

Achrediad Clybiau a Chymdeithasau



Pecyn Cymorth Cynladwyedd

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i gwblhau elfen Cynladwyedd o Achrediad yr UM.



Rhestr Cynnwys

Cynladwyedd a Gweithgaredd tuag at yr Elfen hon	2
Cymorth ar gyfer Amcanion Cyffredin	2
Mynychu Ffair y Glas a chynnal 'Rhowch Gynnig Arni'	3
Cynnal 1 Digwyddiad Codi a Rhoi (RAG)	4
Cynnal 1 Digwyddiad Codi Arian	5
<i>Ffurflen talu i mewn arian sydd wedi'i godi</i>	<i>7</i>
Cael 2 aelod i fynychu Hyfforddiant Cymorth Cyntaf	8
Cynnal 1 digwyddiad ar-lein i hyrwyddo cynhwysiad myfyrwyr sy'n byw oddi ar y safle.....	8
O leiaf un aelod yn cymryd rhan yn yr Archwiliad Effaith Gwyrdd blynyddol... 10	
Cydweithio ag intern INSPIRE i greu digwyddiad sy'n cael effaith gadarnhaol ar y gymuned sydd ag un agwedd gynaliadwy	11
O leiaf un aelod gwahanol bob tro i gymryd rhan mewn dau ddigwyddiad neu ymgyrch INSPIRE	12
Trefnu a chynnal digwyddiad gwirfoddoli cynladwyedd yn annibynnol gyda chefnogaeth gan UM PCyDDS	13
Cydweithio â grŵp myfyrwyr arall, Swyddog Rhan-amser neu un o Interniaid INSPIRE yn UM PCyDDS i gynnal ymgyrch ymwybyddiaeth ynghylch cynladwyedd.....	14
2 aelod i fynychu cynhadledd gynladwyedd yn ystod y flwyddyn academiaidd, neu ysgrifennu blog	15
Archwiliad Cynladwyedd	16
Yn benodol ar gyfer Chwaraeon Cystadleuol	16
Yn benodol ar gyfer Cymdeithasau	17

Gweithgaredd ar gyfer yr Elfen Gynladwyedd:

Nod yr Elfen Gynladwyedd yw cynorthwyo a datblygu ymwybyddiaeth Clybiau a Chymdeithasau o gynladwyedd. Mae'r gweithgareddau yn yr elfen hon yn cynnwys



cynnal digwyddiadau ac ymgyrchoedd yn seiliedig ar gynnaladwyedd, y cyfle i ffurfio cysylltiadau amrywiol o fewn cymuned y myfyrwyr ac yn allanol gyda mudiadau. Trwy gwblhau hyd yn oed un o'r gweithgareddau hyn, bydd eich clwb neu gymdeithas wedi cynyddu eu gwybodaeth a'u cyfranogiad mewn codi ymwybyddiaeth amgylcheddol a dechrau'r broses o newid ymddygiad o ran materion cynnaladwyedd.

Diben y pecyn cymorth hwn yw cynnig arweiniad i chi wrth gwblhau'r gweithgareddau hyn gyda'ch clwb.

- Amcanion Cyffredin
 - o Mynychu Ffair y Glas a chynnal 'Rhowch Gynnig Arni'
 - o Cynnal 1 Digwyddiad Codi a Rhoi (RAG)
 - o Cynnal 1 Digwyddiad Codi Arian
 - o Darparu rhestr gyfoes o offer
 - o Cael 2 aelod i fynychu hyfforddiant Cymorth Cyntaf
 - o Cynnal 1 digwyddiad ar-lein i hyrwyddo cynhwysiad myfyrwyr sy'n byw oddi ar y safle
- O leiaf un aelod yn cymryd rhan yn yr Archwiliad Effaith Gwyrdd blynyddol
- O leiaf un aelod gwahanol bob tro i gymryd rhan mewn dau ddigwyddiad neu ymgyrch INSPIRE
- Trefnu a chynnal digwyddiad gwirfoddoli cynnaladwyedd yn annibynnol gyda chefnogaeth gan UM PCyDDS
- Cydweithio â grŵp myfyrwyr arall, Swyddog Rhan-amser neu intern INSPIRE yn UM PCyDDS i gynnal ymgyrch ymwybyddiaeth cynnaladwyedd ar ddyddiadau allweddol trwy gydol y calendr cynaliadwyedd, er enghraifft yr Wythnos Werdd neu Bythefnos Masnach Deg

Cymorth ar gyfer Amcanion Cyffredin:

Mae'r gweithgareddau Amcanion Cyffredin yn bresennol ym mhob elfen o'r Achrediad, a dim ond unwaith y mae angen eu cwblhau. Mae hyn yn golygu, os byddwch chi'n eu cwblhau ar gyfer Achrediad eich Clwb, ond eich bod yn dymuno symud i ail (neu drydedd) elfen, byddwch eisoes wedi gwneud cynnydd sylweddol yn y maes hwnnw.

AC: Mae hyn o flaen teitl gweithgaredd yn nodi y bydd cwblhau'r gweithgaredd hwnnw'n cyfrif ar gyfer pob elfen o'r achrediad!

