm Newydd i Gymru Llywodraeth Cymru (dim dyddiadb), llais y plentyn ydy gwreiddyn y cynllunio ar addysg ddyddiol cytuna Ephgrave (2022) a hyn hefyd. Dywedir fod angen pwysleisio yn bennaf ar lais y plentyn er mwyn galluogi mwynhad yn y dysgu ar chwarae. Gwelwyd fod y comisiynydd yn annog plant i godi ei llais ac i drafod pa agweddau a syniadau byddant â diddordeb ynddo yn ei addysg nhw a sut gall hyn effeithio ar ei les unigol nhw. Mae erthygl 13, 19, 28 a 31 yn hawliau'r plant unicef (dim dyddiada) yn pwysleisio ar les y plentyn a sut mae hyn yn hanfodol i fywydau'r plant i wneud yn siŵr fod hawliau dynol sylfaen yn cael ei tharo.

Sefydlwyd Comisiynodd i blant yn ôl Uclan (2008) yn gyntaf yn Norwy yn y flwyddyn 1989 ychydig ar ôl i genhedloedd unedig i lansio deddf plant Legislation.gov.uk (dim dyddiadb), pwrpas hyn oedd diogelu hawliau dynol y plant. Cytuna NSPCC Learning (2021) a dywedwyd nad oedd lles plant yn cael ei ystyried yn y llys ac mae dyma un o resymau y sefydlwyd fframwaith deddfwriaeth i amddiffyn y plant.

Nid oedd comisiynydd yn y Deyrnas Unedig tan y flwyddyn 2000, fodd bynnag yn ôl Uclan (2008) dywedwyd fod yna lawer o gwynion ffurfiol yng Nghymru am fod angen diogelu'r plant. Prif reswm am sefydlu comisiynydd i amddiffyn y plant oedd pan gaeth plant o dan ofal yng Ngogledd Cymru ei gam-drin droeon a dywedwyd Waterhouse (2000) a Uclan (2008) nad oedd llais y plentyn yn cael ei gymryd i mewn i ystyriaeth. Wrth ddilyn adroddiad Waterhouse (2000) penderfynwyd fod angen penodi Comisiynydd Plant yng Nghymru a fyddai hyn yn ymglymu gyda deddf Care Standards Act 2000 (Legislation.gov.uk, dim dyddiad). Dywedir fod y ddeddf yn diogelu plant ac oedolion sydd o dan ofal y llywodraeth i wella cartrefi gofal yng Nghymru.

Ròl y comisiynydd oedd amddiffyn plant a phobl ifanc o dan ofal, a dywedwyd yn y flwyddyn 2001 penderfynodd y senedd i newid a diweddaru'r ddeddf. Diweddarwyd Children’s Commissioner for Wales Act 2001 Legislation.gov.uk (dim dyddiadc) er mwyn trosglwyddo pwerau bellach i amddiffyn pob un plentyn a phobl ifanc yng Nghymru. Penodwyd Peter Clarke fel comisiynydd plant Cymru, yn flaenorol gweithiodd Peter Clarke fel pennaeth i Childline Cymru (dim dyddiad). Gwelwyd ar draws y blynyddoedd fod effaith cadarnhaol wedi bod ar ddiogelu plant, a bod y ddeddfwriaethau yn cael ei diweddaru ar draws y blynyddoedd.

Yn wahanol iawn i weddill o Deyrnas Unedig yn ôl Thomas *et al*. (2010) ni chrëwyd comisiynydd i blant yng ngogledd Iwerddon tan y flwyddyn 2003, yr Alban yn y flwyddyn 2004, Iwerddon yn y flwyddyn 2004 ac yn olaf sefydlwyd Lloegr yn 2005. Yn ogystal pwysleisir fod yr Alban Children and Young People’s Commissioner Scotland (2022) yn ffocysu ar ymrwymiad plant yn y blynyddoedd cynnar rhwng yr oedran sero i dair blwydd oed, gweithir yn bennaf gyda rhieni yn hytrach nag plant a phobl ifanc. Sydd yn wahanol iawn i Gymru, pwysleisiwyd ar blant a phobl ifanc yn unig a sut mae amddiffyn a chefnogi'r plant yma i gael dechreuad da posibl yng Nghymru.

Yn debyg iawn i Gymru pwysleisir NICCY (2022) fod comisiynydd plant Gogledd Iwerddon yn diogelu plant i fyny at 18 oed, pob plentyn mewn gofal i fyny at 24 oed ac yna i fyny at 25 mlwydd oed os yn ofal ac addysg. Fodd bynnag byddai comisiynydd yn Lloegr Children Commissioner (2022) yn diogelu plant sydd yn cael ei gofalu ar lywodraeth sydd yn wahanol iawn i fod pob plentyn yng Nghymru yn cael ei amddiffyn.

Unwyd Cymru gyda mwy nag 60 cenhedloedd eraill i wahardd cosb gorfforol ar blant, dywedir The Safeguarding Company (2022) fod hyn yn cefnogi hawliau'r plentyn (unicef, dim dyddiada). Gwelwyd mai sylfaen y polisi ydy i roi pwyslais er mwyn cefnogi hawliau dynol plant, i gael ei thrin yn gyfartal o dan lygaid y gyfraith. Pwysleisir comisiynydd i blant fod y ddeddf yma Legislation.gov.uk (dim dyddiada) yno er mwyn sicrhau fod yr hawliau unicef (dim dyddiada) yn cael ei gyflawni ac yn amddiffyn bywydau'r plant a phobl ifanc.

