Rhesymu yn yr ystafell ddosbarth

# Amser cysgu

## Deunyddiau cymorth i athrawon

Blwyddyn 4

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

# Blwyddyn 4 Rhesymu yn yr ystafell ddosbarth – Amser cysgu

Yn y gweithgareddau hyn ar gyfer Blwyddyn 4 mae gofyn i'r dysgwyr weithio gydag amser.

Gweithgaredd 1

**Amser cysgu**
Gofynnir i'r dysgwyr gyfrifo a chymharu dau gyfwng amser gwahanol.
Mae'n cynnwys:
- Cwestiwn – Amser cysgu
- Cynllun marcio

Gweithgaredd 2

**Beth amdanom ni?**
Wedyn, byddan nhw'n edrych ar eu patrymau cysgu nhw eu hunain ac yn eu cymharu â'r data sydd wedi'u cyhoeddi.
Mae'n cynnwys:
- Esboniwch a holwch – cyfarwyddiadau i athrawon
- Bwrdd gwyn – Faint o gwsg sydd ei angen ar blant bob dydd?

## Y sgiliau rhesymu sydd eu hangen

| Adnabod | Cyfathrebu | Adolygu |
|---|---|---|
| Bydd y dysgwyr yn ystyried pa wybodaeth sydd ei hangen arnynt. | Byddan nhw'n penderfynu pa wybodaeth i'w hysgrifennu. | Byddan nhw'n adolygu eu gwaith i sicrhau ei fod yn gwneud synnwyr. |

## Sgiliau gweithdrefnol

- **Dweud yr amser**
- **Adio a thynnu**
- **Trin data**

Gweithgaredd 1

# Amser cysgu

# Gweithgaredd 1 – Amser cysgu

neu

## Amlinelliad

Bydd y dysgwyr yn defnyddio clociau i gymharu amseroedd cysgu dau blentyn.
Byddan nhw'n dewis eu dull eu hunain ac yn penderfynu drostyn nhw eu hunain beth i'w ysgrifennu.

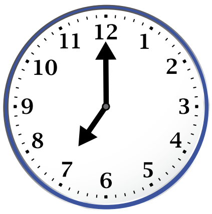
## Bydd angen

C

**Cwestiwn – Amser cysgu**
Un dudalen i bob dysgwr

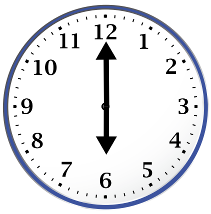
CM

**Cynllun marcio**

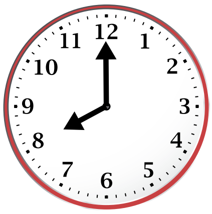


Yn mynd i gysgu
yn y nos

**Olly**



Yn deffro
yn y bore



Yn mynd i gysgu
yn y nos

**Lu**

Yn deffro
yn y bore

Pwy sy’n cysgu **fwyaf**, Olly neu Lu?

Dangoswch sut rydych chi’n cyfrifo hyn.

2m

CM

# Gweithgaredd 1 – Amser cysgu – Cynllun marcio

| Marciau | Ateb |
|---|---|
| 2m | Yn cysylltu **Olly** ag **11** a **Lu** â **$10\frac{1}{2}$**, e.e.<br>• Mae e'n cysgu 11 awr, mae hi'n cael 10 a hanner<br><br>Neu<br><br>Yn gwneud datganiad cywir pendant am bwy sy'n cysgu hwyaf, ac yn dangos **11** a **$10\frac{1}{2}$**, e.e.<br>• 10 a hanner, 11, mae hi'n cysgu llai<br><br>Neu<br><br>Yn gwneud datganiad cywir pendant am bwy sy'n cysgu hwyaf, drwy gyfeirio at y gwahaniaethau o ran amser gwely **ac** amser deffro pob plentyn, e.e.<br>• Mae e'n mynd i gysgu awr yn gynharach ond dim ond hanner awr o'i blaen hi mae e'n deffro felly mae e'n cysgu mwy |
| Neu 1m | Yn dangos **11**<br><br>Neu<br><br>Yn dangos neu'n awgrymu **$10\frac{1}{2}$**, e.e.<br>• 10:30 i'w weld<br><br>Neu<br><br>Yn gwneud datganiad cywir am y gwahaniaethau rhwng amser gwely **ac** amser deffro pob plentyn, e.e.<br>• Mae e'n mynd i gysgu awr yn gynharach ond mae'n deffro hanner awr o'i blaen hi |