#

Rydym wedi cynnwys rhai adnoddau cymorth ar gyfer yr amcanion cyffredin isod, ond os ydych chi'n dal i fod yn ansicr ynghylch y camau nesaf, cysylltwch â'ch Cydlynnydd Cyfleoedd Myfyrwyr:



- Llambed: laura-cait.driscoll@uwtsd.ac.uk
- Abertawe: Andrew.g.jones@uwtsd.ac.uk
- Caerfyrddin: laura.yates@uwtsd.ac.uk
- Campysau Cyswllt: Rebecca.crane@uwtsd.ac.uk

AC: Mynychu Ffair y Glas a chynnal 'Rhoi Cynnig Arni'

Un o'r cyfnodau mwyaf cyffrous yn y flwyddyn academiaidd, i fyfyrwyr newydd a myfyrwyr sy'n dychwelyd, yw'r cychwyn cyntaf. Pan fydd myfyrwyr newydd yn cyrraedd, maent wrthi'n chwilio am rywbeth i gymryd rhan ynddo; mae gan rai rywbeth penodol iawn mewn golwg, ond mae yna rai eraill sydd dim ond am roi cynnig ar rywbeth newydd a gwneud y gorau o'u profiad prifysgol. Mae hyn yn wir am fyfyrwyr sy'n dychwelyd hefyd. Mae'n bosib bod rhai myfyrwyr wedi cael syniad dros gyfnod yr haf ac wedi penderfynu: "Rydw i'n mynd i gymryd rhan mewn clwb neu gymdeithas eleni" a dyna pam mai Ffair y Glas yw eich cyfle i ddal sylw'r myfyrwyr hyn.

Pethau i'w gwneud:

- Gwnewch yn sicr fod eich stondin yn Ffair y Glas yn ddiddorol ac yn cynrychioli'ch clwb neu'ch cymdeithas yn weithredol
- Sicrhewch fod aelodau'ch tîm/pwyllgor sy'n gyfrifol am siarad â myfyrwyr newydd yn mynnu eu sylw ac yn groesawgar
- Dilynwch yr holl reoliadau GDPR a osodwyd gan yr UM, er enghraifft, dim copïau caled o wybodaeth sensitif. Rhowch gynnig ar ddefnyddio'r rhaglenni ar wefan yr UM a grwpiau cyfryngau cymdeithasol i osgoi mynd yn groes i'r rheoliadau hyn.
- Byddwch yn brydlon!
- Meddyliwch pa neges yr hoffech chi ei rhoi i fyfyrwyr am eich cymdeithas tra byddwch wedi mynnu eu sylw am y cyfnod byr

Pethau i'w Hosgoi

- Peidiwch ag ymddwyn mewn ffordd a fydd yn rhwystro pobl rhag mynd at eich bwrdd - meddyliwch yn ôl i'ch diwrnod / wythnos gyntaf chi, a sut roeddech chi'n teimlo bryd hynny; ceisiwch osgoi dychryn pobl i ffwrdd.
- Peidiwch â gorfodi unrhyw un i ymuno â'r clwb neu'r gymdeithas - gallwch geisio eu perswadio, ond peidiwch byth â rhoi pwysau ar rywun i ymuno â'ch tîm gan wneud iddyn nhw deimlo'n anghyfforddus
- Peidiwch â gadael eich bwrdd yn wag ac yn anniddorol
- Peidiwch ag anwybyddu unrhyw fyfyrwyr sy'n dangos diddordeb yn eich clwb/cymdeithas

Rhowch Gynnig Arni

Yn y bôn, sesiwn 'flasau' yw sesiwn Rhowch Gynnig Arni. Mae'n caniatáu i bobl roi cynnig ar weithgaredd / sesiwn / cymdeithas neu glwb cyn ymrwymo i ymuno. Dyma'ch cyfle i chwilio am y myfyrwyr hynny nad ydynt efallai wedi mynychu Ffeiriau'r Glas neu a allai fod eisiau rhoi cynnig ar rywbeth newydd. Pwy a ŵyr, efallai mai eich clwb / cymdeithas chi yw'r ateb?

Mae llawer o'r un egwyddorion yn berthnasol i gynnal sesiwn RhGA â Ffair y Glas; ond y tro hwn mae'r ffocws i gyd ar yr hyn sydd gennych chi i'w gynnig, ac mae'r bobl sy'n mynychu yn bendant â diddordeb.

Mae'r UM wedi creu ffurflen i chi ddeall yn well pam y byddwch chi am gynnal sesiwn RhGA a'r pethau y bydd eu hangen arnoch chi gan eich tîm, ni yn yr UM ac aelodau'r pwyllgor.

Manteision cynnal sesiwn Rhowch Gynnig Arni:

- Potensial i arwain sesiynau hyfforddi a datblygu'ch hun



- Bydd y clwb yn datblygu o ran gallu cynnig gwell sesiynau hyfforddi neu gael eu harwain mewn ffordd fwy adeiladol
- Bydd yn gwella profiad y myfyrwyr / aelodau'r clwb
- Bydd myfyrwyr sy'n cael profiad cadarnhaol yn creu bwrlwm o amgylch y campws ac o bosibl yn annog mwy o aelodau

Gwnewch yn sicr eich bod yn:

- Cynllunio'ch sesiwn ymlaen llaw - gwnewch yn siŵr eich bod chi'n meddwl am yr hyn rydych chi am ei gynnwys ar gyfer aelodau newydd cyn y digwyddiad
- Mae'n bwysig ystyried efallai mai hwn yw'r tro cyntaf i'r myfyriwr roi cynnig ar y gweithgaredd, felly byddwch yn amyneddgar, ac ystyriwch y risgiau wrth wneud hynny
- Meddyliwch am sesiynau dilynol, felly pryd mae'ch hyfforddiant neu ddigwyddiad cymdeithasol nesaf ar gyfer y clwb/cymdeithas, y gallant eu mynychu os ydynt wedi mwynhau'r profiad?
- Meddyliwch sut y gallwch chi gysylltu â nhw / sut y gallan nhw gysylltu â chi yn y dyfodol - cyfryngau cymdeithasol neu'r wefan efallai?