Yn ôl Llywodraeth Cymru (dim dyddiadc) byddai'r gyfraith newydd sydd yn dechrau yn mis Mawrth 2022, dywedir fyddai hyn yn golygu bod unrhyw fath o gosbi corfforol i blentyn yn anghyfreithlon. Dywedir fod gan blant yr un hawliau ac oedolion rhag unrhyw wrthdrawiad a byddai newid cyfraith fel hyn yn gwneud yn gliriach i bawb i ddeall nad oes gan unrhyw un yr hawl i gosbi plentyn yn gorfforol. Dywedai Safeguarding Company (2022) fod y gyfraith yma yn cynnwys pawb sydd yng Nghymru, boed yn byw yng Nghymru neu yn ymweld â Chymru.

Dywedir Astrup (2018) fod angen deddf glir er mwyn i'r cyhoedd i fod yn ymwybodol mai un gyfraith sydd yn ymwneud gydag unrhyw fath o gosb gorfforol. Dywedir dyma'r unig ffordd o newid barn unigolion wrth trosglwyddo neges glir i’r cyhoedd. Cytunir Frizzell (2019) a hyn a dywedai fod angen gwahardd ar y cosbi corfforol er mwyn amddiffyn y plant, fodd bynnag pwysleisir mai'r unig ffordd o wneud hyn yn effeithiol ydy er mwyn fuddsoddi i gefnogi oedolion bregus. Yn ogystal byddai angen i Lywodraeth i stopio toriad cronfeydd ac i fynd at wreiddyn y broblem wrth fuddsoddi yn wasanaethau iechyd a chymdeithasol yn y cymunedau. Pwrpas hyn byddai er mwyn cefnogi'r oedolion bregus a fyddai yn y pendraw yn amddiffyn y plant a phobl ifanc.

Yn ôl Comisiynydd Plant Cymru (2022c) mae gan bob rhanbarth yng Nghymru cynllun o ddull Agor Drysau, gwelwyd fod pob ardal ar wahanol gamau i gyfiawnhau'r daith. Pwrpas Agor drysau ydy i wneud yn siŵr nad oes un plentyn yng Nghymru yn cael ei droi i ffwrdd am ei fod wedi gofyn am gyngor wrth yr unigolyn ar wasanaeth anghywir. Credai Comisiynydd plant Cymru fod gan bob oedolyn y cyfrifoldebau i helpu plentyn drwy weithio yn gyfranogol i helpu'r unigolyn (unicef, dim dyddiadb). Pwysleisir Comisiynydd Plant Cymru (2020) fod yr adroddiad yn dangos fod llawer gormod o blant a theuluoedd yn cael nam ar y gefnogaeth am nad oes cyfathrebiad rhwng gwasanaethau. Dywedir fod systemau cymhleth ar gael sydd yn galluogi i unigolion cael ei golli rhwng y bwlch. Nod comisiynydd Cymru Sally Holland Comisiynydd Plant Cymru (2022c) ydy i newid hyn er mwyn siwtio teuluoedd yn hytrach na’r

gwasanaethau, byddai hyn yn helpu atal mwy o broblemau difrod i ddatblygu sydd yn uno ac yn cefnogi gyda hawliau plant yng Nghymru (unicef, dim dyddiada).

I grynhoi gwelwyd fod yna le i gomisiynydd i blant yng Nghymru er mwyn gwneud yn siŵr bod y plant yn cael ei ddiogelu a'i hamddiffyn. Mae’r neges yn glir bod angen i blant i gael bywyd i gyd-fynd gyda hawliau'r plant (unicef, dim dyddiada). Gwelwyd fod angen newid deddfwriaethau yng Nghymru er mwyn amddiffyn y plant a’r bobl ifanc yn gyson, gwelir fod datganiad clir o ble fyddai angen fuddsoddi amser ac arian bregus er mwyn gwella ar iawnderau dynol. Pwrpas comisiynydd Cymru Comisiynydd Plant Cymru (2022a) ydy i wneud gwahaniaeth i'r byd i amddiffyn y plant bregus ac i newid a gweithredu'r dyfodol i'r plant er mwyn creu newidiaeth arwyddocaol yn ei bywydau. Y comisiynydd Cymru ydy'r arweinydd catalytig yng Nghymru, i sicrhau newidiaeth cadarnhaol er mwyn pwysleisio ar erthyglau hawliau'r plant a phobl ifanc (unicef, dim dyddiada).

Adran 3

Diffiniad o economaidd gymdeithasol ydy incwm teuluol, addysg rhieni, daliadaeth ac amddifadedd dywedai Llywodraeth Cymru (2015a). Awgrymir gall hyn effeithio yn fawr iawn ar ddatblygiad iaith a gwybyddol plentyn a bod bwlch arwyddocaol rhwng plant sydd yn byw mewn cartref sydd ag incwm isel gydag incwm uchel.