◄ **Mae'n awgrymu bod Olly'n cysgu mwy**

## Gweithgaredd 1 – Amser cysgu – Enghreifftiau

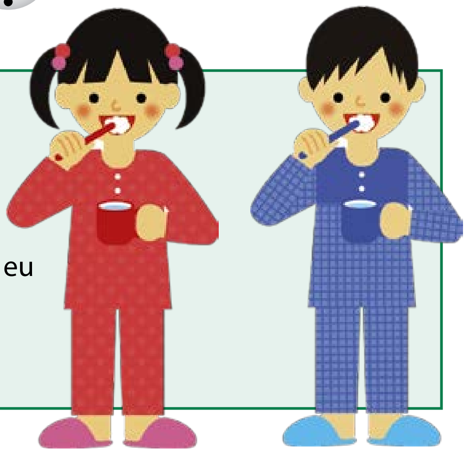
| | |
|---|---|
| <br>Mae e'n cysgu hanner awr yn fwy na hi | Cywir; **2 farc**<br>• Mae'r cyfyngau amser cywir yn cael eu dangos ger y clociau. |
| Fe gyfrifais i 10 a hanner ac 11 felly mae e'n cysgu mwy | Cywir; **2 farc**<br>• Mae 'mae e'n cysgu mwy' yn ddatganiad cywir ac mae'r ddau gyfwng amser yn gywir. Byddai'r cyfathrebu rhifiadol yn well pe bai'n dangos unedau. |
| Mae e'n cysgu 11 ond mae hi'n cysgu 9 a 30 felly mae e'n cysgu mwy | Yn dangos 11 awr; **1 marc**<br>• Mae'r dysgwr hwn wedi llithro wrth gyfrifo'r cyfwng amser ar gyfer Lu. |
| Lu oherwydd mae 8 o'r gloch yn hwyrach na 7 o'r gloch ac fe aeth hi i'r gwely'n hwyrach felly byddai hi wedi blino mwy | Anghywir; **0 marc**<br>Gwall cyffredin: Dim ond yr amseroedd pan fydd y plant yn mynd i gysgu mae'r dysgwr hwn wedi'u hystyried. |
| Mae Lu yn cysgu hanner awr yn fwy | Anghywir; **0 marc**<br>Gwall cyffredin: Dim ond yr amseroedd pan fydd y plant yn deffro mae'r dysgwr hwn wedi'u hystyried. |
| Mae Olly yn cysgu mwy. Fe gyfrais i faint o oriau ar bob cloc | Dim tystiolaeth; **0 marc**<br>Gwall cyffredin: Ni ddangosir dull felly ni ellir rhoi marc. |

Gweithgaredd 2

# Beth amdanom ni?

## Gweithgaredd 2 – Beth amdanom ni?

neu



### Amlinelliad

Bydd y dysgwyr yn defnyddio data sydd wedi'u cyhoeddi i ystyried faint o gwsg sydd ei angen ar wahanol grwpiau oedran.

Wedyn, byddan nhw'n cofnodi eu hamseroedd cysgu nhw eu hunain, gan eu cymharu â gweddill y dosbarth ac wedyn â'r data sydd wedi'u cyhoeddi.

Byddan nhw'n dewis sut i gyflwyno'u canfyddiadau i weddill y dosbarth.

### Bydd angen

BG **Bwrdd gwyn – Faint o gwsg sydd ei angen ar blant bob dydd?**

**Papur sgwariau neu bapur graff**

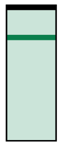
# Gweithgaredd 2 – Beth amdanom ni?