AC: Cynnal 1 Digwyddiad Codi a Rhoi (RAG) a Chynnal 1 Digwyddiad Codi Arian:

Mae dau fath o ddigwyddiad y gall Clybiau a Chymdeithasau gymryd rhan ynddyn nhw o ran arian. Mae yna ddigwyddiadau Codi a Rhoi, sy'n canolbwyntio ar waith elusennol, a Chodi Arian, sy'n canolbwyntio ar godi arian ar gyfer cronfa'ch clwb.

Mae gwaith Codi a Rhoi a chodi arian i'ch clwb fel arfer yn golygu digwyddiadau tebyg iawn, ac mae'r canllawiau'r un fath yn aml. Rydym wedi cynnwys rhywfaint o wybodaeth am y 'rheolau' ynghylch codi arian isod:

Pethau i'w gwneud:

- Rhaid codi arian mewn modd moesegol, tryloyw a chyfreithlon.
- Rhaid i chi fod yn gwrtais ac yn broffesiynol.
- Ni ddylech feirniadu na sarhau pobl neu sefydliadau eraill yn annheg.
- Dylid casglu pob arian yn y tuniau casglu diogel a ddarperir.
- Rhaid i ddau aelod o'ch tîm gyfrif yr holl arian a godir.
- Rhaid dod â'r holl arian a godir i UM PCyDDS cyn pen 7 diwrnod ar ôl diwedd y gweithgaredd codi arian.
- Rhaid i chi storio'r arian a godir yn ddiogel nes iddo gyrraedd UM PCyDDS.

Pethau i'w hosgoi:



- Gweithredu mewn ffordd a allai achosi lefelau uchel o straen i aelodau'r cyhoedd.
 - Bod yn anonest neu'n ystrywgar.
 - Gweithredu mewn ffordd a allai niweidio enw da UM PCyDDS neu'r Brifysgol, er enghraifft:
 - Ysmygu neu yfed wrth godi arian.
 - Cymryd, neu fod o dan ddylanwad, cyffuriau anghyfreithlon.
 - Ymddwyn yn anweddus, yn ymosodol neu regi.
 - Peidiwch ag ysgwyd y tun.
 - Rhoi pwysau gormodol ar aelodau'r cyhoedd neu fyfyrwyr eraill i gyfrannu.
 - Manteisio ar eich swyddogaeth er budd personol.
 - Ymelwa ar amgylchiadau personol unigolyn.
 - Cymryd mantais ar rywun na all ddeall y sefyllfa yn llawn.
 - Gofyn am roddion gan rywun o dan 18 oed.
 - Rhaid i chi osgoi achosi rhwystr, tagfeydd ar y palmant neu fod yn niwsans i'r cyhoedd.
 - Rhaid i chi beidio â rhwystro nac ymyrryd ag aelodau staff o fusnesau lleol, na'u hamharchu
-
- ***Y Rheol Tri Cham***
- Wrth godi arian, rhaid i chi gydymffurfio â'r rheol 'tri cham'.
 - Rhaid i chi beidio â chymryd mwy na thri cham ochr yn ochr â'r person na'u dilyn.
 - Os nad yw'r aelod o'r cyhoedd wedi dod i stop o fewn y tri cham, rhaid i chi ddod â'ch ymgais i siarad â nhw i ben.
 - Ni ddylech ddilyn person y tu hwnt i'r rheol 'tri cham'.

Rydym hefyd wedi cynnwys enghraifft o'r ffurflen y mae'n rhaid i chi ei llenwi i dalu unrhyw 'arian parod' i mewn i'ch cyfrif banc UM neu ei roi i'r elusen o'ch dewis; mae'n hynod bwysig nad ydych chi'n dal eich gafael mewn arian parod lle bynnag y bo modd.

Edrychwch ar Wefan yr Undeb i gael mwy o wybodaeth am godi arian neu cysylltwch â'ch Cydlynnydd Cyfleodd Myfyrwyr gydag unrhyw gwestiynau.

[Codi a Rhoi @ Undeb Myfyrwyr PCyDDS \(uwtsdunion.co.uk\)](http://uwtsdunion.co.uk)

AC: Darparu rhestr gyfoes o offer



Mae darparu rhestr gyfoes o offer yn cyflawni nifer o bethau. Yn gyntaf, mae'n eich helpu chi fel cymdeithas i gadw golwg ar ba offer sydd gennych chi. Os oes unrhyw beth wedi mynd ar goll neu ei ddifrodi, a bod angen prynu eitem newydd yn ei le o bosib, gall eich helpu wrth wneud cais am arian Grant ar gyfer offer neu weithgareddau newydd.

Yn ail, mae'n ein helpu ni yn Undeb y Myfyrwyr i wybod beth rydych chi'n berchen arno fel clwb at ddibenion yswiriant.