Fy mhrif bwnc sydd yn effeithio ar hawliau plant ydy gordewdra yn blentyndod, a sut mae economaidd gymdeithasol yn effeithio hyn. Dywedai NHS (2018) bod gordewdra yn broblem arwyddocaol yng Nghymru ac mae yna effaith ar iechyd a lles y plentyn yn cael ei gyfuno hefyd. Byddai hyn yn cael effaith fel oedolion hefyd a byddai hyn yn gallu fod yn broblem iechyd mwy difrifol. Gwelwyd yn ôl GIG Cymru (2018) fod yna 27.1% o blant pedair i pum mlwydd oed yn ordew yn y flwyddyn 2016 yng Nghymru. Fodd bynnag dywedir Llywodraeth Cymru (2019) mae yna broblem arwyddocaol nad yw rhieni'r plant a phobl yn cydweld hyn, a ni fyddai’r rhieni yn newid y ffordd o fyw mewn ffyrdd mwy iachus.

Gwelwyd fod un mewn wyth plentyn rhwng yr oed pedair i bum mlwydd oed yn dioddef o ordewdra ac mae hyn yn hafal i tua 4,000 o blant yng Nghymru (GIG CYMRU, 2018). Yn ogystal mae gordewdra yng Nghymru llawer mwy uchel i gymharu ag eraill yn y Deyrnas Unedig. Gwelwyd gall camdriniaeth yn seicolegol os byddai gordewdra ar blentyn, dywedai Llywodraeth Cymru (2019) bod hyn yn cynnwys bwlio, hunan-barch isel, pryder ac iselder. Cytunwyd Rojo *et al*. (2021) a dywedwyd fod digwyddiadau straen seicolegol pan fydd plentyn yn dioddef o ordewdra. Gwelwyd fod straen enfawr ar y corff a bod hyn yn rhoi effaith ar iechyd yn ddifrifol pan yn oedolyn. Fodd bynnag dywedir Statham a Chase (2010) diffiniad o iechyd yw cyfuniad o gorfforol, feddyliol a lles cymdeithasol.

Awgrymai Every Child (2021) fod canrannau yn mynd yn uwch o blant sydd yn dioddef o ordewdra, dywedwyd fod mwyafrif o’r plant yn byw mewn ardaloedd difreintiedig ac mae’r canran yma yn cynyddu o flwyddyn i flwyddyn. Gwelwyd yn ôl Patil *et al.* (2020) fod angen ymyrraeth gynnar ar deuluoedd, a chredai fod angen gweithdai cyson ar deuluoedd i addysgu byw bywyd iach. Awgrymir dylai gwybodaeth cael ei drosglwyddo i rieni mai bwydo ar y fron sydd orau i daclo gordewdra pan yn fabi. Byddai angen trosglwyddo gwybodaeth gadarnhaol er mwyn hysbysu bwydo ar y fron, a'i hysbysu yn rhan o rywbeth sydd yn naturiol i ddynol

rhyw. Dywedir HM Government (2011) dylai gwasanaethau hybu a gweithio gyda’r gilydd i hysbysu bywyd iachus o’r dechrau oll.

Dywedir Nelson *et al.* (2018) fod gordewdra yn achosi effaith ar ddatblygiad plentyn, byddai gyfuniad o ddiwylliant a thlodi yn rhoi dylanwad ar deuluoedd. Awgrymir nad oes sgiliau sylfaen gan yr oedolion i goginio prydau bwyd iachus, ac mae ei sgiliau academaidd yn effeithio ar ddeall sut mae cadw'r corff yn iachus. Yn ôl NSPCC nid yw gordewdra mewn plant yn uniongyrchol yn cysylltu gydag esgeulustod, fodd bynnag dywedwyd fod gordewdra yn amharu ar ddatblygiad a gall esgeulustod cael ei awgrymu os byddai droeon o ddigwyddiadau sydd yn effeithio ar hawliau plant (unicef, dim dyddiada).

Yn ôl Department of Education (2021), Nelson *et al*. (2018) a NSPCC (2020) os nad yw'r plentyn yn derbyn digon o fwyd byddai hyn yn awgrymu esgeulustod, cytuna Viner (2010) a dywedir byddai angen gyfuniad o esgeulustod ym mywydau'r plentyn. Gwelwyd os ydy’r rhiant yn ymdrechi i ddilyn rhaglenni i helpu bywyd iachus byddai hyn yn profi fod y rhiant yn cydweithio yn dda i gefnogi dyfodol y plentyn.

Dywedai change 4 life (dim dyddiad) a All Answers (2018) fod angen cefnogi teuluoedd wrth roi ymyrraeth gynnar i newid ei ffordd afiach o fyw i ffordd iachus o fyw. Addysgwyd teuluoedd am y wahanol ryseitiau wrth ddefnyddio gwahanol gynhwysion iachus. Cyfunwyd y syniad yma gyda dull holistaidd Montessori yn ôl American Montessori (2018), wrth roi pwyslais ar yr iechyd meddwl, y corff ar enaid hefyd. Cysylltwyd hyn gydag amgylchedd naturiol yn yr ardal allanol, a byddai archwilio'r byd ehangach yn hybu symud yn gorfforol.

Awgrymir Llywodraeth Cymru (2015b) fod angen edrych yn ofalus ar gwricwlwm yng Nghymru a gwelwyd fod cwricwlwm yn Seland Newydd, Reggio Emilia a Sgandinafia yn werth ei ymchwilio. Gwelwyd fod y cwricwlwm yma yn rhoi effaith sylweddol ar ddatblygiadau'r plant yn y blynyddoedd cynnar. Dywedir byddai angen ymrwymo yn yr amgylchedd ac i wneud y mwyafrif o’r natur. Fodd bynnag er bod Maynard a Chicken (2010) yn gytûn ag ffordd unigryw ac effeithiol Reggio Emilia, dywedir ni fydd hyn yn rhwydd i newid yn yr ysgolion i gydfynd a chwricwlwm Newydd yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, dim dyddiadb).