**Esboniwch**

Gofynnwch i'r dysgwyr am faint maen nhw'n meddwl eu bod yn cysgu bob nos.

Dangoswch **Faint o gwsg sydd ei angen ar blant bob dydd?** ar y bwrdd gwyn. Mae hwn yn rhoi'r data sydd wedi'u cyhoeddi am batrymau cysgu plant o wahanol oed. Trafodwch sut mae'r tabl yn dangos faint o gwsg sydd ei angen, ar y mwyaf ac ar y lleiaf, gan bwysleisio mai canllawiau yw'r rhain ac y gall fod angen mwy neu lai o gwsg ar rai plant na'r rhifau sy'n cael eu dangos – rydym i gyd yn wahanol.

Mewn grwpiau bach/parau, gofynnwch i'r dysgwyr ddangos yr wybodaeth hon ar siart bar neu siart llinell. *(Dylai pob bar fod yr un lled, gyda bwlch rhwng pob un. Gellid dangos y gwerthoedd uchaf ac isaf ar y bariau, e.e.*



*Sylwch y byddai angen rhoi allwedd wrth ymyl y bariau.)*

Nesaf, gofynnwch i'r dysgwyr gofnodi eu hamseroedd cysgu nhw eu hunain – faint o'r gloch (brasamcan) yr aethon nhw i gysgu a faint o'r gloch wnaethon nhw ddeffro, ar ddiwrnod penodol o'r wythnos, ac wedyn eto ar un noson dros y penwythnos.

Bydd angen i'r dysgwyr gytuno sut byddan nhw'n cofnodi eu data, ac wedyn gellir rhannu'r data ar gyfer y dosbarth cyfan.

Yn eu grwpiau bach byddan nhw wedyn yn penderfynu sut i gyflwyno'u canfyddiadau, gan gynnwys cymharu eu data â'r data sydd wedi'u cyhoeddi. Gellir rhannu hyn wedyn â grwpiau eraill, a'i arddangos yn yr ystafell ddosbarth.

**Neu**

Cynigiwch ffrâm ysgrifennu i'r rhai sydd ei hangen arnynt.

**Holwch**

- Beth mae'r data sydd wedi'u cyhoeddi'n ei ddweud wrthych chi am faint o gwsg sydd ei angen ar eich grŵp oedran chi?
- Ydych chi'n meddwl y bydd angen mwy o gwsg neu lai o gwsg arnoch chi pan fyddwch ym Mlwyddyn 5? Blwyddyn 6?
- Beth sy'n bwysig pan fyddwch chi'n creu siartiau bar/graffiau llinell? *(Er enghraifft: teitl, allwedd, labeli, cywirdeb)* Pam mae'r rhain yn bwysig?
- Pam mae'n anodd bod yn sicr faint o'r gloch yr aethoch chi i gysgu? *(Ymchwiliwch i'r cysyniad o amcangyfrif/brasamcan.)*
- Sut rydych chi'n mynd i gymharu'r ddwy set o ddata?
- Pa wahaniaethau rydych chi wedi'u gweld yn y patrymau cysgu?
- Sut gallen ni wneud y data y gwnaethon ni eu casglu am ein patrymau cysgu yn fwy cywir?
- Sut rydych chi'n meddwl y cafodd y data sydd wedi'u cyhoeddi eu casglu? Ydych chi'n meddwl eu bod nhw wedi gofyn i bawb? Neu . . . ?

# Faint o gwsg sydd ei angen ar blant bob dydd?

| Oed mewn blynyddoedd | Nifer yr oriau |
|---|---|
| Llai nag 1 | 14 i 16 |
| 1 i 3 | 12 i 14 |
| 4 i 6 | 10 i 12 |
| 7 i 12 | $9\frac{1}{2}$ i $10\frac{1}{2}$ |
| 13 i 18 | $8\frac{1}{2}$ i $9\frac{1}{2}$ |