Dylech wirio'ch rhestr eiddo o leiaf unwaith y flwyddyn, ei chymharu â rhestr eiddo'r flwyddyn flaenorol a gweld a oes unrhyw beth ar goll. Os oes, rhowch wybod i'ch Cydlynnydd Cyfleoedd Myfyrwyr ar unwaith.

Rydym wedi cynnwys templed i chi isod!



Rhestr Offer Clybiau a Chymdeithasau UM PCyDDS

Enw'r Clwb neu Gymdeithas:		Cwblhawyd gan:		Rôl:		Dyddiad:	
Eitem: <i>(Beth yw hwn?)</i>	Nifer: <i>(Faint o'r rhain sydd gennych chi?)</i>	Ansawdd: <i>(Ydy hwn yn newydd? Oes yna unrhyw ddifrod? Oes rhannau o set ar goll?)</i>	Ble mae'n cael ei storio? <i>(A yw'n ddiogel?)</i>	Sut ydych chi'n cael gafael arno? <i>(Pwy sydd â'r offer? A yw'n cael ei storio ar y safle?)</i>	Pa mor hen yw e? <i>(os yw'n hysbys)</i>	Cost/gwerth yn fras: <i>(os yw'n hysbys)</i>	Nodiadau:

AC: Cael 2 aelod i fynychu hyfforddiant Cymorth Cyntaf

Cynigir hyfforddiant cymorth cyntaf i aelodau Pwyllgor Gwaith pob clwb a chymdeithas, bob blwyddyn academiaidd. Ar gyfer yr elfen hon o'r Amcanion Cyffredin, rydym am i chi gynnig dau aelod ar gyfer hyfforddiant Cymorth Cyntaf.

Ar ôl iddynt gael eu hyfforddi, rydym yn disgwyl i o leiaf un o'ch aelodau sydd wedi derbyn hyfforddiant Cymorth Cyntaf i fynychu eich digwyddiadau a'ch gweithgareddau.

Bydd y dyddiadau ar gyfer yr hyfforddiant yn cael eu rhannu bob blwyddyn academiaidd gan eich Cydlynnydd Cyfleoedd Myfyrwyr, felly gwnewch yn siŵr bod rhestr aelodaeth eich Pwyllgor Gwaith yn gyfoes!

AC: Cynnal 1 digwyddiad ar-lein i hyrwyddo cynhwysiad myfyrwyr sy'n byw oddi ar y safle

Ar gyfer y gweithgaredd hwn rydym am i chi gynnal digwyddiad ar-lein; gallai hyn fod yn unrhyw beth o gwis i ddigwyddiad cymdeithasol. Mae cyfnodau clo wedi tynnu sylw at sut y gall digwyddiadau ar-lein gynyddu eich aelodaeth trwy gynnwys myfyrwyr na allent fynychu sesiynau traddodiadol, gan gynnwys dysgwyr o bell i'r rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Pethau i'w hystyried wrth gynllunio digwyddiad ar-lein.

- Meddyliwch pa fath o ddigwyddiad yr hoffech chi ei drefnu, ac a yw'n bosibl gwneud hynny ar-lein. Os ydych chi'n ei chael yn anodd dod o hyd i syniadau, gallwch edrych ar y ddolen hon gan *Organised Fun* - [Syniadau ar gyfer digwyddiadau ar-lein i gymdeithasau a chlybiau Undeb y Myfyrwyr sy'n ddiogel o ran COVID-19 - Hwyl wedi'i Drefnu](#), neu cysylltwch â'r UM i drafod rhai syniadau a pha mor ymarferol ydyn nhw.
- Yn union fel archebu lleoliad, bydd angen i chi ddewis platfform a fydd yn caniatáu i chi gynnal eich digwyddiad; gallai hyn fod yn gyfryngau cymdeithasol fel Instagram neu Facebook. Gallwch hefyd ddefnyddio llwyfannau fel Teams a Zoom. Bydd hefyd angen i chi weld faint o bobl y bydd y platfform yn caniatáu i chi eu gwahodd a sut y gall myfyrwyr ymuno.
- Cyllideb - Bydd angen i chi gofio meddwl am unrhyw arian y gallai fod angen ei wario ar ddigwyddiad ar-lein. Efallai y bydd angen i chi dalu am weithgaredd penodol fel ystafell ddianc ar-lein. Neu efallai y byddwch chi'n cynnal digwyddiad sy'n ei gwneud yn ofynnol i adnoddau gael eu hanfon at fyfyrwyr, e.e. cynhwysion ar gyfer sesiwn goginio
- Hyrwyddo - Gall fod yn anoddach hysbysebu digwyddiad ar-lein na digwyddiad wyneb-yn-wyneb. Y ffordd orau o hysbysebu'r digwyddiad fyddai



trwy'r strwythurau canlynol: Taflenni / posterï o amgylch y campws, postiad ar gyfryngau cymdeithasol, postiad ar wefan yr UM, e-bost at yr holl fyfyrwyr ac anfon negeseuon at staff a myfyrwyr allweddol ar bob campws i ledaenu'r gair.