Yn ôl HM Government (2011) mae ymyrraeth gynnar yna i helpu teuluoedd yn enwedig teuluoedd sydd yn byw yn ardaloedd difreintiedig. Dechrau deg (2017) ydy raglen gan Lywodraeth Cymru sydd yn targedu teuluoedd sydd â phlant o dan bedair blwydd oed sydd yn byw mewn ardal fwyaf difreintiedig wrth roi gofal plant am ddim. Fodd bynnag dywedir Miller (2018) fod angen gwahaniaeth arwyddocaol er mwyn i ddechrau deg cael ei anelu at blant sydd ag gwir anghenion, byddai newid y canllawiau yn ymestyn i restr eang o blant mewn angen. Rheswm am hyn ydy am fod dechrau deg yn diffinio cod post sydd yn gymwys i'r cynllun am ei fod yn ardaloedd difreintiedig. Gwelwyd yn ôl droeon o ymchwil gan Ymchwil y Senedd (2021) fod angen cael ei newid am nad oes niferoedd eang iawn o deuluoedd sydd yn byw mewn tlodi yn cael ei anelu. Gwelwyd nad yw cod post yn unig yn diffinio'r teuluoedd sydd yn gyfoethog neu dlawd am fod amgylchedd pob un plentyn yn wahanol.

Gwelir cynllun Clwb brecwast iachus Llywodraeth Cymru (2014) sydd am ddim i blant yn yr ysgolion gynradd byddai hyn yn drosglwyddo a hybu bwydydd iachus i daclo gordewdra ac i addysgu a gwella diet plant. Cydlynwyd hyn gyda Department for Education (2018), trosglwyddwyd prydau ysgol am ddim i'r teuluoedd sydd yn byw mewn tlodi a byddai hyn yn gwneud yn siŵr fod plant yn cael ei bwydo bob dydd sydd yn amlwg yn hynod o bwysig i gyd-fynd gyda hawliau plant (unicef, dyddiada). Bwriad Plaid Cymru Nation Cymru (2021) ydy i wneud prydau bwyd yn ysgolion am ddim i bawb ar draws Cymru, gall hyn helpu gordewdra yn y dyfodol am fod prydau bwyd iachus yn cael ei rhoi yn yr ysgolion er mwyn gwella ar ddiet y plant.

Gwelwyd fod yr angen yno i gyd weithio i wneud y gwahaniaeth yn hir dymor i blant Cymru er mwyn targedu'r hawliau plant yn gywir (unicef, dyddiada). Awgrymai GOV.UK (2017) fod angen i sefydliadau, teuluoedd, asiantaethau, cymuned ar unigolyn ei hunain i daclo ac i ddysgu am y difrod mae gordewdra yn gwneud ar ddynol rhyw. Fodd bynnag dywedir Llywodraeth Cymru (2016) fod angen rhannu gwybodaeth rhwng y sefydliadau, cartref a'r gwasanaethau i weithio i godi safon bywyd plentyn sydd yn bwrw hawliau plant (unicef, dyddiada).

Gwelwyd Department for Education (2015) fod problemau economaidd cymdeithasol yn eang iawn, a byddai angen addysgu'r rhieni, y plant ar gymuned eang o sut mae byw bywyd iachus a sut i newid ei'n ffordd niweidiol o fyw. Gwelwyd wrth gael yr help, cefnogaeth ar ymyrraeth gynnar byddai siawns o newid y ffordd o fyw teuluoedd ac i wella ar ddyfodol y plant a phobl ifanc i gyd-fynd gyda hawliau plant (unicef, dyddiada). Fodd bynnag pwysleisir Department

for Education (2015) byddai cywiro'r rhain yn gyfan gwbl yn anodd ond byddai angen cyfnodau hir i ddylanwadu er mwyn cael canlyniadau positif i ddyfodol y plant.

Cyfeirnodi-

50MINUTES.COM (2015) *Maslow's Hierarchy of Needs: Understand the true foundations of human motivation,* Primento Publishing, Ar Gael: https://r3.vlereader.com/EpubReader?ean=1782806265876 (Darllenwyd: 22/03/22).

Addis, S. (2021) *Beth sy'n Gweithio o ran Atal Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs) ar Lefel Gymunedol? Adolygiad o Dystiolaeth ac Ymarfer Mapio,* Ar Gael: Beth syn Gweithio o ran Atal Profiadau Niweidiol yn Ystod Plenyndod (ACEs) ar Lefel Gymunedol. Adolygiad o Dystiolaeth ac Ymarfer Mapio - Executive Summary.pdf (Darllenwyd: 25/03/22).

All Answers (2018) 'Literature Review on Childhood Obesity and Treatment', Ar gael: https://nursinganswers.net/essays/literature-review-on-childhood-obesity-and-treatment.php#citethis (Darllenwyd: 22/03/22).

Almeida Theatre (2017) *Catalyst Leaders | Figures of Speech* [video], Ar Gael: https://www.youtube.com/watch?v=2k5lKB7c-Sk (Darllenwyd: 23/03/22).

American Montessori (2018) Maria Montessori's Holistic Approach To Education, Ar gael: https://www.amonco.org/maria-montessori-holistic-approach/ (Darllenwyd: 22/03/22).