- Cofiwch fod â Chynllun B - Mae digwyddiadau ar-lein fel arfer yn gofyn am gysylltiad rhyngurwyd da a bod gan bawb fynediad a gwybodaeth ynghylch sut i gael mynediad i'r gweithgaredd. Meddyliwch am yr hyn a allai fynd o'i le, yn union fel y byddech chi ar gyfer asesiad risg, a gwnewch yn siŵr fod gennych chi gynllun wrth gefn. Enghraifft, efallai y byddwch chi'n cynnal cwis, ac yn gofyn i fyfyrwyr lenwi ffurflenni Microsoft,

Efallai na fydd gan rai myfyrwyr fynediad at hyn, a dylech sicrhau bod ffordd arall y gallant gyflwyno eu hatebion; gallai hyn fod yn dynnu llun o'u hatebion a'u hanfon trwy e-bost at y cwis-feistr.

Gellir dod o hyd i ragor o awgrymiadau da ar gyfer digwyddiadau ar-lein ar Eventbrite - [Sut i gynnal Digwyddiad Rhithiol: Y Canllaw Hanfodol \(eventbrite.com\)](https://www.eventbrite.com)

Gweithgareddau ar gyfer yr Elfen Gynladwyedd:



Dim ond tuag at gynnydd yr Elfen Gynladwyedd y bydd y gweithgareddau hyn yn cyfrif.

O leiaf un aelod yn cymryd rhan yn yr Archwiliad Effaith Gwyrdd blyneddol

Gwybodaeth Bellach: Mae archwilwyr gwirfoddol Effaith Gwyrdd yn ymweld ag adrannau staff ac yn cynnal archwiliadau. Bydd pob archwilydd gwirfoddol yn derbyn hanner diwrnod o hyfforddiant archwilwyr amgylcheddol wedi'i gymeradwyo gan y Sefydliad Rheoli ac Asesu Amgylcheddol (IEMA). Yna bydd yr archwilwyr yn cynnal o leiaf un archwiliad mewn parau.

Bydd pob archwiliad yn cymryd 1 neu 2 awr, a bydd yn cynnwys chwilio am dystiolaeth bod timau wedi cwblhau gweithredoedd yn y gweithlyfr; siarad ag aelodau staff perthnasol i sicrhau bod y gweithredoedd wedi'u gwreiddio yng ngweithgareddau'r adrannau; tynnu lluniau a gwneud nodiadau o arfer da i'w rhannu â thimau eraill.

Ni ellir cysylltu hyn â gweithredoedd eraill o fewn yr elfen hon.

Adnoddau: Anfonir manylion a dyddiadau archwiliadau sydd wedi'u trefnu at aelodau Clybiau Chwaraeon a Chymdeithasau pan fyddant ar gael. Mae hon fel arfer yn fenter ar ran y Brifysgol y mae'r UM yn ei chefnogi, felly mae'n dibynnu a yw PCyDDS yn cofrestru ar gyfer yr archwiliad.

Manteision:

- Caiff staff a myfyrwyr hyfforddiant archwilio wedi'i gymeradwyo gan IEMA (Sefydliad Rheoli ac Asesu Amgylcheddol) yn ogystal â thystysgrif. Bydd yn edrych yn wych ar eich CV.
- Gallwch edrych 'y tu ôl i'r llenni' gydag adrannau eraill.
- Mae'n gyfle i gwrdd ag eraill sydd â diddordebau tebyg!
- Mae'n cyfri tuag at wobwr gyflogadwyedd
- Cewch ginio am ddim!

Cydweithio ag intern INSPIRE i drefnu digwyddiad sy'n cael effaith gadarnhaol ar y gymuned, sydd ag un agwedd gynaliadwy



Gwybodaeth Bellach: Mae'r rhaglen INSPIRE yn cynnwys myfyrwyr fel interniaid ar y tri phrif gampws sy'n gweithio'n agos gyda'r UM a'r Brifysgol i gynyddu ymwybyddiaeth o gynladwyedd trwy amryw o wahanol ffyrdd, o adrodd ar ddata i gynnal digwyddiadau. Ceir mwy o wybodaeth ynglŷn â'r rhaglen INSPIRE yma:

Cewch gyfle i weithio gyda'r interniaid INSPIRE mewn maes cynladwyedd yr ydych chi'n angerddol yn ei gylch o fewn eich clwb neu'ch cymdeithas, p'un a yw hynny'n gasglu sbwriel ar y traeth, codi arian at achos cynaliadwy lleol neu weithio ar un o'r rhandiroedd yn Llambod neu Gaerfyrddin.

Gellir cysylltu hyn ag Effaith Gwyrdd yr interniaid hefyd.

Adnoddau:

Canllaw i Ddigwyddiadau

[Digwyddiadau a Theithiau @ Undeb Myfyrwyr PCyDDS \(uwtsdunion.co.uk\)](http://uwtsdunion.co.uk)

Gwybodaeth ar gyfer cysylltu ag interniaid INSPIRE:

[Dyma nhw Interniaid INSPIRE Undeb Myfyrwyr @ PCyDDS \(uwtsdunion.co.uk\)](http://uwtsdunion.co.uk)

Gellir cysylltu'r rhan hon o'r elfen â rhannau eraill ar wahân i'r gweithredoedd sy'n ymwneud yn benodol â Chwaraeon Cystadleuol.