Astrup, J. (2018) 'The end of SMACKING?', *Community Practitioner*; Cyfrol. 90, Iss. 12, Ar Gael: https://www-proquest-com.ezproxy.uwtsd.ac.uk/docview/1987647644/fulltextPDF/48A4632BF6C43FAPQ/1?accountid=130472 (Darllenwyd: 22/03/22).

Change for life (dim dyddiad) *Easy ways to eat well and move more*, Ar gael: https://www.nhs.uk/change4life/activities (Darllenwyd: 24/03/22).

Childline (dim dyddiad) *About Childline,* Ar Gael: https://www.childline.org.uk/about/about-childline/ (Darllenwyd: 22/03/22).

Children and Young People's Commissioner Scotland (2022) *CYPCS*, Ar Gael: Home - The Children and Young People's Commissioner Scotland (cypcs.org.uk) (Darllenwyd: 25/03/22).

Children Commissioner (2022) *Children commissioner for England,* Ar Gael: Children's Commissioner for England (childrenscommissioner.gov.uk) (Darllenwyd: 25/03/22).

Children Commissioner (dim dyddiad) *About Us,* Ar Gael: https://www.occ.org.nz/about-us/#:~:text=The%20position%20of%20Children%E2%80%99s%20Commissioner%20was%20established%20in,and%20the%20status%20of%20an%20independent%20Crown%20entity (Darllenwyd: 23/03/22).

Clark, R. (2012) 'I've never thought of myself as a leader but…': the Early Years Professional and catalytic leadership', *European Early Childhood Education Research Journal*, 20:3, tud. 391-401, Ar Gael: I ve never thought of myself as a leader but the Early Years Professional and catalytic leadership.pdf (Darllenwyd: 26/03/22).

Comisiynydd Plant Cymru (2020) *Annual Report 2019-20,* Ar Gael: https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Annual-Report-2019-20.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Comisiynydd Plant Cymru (2022a) *Amdanon Ni,* Ar Gael: https://www.complantcymru.org.uk/amdanon-ni/ (Darllenwyd: 20/03/22).

Comisiynydd Plant Cymru (2022b) *Dysgwch fwy am Sally Holland, y Comisiynydd Plant,* Ar Gael: https://www.complantcymru.org.uk/amdanon-ni/y-comisiynydd/ (Darllenwyd: 20/03/22).

Comisiynydd Plant Cymru (2022c) *Agor Drysau: diweddariad ar ein gwaith 'Dim Drws Anghywir',* Ar Gael: https://www.complantcymru.org.uk/ein-gwaith/blog-sally/agor-drysau-diweddariad-ar-ein-gwaith-dim-drws-anghywir/ (Darllenwyd: 21/03/22).

Comisiynydd Plant Cymru (dim dyddiad) *Papur Sefyllfa*, Ar Gael: ACEs-Position-Paper-CCFW-Sally-Holland (1).pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

CPD College (2015) *Teachers TV: A Unique Child* [video], Ar Gael: https://www.youtube.com/watch?v=danfo5KqCWY (Darllenwyd: 22/03/22).

Dechrau'n Deg (2017) *Flying Start Health Programme Guidance,* Ar Gael: Flying Start Health Programme Guidance (gov.wales) (Darllenwyd: 24/03/22).

Department for Education (2015) *Effective school partnerships and collaboration for school improvement: a review of the evidence,* Ar Gael: Effective school partnerships and collaboration for school improvement: a review of the evidence (publishing.service.gov.uk) (Darllenwyd:25/03/22).

Department for Education (2018) *Free School Meals,* Ar Gael: Free school meals guidance (publishing.service.gov.uk) (Darllenwyd: 22/03/22).

Department for Education (2021) *Keeping children safe in education 2021,* Ar Gael: Keeping children safe in education 2021 (publishing.service.gov.uk) (Darllenwyd: 22/03/22).

Eckert, J. (2021) *Catalytic Leadership* [video], Ar Gael: https://www.youtube.com/watch?v=Nu-IiFQdkIg (Darllenwyd: 22/03/22).

Ephgrave, A. (2022) *Planning in the moment,* Cyngod Sir Gar, Microsoft Teams.

Every Child (2021) *Child Measurement Programme 2018/19*, Ar gael: https://phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/cmp-2018-19/childmeasurement-programme-for-wales-report-2018-19/ (Darllenwyd: 25/03/22).

Frizzell, N. (2019) *Wales is right to ban smacking. But it's not the whole solution,* The Guardian (Online), Ar Gael: https://www.proquest.com/docview/2197684367?accountid=130472&parentSessionId=mcO1TkGwY7w3HuTqjQsAxrYXYQutzfADYJbrKK09J2c%3D&pq-origsite=primo (Darllenwyd: 21/03/22).

GIG CYMRU (2018) *The case for action on obesity in Wales,* Ar gael: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/150119%20The%20case%20for%20action%20o n%20obesity%20in%20Wales%200ae%20FINAL1.pdf, (Darllenwyd: 22/03/22).

Gov.uk (2012) *Historic allegations of child abuse in north Wales: Home Secretary's statement to the House of Commons,* Ar Gael: Historic allegations of child abuse in north Wales: Home Secretary's statement to the House of Commons - GOV.UK (www.gov.uk) (Darllenwyd: 20/03/22).

GOV.UK (2017) *Guidance Childhood obesity: a plan for action*, Ar gael: https://www.gov.uk/government/publications/childhood-obesity-a-plan-for-action/childhood obesity-a-plan-for-action (Darllenwyd: 24/03/22).