Manteision:

- Cewch gymryd mwy o ran yn y portffolio cynladwyedd
- Mae'n edrych yn dda ar eich CV
- Mae'n cynyddu ymwybyddiaeth
- Cewch gyfle i weithio gyda phobl newydd
- Byddwch yn datblygu sgiliau newydd

Trefnu a chynnal digwyddiad cynladwyedd ar gyfer gwirfoddolwyr yn annibynnol gyda chefnogaeth gan UM PCyDDS

Gwybodaeth Bellach: Mae'r adran hon yn gofyn i'ch grŵp myfyrwyr gynllunio, hysbysebu a chynnal digwyddiad sy'n ymgorffori cynladwyedd a gwirfoddoli. Gall digwyddiadau gynnwys casglu sbwriel, glanhau'r traeth, plannu coed a chofnodi



bywyd gwyllt, ond dydych chi ddim yn gyfyngedig i'r gweithgareddau hyn. Mae gennych chi'r rhyddid i benderfynu, felly mae croeso i chi feddwl am rywbeth gwahanol i'r cyffredin; yr unig ofynion yw bod y digwyddiadau'n wirfoddol a bod neges gynladwyedd wedi'i hymgorffori ynddynt.

Mae staff UM PCyDDS yn fwy na pharod i'ch rhoi mewn cysylltiad â sefydliad allanol (e.e. Cadw Cymru'n Daclus) a'ch cefnogi gyda phob cam o'r digwyddiad, o daflu syniadau i asesiadau risg. Mae'r adnoddau sydd ar gael i chi'n cynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i) ddefnyddio bysiau-mini'r Undeb a'r tîm Dylunio a Chyfathrebu, i ffurflenni cofrestru, cyfieithu a pholisïau yswiriant.

Gellir cysylltu'r rhan hon o'r elfen â rhannau eraill ar wahân i'r gweithredoedd sy'n ymwneud yn benodol â Chwaraeon Cystadleuol.

Adnoddau:

- Ffurflen archebu Bws-mini: <https://www.uwtsdunion.co.uk/student-resources/minibus>
- *Asesiad Risg*: <https://www.uwtsdunion.co.uk/student-resources/risk-assessment>
- *Canllaw i ddechreuwr ar gynllunio digwyddiadau / ymgyrchoedd*: <https://www.uwtsdunion.co.uk/student-resources/events-and-trips>

Manteision:

- Byddwch yn datblygu sgiliau trefnu
- Byddwch yn datblygu sgiliau cynllunio digwyddiadau.
- Mae'n gyfle ar gyfer adeiladu tîm
- Cwch greu perthnasoedd y tu allan i'r Brifysgol â sefydliadau / cwmnïau eraill.
- Mae'n cynyddu'ch gwybodaeth ynghylch materion cynladwyedd.
- Sgiliau arweinyddiaeth.

Cydweithio â grŵp myfyrwyr arall, Swyddog Rhan-amser neu Intern INSPIRE yn UM i gynnal ymgyrch ymwybyddiaeth cynladwyedd ar ddyddiadau allweddol trwy gydol calendr cynladwyedd yr UM, er enghraifft yr Wythnos Werdd neu Bythefnos Masnach Deg

Gwybodaeth Bellach: Ymgyrch ymwybyddiaeth yw unrhyw ymgyrch strategol, ag iddi derfyn amser, sydd wedi'i hanelu'n gyfangwbl at gynyddu gwelededd ac



ymwybyddiaeth ynglŷn â'ch achos ymysg y cyhoedd. Yn gyffredinol, mae hyn yn golygu cynllunio ymgyrch i ledaenu'r gair ynglŷn â'ch achos, egluro pam bod hyn yn bwysig, a dangos i gefnogwyr sut y gallant gymryd rhan.

Gellir cysylltu'r nod hwn â'r uchod; serch hynny sylwer ar y gwahaniaeth rhwng **digwyddiad** ac **ymgyrch**.

Gallai eich tîm neu gymdeithas gynllunio ymgyrch ar y cyd sy'n arwain at ddigwyddiad ar ddiwedd yr ymgyrch. Er enghraifft, gallai ymgyrch yn ystod yr Wythnos Werdd sy'n tynnu sylw at lygredd plastig yn y môr orffen gyda phobl yn mynd ati i lanhau'r traeth.

Gellir cysylltu'r rhan hon o'r elfen â rhannau eraill ar wahân i'r gweithredoedd sy'n ymwneud yn benodol â Chwaraeon Cystadleuol.

Manteision:

- Byddwch yn datblygu sgiliau trefnu
- Byddwch yn datblygu sgiliau cynllunio digwyddiadau.
- Mae'n gyfle ar gyfer adeiladu tîm
- Byddwch yn creu perthnasoedd y tu allan i'r Brifysgol â sefydliadau / cwmnïau eraill.
- Mae'n cynyddu'ch gwybodaeth ynghylch materion cynladwyedd.
- Sgiliau arweinyddiaeth.

Cydweithio â grŵp myfyrwyr, clwb neu gymdeithas arall , Swyddog Rhan-amser, Cynrychiolydd Cwrs neu un o Interniaid INSPIRE yn UM PCyDDS i gynnal ymgyrch ymwybyddiaeth annibynnol ynghylch cynladwyedd.

Gwybodaeth Bellach: Ar gyfer y rhan hon o'r achrediad, rydym yn annog myfyrwyr i ffurfio cysylltiadau ar draws corff y myfyrwyr ag eraill sy'n chwarae rhan annatod o fewn yr UM.