Health Workgroup (2007) *Child Health – Definition, First things first,* Ar gael: http://www.azftf.gov/WhoWeAre/Board/Documents/Program%20Committee/Health/January %201 3,%202011%20Meeting%20-%20Health/07%20Child%20Health%20Definition%20Recommendation.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Hertzman, C. a Wien, M. (1996) 'CHILD DEVELOPMENT AND LONG-TERM OUTCOMES:A POPULATION HEALTH PERSPECTIVE AND SUMMARY OF SUCCESSFUL INTERVENTIONS', *Department of Health Care and Epidemiology,* Cyfrol 43, Rhif 7, tud. 1083-1095, Ar Gael: PII: 0277-9536(96)00028-7 (sciencedirectassets.com) (Darllenwyd: 22/03/22).

HM Government (2011) *Early Intervention: The Next Steps,* Ar Gael: early-intervention-next-steps2.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016) *ACE Report 1*, Ar Gael: Public Health Wales | ACE Report 1 (Darllenwyd: 22/03/22).

Joiner, B. (dim dyddiad) *Leadership Agility: From Expert to Catalyst,* Ar Gael: 2017 Article.pdf (Darllenwyd: 24/03/22).

Lawson, S. (2018) *Poverty and Health, The Health Foundation*, Ar gael: https://www.health.org.uk/infographic/poverty-and-health (Darllenwyd: 22/03/22).

Legislation.gov.uk (dim dyddiad) *Care Standards Act 2000,* Ar Gael: https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2000/14/contents (Darllenwyd: 22/03/22).

Legislation.gov.uk (dim dyddiada) *Children (Abolition of Defence of Reasonable Punishment) (Wales) Act 2020,* Ar Gael: https://www.legislation.gov.uk/anaw/2020/3 (Darllenwyd: 22/03/22).

Legislation.gov.uk (dim dyddiadb) *Children Act 1989,* Ar Gael: https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1989/41/contents (Darllenwyd: 22/03/22).

Legislation.gov.uk (dim dyddiadc) *Children's Commissioner for Wales Act 2001,* Ar Gael: https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2001/18/enacted#:~:text=%20Children%E2%80%99s%20Commissioner%20for%20Wales%20Act%202001%20,does%20not%20have%20power%20to%20consider...%20More%20 (Darllenwyd: 21/03/22).

Legislation.gov.uk (dim dyddiadch) *Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011,* Ar Gael: https://www.legislation.gov.uk/mwa/2011/2/schedule/enacted/welsh (Darllenwyd: 20/03/22).

Llywodraeth Cymru (2014) *Free Breakfast in Primary School*, Ar gael: https://moodle.uwtsd.ac.uk/pluginfile.php/503678/mod_resource/content/1/140627-free-breakfast primary-guidance-en.pdf?redirect=1 (Darllenwyd: 25/03/22).

Llywodraeth Cymru (2015a) *Child Poverty Strategy for Wales,* Ar Gael: child-poverty-strategy-for-wales-report.pdf (gov.wales) (Darllenwyd: 24/03/22).

Llywodraeth Cymru (2015b) *Pedwar diben y Cwricwlwm i Gymru,* Ar gael: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/pedwar-diben-y-cwricwlwm-i-gymru.pdf (Darllenwyd: 21/03/22).

Llywodraeth Cymru (2016) *FaCE the challenge together: Family and community engagement toolkit for schools in Wales,* Ar gael: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-

12/facethe-challenge-together-family-and-community-engagement-toolkit-for-schools-in-wales-mainguidance.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Llywodraeth Cymru (2017) *Families First Programme Guidance*, Ar Gael: families-first-guidance-for-local-authorities_0.pdf (Darllenwyd: 24/03/22).

Llywodraeth Cymru (2019) *Healthy weight: Healthy Wales*, Ar gael: https://gov.wales/sites/default/files/consultations/2019-01/consultaton-document_0.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Llywodraeth Cymru (2020) *Maes dysgu a phrofiad Iechyd a Lles*, Ar Gael: https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/iechyd-a-lles/ (Darllenwyd:15/01/22).

Llywodraeth Cymru (2021) *Agor Llwybrau*, Ar Gael: https://llyw.cymru/sites/default/files/consultations/2021-05/agor-llwybrau-dogfenymgynghori_0.pdf (Darllenwyd: 12/01/22).

Llywodraeth Cymru (2022) *Hawliau plant yng Nghymru*, Ar Gael: https://llyw.cymru/hawliau-plant-yng-nghymru (Darllenwyd: 20/03/22).

Llywodraeth Cymru (dim dyddiada) *Crynodeb o gonfensiwn y cenhedloedd unedig ar hawliau'r plentyn*, Ar Gael: https://llyw.cymru/sites/default/files/inline-documents/2019-09/Confensiwn%20y%20Cenhedloedd%20Unedig%20ar%20hawliaur%20plentyn_1.pdf (Darllenwyd: 20/03/22).

Llywodraeth Cymru (dim dyddiadb) *Cwricwlwm i Gymru*, Ar Gael: Cwricwlwm i Gymru - Hwb (gov.wales) (Darllenwyd: 22/03/22).

Llywodraeth Cymru (dim dyddiadc) *Stopio cosbi corfforol yng Nghymru*, Ar Gael: https://llyw.cymru/stopio-cosbi-corfforol-i-blant (Darllenwyd: 21/03/22).

Lomenick, B. (2013) *The Catalyst Leader: 8 Essentials for Becoming a Change Maker*, Ar Gael: https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=7LwdRa3Tt5kC&oi=fnd&pg=PP1&dq=the

+catalyst+leader&ots=MT7CIp0iv3&sig=TvuvcFActUqv-qFZql9R72Gc3KY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (Darllenwyd: 22/03/22).

Macdonald, N. (2021) 'The Great Divide', Yr Athrofa [blog], Ar Gael: https://athrofa.cymru/2018/02/14/the-great-divide/ (Darllenwyd: 22/03/22).

Marmot, M. *et al*. (2020) *Health Equity In England: The Marmot Review 10 Years On*, Ar Gael: Health Equity in England_The Marmot Review 10 Years On_full report.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Maslow's Hierarchy of Needs (2001) *Natural Health is out DNA EnCognitive.com*, [tabl], Ar gael: http://www.encognitive.com/node/16086?size=_original (Darllenwyd: 22/03/22).

Maynard, T. a Chicken, S. (2010) 'Through a different lens: exploring Reggio Emilia in a Welsh context', *An International Research Journal*, Cyfrol 30, Ar Gael: Through a different lens: exploring Reggio Emilia in a Welsh context: Early Years: Vol 30, No 1 (tandfonline.com) (Darllenwyd: 22/03/22).

McLeod, S. (2020) 'Maslow's Hierarchy of Needs', Simply Psychology, Ar gael: https://www.simplypsychology.org/maslow.html (Darllenwyd: 22/03/22).

Miller, D. (2018) *Calls to end Flying Start 'postcode lottery'*, Ar Gael: Calls to end Flying Start 'postcode lottery' | Darren Millar MS (Darllenwyd: 24/03/22).

Muñoz, S-A. (2009) *Children in the outdoors, Sustainable Development Research Centre*, Ar gael: https://www.ltl.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/children-in-the-outdoors.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Nation Cymru (2021*) Plaid Cymru pledges to give free school meals to every primary school child*, Ar Gael: Plaid Cymru pledges to give free school meals to every primary school child (nation.cymru) (Darllenwyd: 22/03/22).

Nelson, P. *et al*. (2018) *Is Childhood Obesity a Child Protection Concern?* Ar Gael: http://shura.shu.ac.uk/22295/1/Obesity%20a%20safeguard%20concern%20-final%20print%20copy.docx14.08.18.pdf2.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Newland, L. (2015) 'Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment', *Clinical Psychologist*, Ar gael: https://aps-onlinelibrary-wileycom.ezproxy.uwtsd.ac.uk/doi/pdfdirect/10.1111/cp.12059 (Darllenwyd: 22/03/22).

NHS (2018) *Overweight children aged 2 to 5,* Ar gael: https://www.nhs.uk/live-well/healthyweight/overweight-children-2-5/ (Darllenwyd: 22/03/22).

NICCY (2022) *Welcome to the Website of the Northern Ireland Commissioner for Children and Young People,* Ar Gael: Welcome to the Website of the Northern Ireland Commissioner for Children and Young People (niccy.org) (Darllenwyd: 24/03/22).

NSPCC (2020) *Protecting Children from Neglect*, Ar gael: https://learning.nspcc.org.uk/child-abuseand-neglect/neglect#heading-top (Darllenwyd: 22/03/22).

NSPCC (2021) *Child Health and Development*, Ar gael: https://learning.nspcc.org.uk/child-healthdevelopment (Darllenwyd: 22/03/22).

Patil, P. *et al*. (2020) 'Reducing childhood obesity: evaluation of an Early Years Nutrition programme in deprived London borough', *F1000 Research,* Ar gael: https://f1000researchdata.s3.amazonaws.com/manuscripts/26899/db4d442d-63c5-4815-8a55-e2e50157401b_24382_-_logan_manikam.pdf?doi=10.12688/f1000research.24382.1&numberOfBrowsableCollections=27& numberOfBrowsableInstitutionalCollections=4&numberOfBrowsableGateways=26 (Darllenwyd: 22/03/22).

Pellegrin, M. (2017) 'How Childhood Experiences Affect Lifelong Health', *The Sycamore Institute,* Ar gael: https://www.sycamoreinstitutetn.org/adverse-childhoodexperiences/#:~:text=Science%20has%20found%20a%20clear%20link%20between%20adverse,an

d%20mental%20health%20conditions%20and%20risky%20health%20behaviors (Darllenwyd: 22/03/22).

RMPS Resources (2016) *BBC || Poor Kids (2011)* [video], Ar Gael: BBC || Poor Kids (2011) (Darllenwyd: 22/03/22).

Rojo, M. *et al.* (2021) 'Linking Psychosocial Stress Events, Psychological Disorders and Childhood Obesity', *Children,* Ar gael: file:///C:/Users/JonesL2488/Downloads/children-08-00211-v2.pdf (Darllenwyd: 25/03/22).

Rowntree, J. (2020) *Papur briffio: Tlodi yng Nghymru 2020,* Ar Gael: poverty_in_wales_2020_-_welsh_language_version.pdf (Darllenwyd: 23/03/22).

Royal Society for Public Health (2018) *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* [video], Ar gael: https://www.youtube.com/watch?v=0tyZnASq8aQ (Darllenwyd: 22/03/22).