Mae creu cysylltiadau a gweithio ar brosiect yn meithrin teimlad o gyflawniad ar y cyd a bod yn rhan o gymuned y myfyrwyr. Rydym yn annog perthnasoedd gwaith 'traws-gampws' yn arbennig gyda'r rhan hon o'r elfen, gydag aelodau sy'n astudio ar gampysau eraill.

Man cychwyn da yw taflu syniadau am yr hyn y mae'r tîm yn teimlo'n angerddol yn ei gylch. Oes angen rhywfaint o waith adfer ar y parc lleol, neu efallai yr hoffech chi annog eraill i fod yn fwy cydwybodol o ran eu dewisiadau ynghylch dillad ffasiwn-gyflym?

Ni ellir cysylltu'r rhan hon o'r elfen ag unrhyw rai eraill.

Adnoddau:

Rhestr o'r Swyddogion Rhan-amser cyfredol:

[Swyddogion Rhan-amser @ Undeb Myfyrwyr PCyDDS \(uwtsdunion.co.uk\)](http://uwtsdunion.co.uk)

Dewch o hyd i'ch Cynrychiolydd Cwrs neu dewch yn un

Os ydych chi eisiau darganfod pwy yw'ch Cynrychiolydd Cwrs neu Ddosbarth, neu eisiau dysgu am y broses o ddod yn un, gallwch gysylltu â

studentvoice@uwtsd.ac.uk

Rhestr o Interniaid INSPIRE:

[Dyma nhw Interniaid INSPIRE Undeb Myfyrwyr @ PCyDDS \(uwtsdunion.co.uk\)](http://uwtsdunion.co.uk)

Dolen i glybiau a chymdeithasau eraill:

[Grwpiau @ Undeb Myfyrwyr PCyDDS \(uwtsdunion.co.uk\)](http://uwtsdunion.co.uk)

Manteision:

- Byddwch yn datblygu sgiliau trefnu
- Mae'n gyfle ar gyfer adeiladu tîm
- Byddwch yn creu perthnasoedd y tu allan i'r Brifysgol â sefydliadau / cwmnïau eraill.
- Mae'n cynyddu'ch gwybodaeth ynghylch materion cynladwyedd.
- Sgiliau arweinyddiaeth.



2 aelod i fynychu cynhadledd gynladwyedd yn ystod y flwyddyn academiaidd ac adborthi'r hyn a ddysgwyd i'w tîm a'r UM, naill ar ffurf cyflwyniad byr (15-30 munud o hyd) neu trwy ysgrifennu blog (1,500 gair ar y mwyaf).

Gwybodaeth Bellach: Bob blwyddyn mae llawer o wahanol gynadleddau neu seminarau cynladwyedd yn ymddangos ar y calendr academiaidd, yn aml wedi'u trefnu gan UCM.

Mae'r rhain yn gynadleddau addysgiadol iawn ac mae iddyn nhw'r fantais o ehangu rhwydweithiau gyda myfyrwyr eraill o'r un anian a/neu staff o fewn AU ynghylch materion yn ymwneud â chynladwyedd.

Rydym yn eich annog i fwrw golwg ar y calendr a ddarperir i ddynodi dyddiadau a chynadleddau posibl y gall dau aelod o'ch tîm eu mynychu a darparu adborth ar gyfer aelodau eraill o'r tîm.

Gall adborth ar wybodaeth a gafwyd o'r cynadleddau hyn fod naill ai ar ffurf cyflwyniad 15-30 munud fel 'digwyddiad' y gall eraill ei fynychu yn ogystal â staff yr UM, neu fel blog (heb fod yn fwy na 1,500 gair) y gellir ei gyhoeddi ar wefan yr UM i eraill gael mynediad iddo. Gall un aelod fynychu un gynhadledd ac aelod arall gynhadledd wahanol, neu gall dau aelod fynychu'r un gynhadledd; fodd bynnag, rydym yn eich annog i fynychu mwy nag un o'r digwyddiadau hyn.

Bydd Undeb y Myfyrwyr yn talu pob costau.

Adnoddau:

[Calendr Digwyddiadau @ NUS Connect](#)

Cysylltwch â'ch Cydlynnydd Cyfleoedd Myfyrwyr i drefnu eich lle mewn cynadleddau a'ch trefniadau teithio.

Manteision:

- Gallwch fagu persbectif newydd.
- Byddwch yn cynyddu eich gwybodaeth am gynaliadwyedd.
- Byddwch yn datblygu sgiliau newydd.
- Mae'n gyfle i gynyddu cysylltiadau rhwydweithio allanol a mewnol
- Byddwch yn cynyddu eich hyder wrth gyflwyno, yn ogystal â'ch sgiliau ysgrifennu blog

Archwiliad Cynaliadwyedd - yn benodol ar gyfer Chwaraeon Cystadleuol

Mae angen i chi gynnal Archwiliad Cynladwyedd ar gyfer eich clwb, gan nodi dau faes i'w gwella. Hefyd ymchwilio i'r opsiwn mwyaf ymarferol i'w weithredu yn eich



clwb a llunio adroddiad ar eich canfyddiadau ynghylch pam y gwnaethoch y penderfyniad hwn. Dylech greu adroddiad effaith ar y canlyniadau ar ôl treialu a gweithredu'r newid cynaliadwy o fewn 3 mis i'r UM.