Sally Holland (2017) *The Children's Commissioner for Wales | Comisiynydd Plant Cymru* [video], Ar Gael: https://www.youtube.com/watch?v=5yopH4xTNEE&list=PLGsIZNczbJKhq3lfdkTMSbNlhtBzu5yrc&index=2 (Darllenwyd: 20/03/22).

Shah, U. (2015) *Bronfenbrenner chart,* Ar gael: https://www.slideshare.net/unnatishah1/theories-ofdevelopment-life-span-development (Darllenwyd: 22/03/22).

Siencyn, S. (2010) *Y Cyfnod Sylfaen 3-7oed,* Llandysul a Caerfyrddin: J D Lewis.

Siponen, S. *et al.* (2011) 'Children's health and parental socioeconomic factors: a population-based survey in Finland', *BMC Public Health,* Ar gael: https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-457 (Darllenwyd: 22/03/22).

Statham, J. a Chase, E. (2010) 'Childhood Wellbeing: A brief overview', *Childhood Wellbeing Research Centre,* Ar gael:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data /file/1 83197/Child-Wellbeing-Brief.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).

Taylor, T. (2017) 'The Reliability of Free School Meal Eligibility as a Measure of Socio-Economic Disadvantage: Evidence from the Millennium Cohort Study in Wales', *British Journal of Educational Studies,* Ar Gael: Full article: The Reliability of Free School Meal Eligibility as a Measure of Socio-Economic Disadvantage: Evidence from the Millennium Cohort Study in Wales (tandfonline.com) (Darllenwyd: 24/03/22).

Ted Talks (2016) *Great leadership comes down to only two rules | Peter Anderton | TEDxDerb* [video], Ar Gael: https://www.youtube.com/watch?v=oDsMlmfLjd4 (Darllenwyd: 22/03/22).

Templeton, R. (2017) *This Is Why School Lunch Should Be A Literal Free-For-All,* Ar Gael: This Is Why School Lunch Should Be A Literal Free-For-All (scarymommy.com) (Darllenwyd: 22/03/22).

The Safeguarding Company (2022) *CHILDREN (ABOLITION OF DEFENCE OF REASONABLE PUNISHMENT) (WALES) ACT 2020,* Ar Gael: https://www.thesafeguardingcompany.com/resources/blog/abolition-of-defence-of-reasonable-punishment/#:~:text=The%20Children%20%28abolition%20of%20defence%20of%20reasonable%20punishment%29,in%20Wales%20and%20to%20all%20visitors%20to%20Wales. (Darllenwyd: 21/03/22).

Thomas, N. *et al.* (2010) 'Evaluating the Children's Commissioner for Wales: Report of a Participatory Research Study', *International Journal of Children's Rights 18*, tud.19–52, Ar Gael: https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.uwtsd.ac.uk/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=3ca62335-0158-4e4c-9259-d0afead1fdec%40redis (Darllenwyd: 21/03/22).

Toomer, J. *et al*. (2018) *The Catalyst Effect, Emerald Group Publishing,* Ar Gael: The Catalyst Effect: 12 Skills and Behaviors to Boost Your Impact and ... - Jerry Toomer, Craig Caldwell, Steve Weitzenkorn, Chelsea Clark - Google Books (Darllenwyd: 24/03/22).

Tucker, J. (2018) 'The impact of poverty on child health, Royal College of Paediatrics and Child Health', Ar gael: https://www.rcpch.ac.uk/news-events/news/impact-poverty-childhealth#:~:text=Poor%20housing%20and%20lack%20of%20safe%20outdoor%20space, poverty%20 itself%20which%20causes%20worse%20outcomes%20among%20children (Darllenwyd: 22/03/22).

Uclan (2008) *Evaluating the Children's Commissioner for Wales,* Ar Gael: https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2016/04/CCfW-Evaluation.pdf (Darllenwyd: 20/03/22).

UKEssays (2015) *Treating Every Child As Unique Individual Children And Young People Essay,* Ar Gael: https://www.ukessays.com/essays/young-people/treating-every-child-asunique-individual-children-and-young-people-essay.php?vref=1 (Darllenwyd: 23/02/22).

unicef (dim dyddiada) *The rights of every child,* Ar Gael: file:///C:/Users/Teacher/Downloads/CRC_summary_leaflet_Child_Rights_Partners_web_final%20(1).pdf (Darllenwyd: 20/03/22).

unicef (dim dyddiadb) *The United Nations Convention on the Rights of the Child,* Ar Gael: https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2016/08/unicef-convention-rights-child-uncrc.pdf (Darllenwyd: 20/03/22).

Viner. R (2010) 'When does childhood obesity become a child protection issue?', Ar gael: https://orca.cardiff.ac.uk/27859/1/Viner%202010.pdf (Darllenwyd: 25/03/22).

Waterhouse. R, (2000) *Lost in Care: The Waterhouse Report*, Ar Gael: Lost in Care: The Waterhouse Report (lookedafter.org.uk) (Darllenwyd: 21/3/22).

Ymchwil y Senedd (2021) *Is the Welsh Government giving a 'Flying Start' to all children who need it?,* Ar Gael: Is the Welsh Government giving a 'Flying Start' to all children who need it? (senedd.wales) (Darllenwyd: 25/03/22).

Zachery, K. (2011) *The Leadership Catalyst: A New Paradigm for Helping Leadership Flourish in Organizations, Master of Science in Organizational Dynamics Theses*, Ar Gael: The Leadership Catalyst 2011.pdf (Darllenwyd: 22/03/22).