Gwybodaeth Bellach: Diben archwiliad cynaladwyedd yw edrych y tu mewn i'ch tîm er mwyn penderfynu beth yw'r ffordd fwyaf pwerus o arfer cynaladwyedd.

Mae archwiliad yn ymrwymiad; mae'n anoddach na dim ond dewis rhywbeth a phenderfynu ei leihau. Gall archwiliadau gymryd wythnosau, neu hyd yn oed misoedd, i'w cwblhau ac mae angen tîm arweinyddiaeth cryf arnynt i'w gyrru ymlaen. Fodd bynnag, os ydych chi o ddifrif ynglŷn â strategaeth gynaladwyedd o fewn eich tîm, mae archwiliadau'n cyflawni canlyniadau.

Archwiliad yw'r ffordd orau o sicrhau eich bod yn mynd i'r afael â'r camau cynaliadwyedd y dylech fod yn ymdrin â nhw.

Mae adroddiad ar effaith yn rhoi cyfle i chi fel tîm i feddwl yn ofalus sut mae un newid bach wedi bod o fudd i'r amgylchedd ac wedi creu newidiadau o ran ymddygiad o fewn y tîm.

Mae'r rhan hon o'r elfen yn unigryw i chi fel tîm chwaraeon. Ni ellir ei chysylltu ag unrhyw weithredoedd eraill ar gyfer yr elfen hon a restrir uchod.

Adnoddau: Llawlyfr Archwilio - [Llawlyfr Archwilio Cynaladwyedd.docx](#)

Manteision:

- Gallwch fagu persbectif newydd.
- Byddwch yn cynyddu eich gwybodaeth am gynaliadwyedd.
- Byddwch yn datblygu sgiliau newydd.
- Gellir ei ddefnyddio fel cyfle i adeiladu tîm.
- Mae'n gyfle i gynyddu cysylltiadau rhwydweithio allanol a mewnol. Byddwch hefyd yn datblygu sgiliau trefnu
- Sgiliau arweinyddiaeth.

Yn benodol ar gyfer Cymdeithasau



Ewch ati i nodi a gwella cynaladwyedd mewn un maes ar gyfer eich grŵp myfyrwyr a darparwch dystiolaeth ynghylch pa faes a ddewiswyd, pam y cafodd ei ddewis a sut gwnaethoch chi weithredu'r newid, yn ogystal ag adroddiad ar effaith.

Yna, mae angen i chi gynllunio a chynnal digwyddiad neu ymgyrch yn benodol o amgylch y maes neu'r pwnc hwnnw.

Gwybodaeth Bellach: Mae'r rhan hon o'r elfen yn rhoi cyfle i chi ganolbwyntio ar feysydd cynaladwyedd yn eich grŵp myfyrwyr ac ymchwilio iddynt, a fydd yn eich helpu i wella'ch nodau cynaladwyedd yn gyffredinol. Mae tebygrwydd rhwng yr elfen weithredu hon a'r un ar gyfer chwaraeon cystadleuol, ac efallai y bydd y llawlyfr archwilio yn adnodd defnyddiol ar gyfer rhai agweddau.

Ar ôl i chi ymchwilio a gweithredu'r camau cynaladwyedd a ddewiswyd gennych, bydd creu adroddiad yn caniatáu i chi gasglu eich canfyddiadau ynghyd a chyflwyno sut mae'r newidiadau a weithredwyd wedi effeithio ar gynaladwyedd.

Yn seiliedig ar yr adroddiad effaith hwn, bydd cynllunio a chynnal digwyddiad neu ymgyrch o amgylch y pwnc hwnnw yn lledaenu ymwybyddiaeth ymysg poblogaeth y myfyrwyr ac yn annog eraill i wneud newidiadau bach.

Mae'r digwyddiad neu'r ymgyrch hon yn unigryw i chi fel grŵp. Ni ellir ei chysylltu ag unrhyw weithredoedd eraill ar gyfer yr elfen hon a restrir uchod.

Adnoddau:

- Llawlyfr Archwilio - [Llawlyfr Archwilio Cynaladwyedd.docx](#)
- Mae staff UM PCyDDS yn fwy na pharod i'ch helpu neu eich rhoi mewn cysylltiad â mudiadau allanol (e.e. Cadw Cymru'n Daclus) a'ch cefnogi gyda phob cam o'r digwyddiad.
- Mae'r adnoddau sydd ar gael i chi'n cynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i) cymorth gan dîm Dylunio a Chyfathrebu'r UM. Cymorth gyda ffurflenni cofrestru, cyfieithu.
- Ffurflen archebu Bws-mini: <https://www.uwtsdunion.co.uk/student-resources/minibus>
- Asesiad risg <https://www.uwtsdunion.co.uk/student-resources/risk-assessment>



- *Canllaw i ddechreuwr ar gynllunio digwyddiadau / ymgyrchoedd:*
<https://www.uwtsdunion.co.uk/student-resources/events-and-trips>

Manteision:

- Gallwch fagu persbectif newydd.
- Byddwch yn cynyddu eich gwybodaeth am gynaliadwyedd.
- Byddwch yn datblygu sgiliau newydd.
- Gellir ei ddefnyddio fel cyfle i adeiladu tîm.
- Mae'n gyfle i gynyddu cysylltiadau rhwydweithio allanol a mewnol.
Byddwch hefyd yn datblygu sgiliau trefnu
- Sgiliau arweinyddiaeth.