Llenyddiaeth
Cymru
Literature
Wales

# Canllaw
# gan Llenyddiaeth Cymru

# Cynnal Gweithdai Cynhwysol Ar-lein

Mae'r ddogfen hon yn cynnig awgrymiadau ymarferol i unrhyw un sy'n cynnal gweithdai ysgrifennu ar-lein er mwyn helpu i'w cynnal mewn modd mor gynhwysol a chroesawgar â phosib. Mae'n mabwysiadu'r egwyddorion craidd a argymhellir gan Goleg Kings Llundain (Melcher, 2020) fel sylfaen ar gyfer arfer da ac mae'n ystyried agweddau ymarferol, cymdeithasol a chyfathrebu gweithdai ar-lein, yn hytrach na chynnwys penodol. Mae'r awgrymiadau'n canolbwyntio ar arfer cynhwysol ar gyfer cyfranogwyr niwroamrywiol. Mae niwroamrywiaeth yn golygu amrywiad ar weithrediad niwrowybyddol pobl. Os hoffech ddysgu mwy am niwroamrywiaethau, gwahaniaethau dysgu ac amrywiant gwybyddol, mae rhestr o adnoddau ar ddiwedd y ddogfen hon.

## Cynhwysiant

Does dim un diffiniad penodol o'r hyn rydyn ni'n ei olygu wrth gynhwysiant. O ran hwyluso gweithdai, mae'n ymwneud â sut mae sesiynau'n cael eu strwythuro a'u darparu i hyrwyddo ymdeimlad o berthyn. Mae'n croesawu'r cysyniad o amrywiaeth fel rhan o'r cyflwr dynol ac yn cydnabod gwahanol fathau o ddoniau a gallu drwy barchu pobl am bwy ydyn nhw. Mae cynhwysiant wedi'i ddisgrifio fel 'cyflwr o ddod' (Nutbrown a Clough, 2013). Mae'n uchelgais; yn rhywbeth y mae angen i ni barhau i weithio tuag ato – proses barhaus o fyfyrio ac addasu sut rydyn ni'n cynnal sesiynau er mwyn adnabod rhwystrau rhag dysgu a chwalu'r rhain i greu ymdeimlad o berthyn i bob cyfranogwr. Mae'n cynnwys cynllunio canllawiau, darparu, asesu / gwerthuso, a rhyngweithio cyffredinol gyda chyfranogwyr.

## Argymhellion

Mae tri phrif argymhelliad i'w cadw mewn cof wrth gynllunio, darparu, asesu neu werthuso gweithdai, ac wrth ryngweithio'n gyffredinol gyda chyfranogwyr mewn sesiynau ar-lein:

1. **Bod yn benodol:** Rhowch fanylion clir a phenodol ynghylch unrhyw ddisgwyliadau, gofynion, gweithgareddau, ac amseriadau ar gyfer y sesiynau. Mae hyn yn galluogi cyfranogwyr i gynllunio ymlaen llaw sut orau i ddefnyddio eu hamser a'u hegni. Mae hefyd yn osgoi dryswch a chamddealltwriaeth, ac yn lleihau pryderon neu ofnau a allai fod gan gyfranogwyr a allai effeithio ar eu mwynhad a'u hymgysylltiad yn y sesiwn.
2. **Bod yn dryloyw:** Rhowch gyfarwyddiadau / gwybodaeth glir â ffocws am strwythur y sesiynau neu beth yw nodau gweithgareddau darllen / ysgrifennu penodol. Dylech osgoi defnyddio jargon ac idiomau a allai arwain at ddryswch. Mae gwybod beth i'w ddisgwyl a pham rydych chi'n gwneud gweithgaredd penodol yn helpu pawb i ddeall sut orau i gymryd rhan, ac mae'n lleihau'r posibilrwydd y bydd pethau'n tynnu sylw i bawb sy'n cymryd rhan.
3. **Bod yn ystyrlon:** Byddwch yn ymwybodol nad yw hwyluso cynhwysiant yn golygu canolbwyntio ar y 'broblem' neu'r 'diffyg' yn y person unigol. Mae niwrowahaniaeth yn rhan o'r person, yn ffordd wahanol o brofi'r byd. Er bod ddefnyddio llwyfannau o bell yn golygu nad yw pobl yn wynebu rhwystrau o ran teithio a hygyrchedd adeiladau, mae llawer o gamddealltwriaeth a stigma yn dal i fodoli o gwmpas gwahaniaethau dysgu, niwroamrywiaeth, heriau iechyd meddwl ac anableddau cudd. Mae'n bosib y bydd gan gyfranogwyr gyfrifoldebau gofalu, poen neu

flinder cronig, gwahanol acenion neu gyfforddusrwydd â'r Gymraeg neu'r Saesneg. Efallai y byddan nhw'n ymuno â sesiynau ar-lein o ofodau sydd heb eu dylunio neu eu creu ar gyfer ysgrifennu, dysgu a chyfathrebu, ac mae'n bosib y byddan nhw'n wynebu problemau gyda chysylltiad rhyngrwyd / technoleg ddibynadwy.

## Pethau i'w hystyried cyn y cyfarfod cyntaf:

**Gwahoddiadau, Cyhoeddiadau a Rhybuddion**

Mae'r rhain yn cynnig cyfle ardderchog i ddangos i bobl a allai fod â diddordeb mewn mynychu eich bod am fod yn groesawgar ac yn gynhwysol. Gallwch wneud hyn drwy ofyn i bobl a oes ganddyn nhw anghenion hygyrchedd neu a oes angen cefnogaeth neu gymorth arnyn nhw er mwyn cymryd rhan.

Mae gan lwyfannau fel Zoom, Teams a Google Meetings gapsiynau yn rhan o'r feddalwedd ar gyfer pobl ag anghenion cymorth sylw neu glyw, ac mae'n bosib y bydd cyfranogwyr yn defnyddio eu technolegau cymorth eu hunain i gael mynediad at wybodaeth ar-lein. Mae bob amser yn werth holi ymlaen llaw sut gallwch gynnig cymorth. Mae'n bosib y bydd angen gofalwr neu gynorthwyydd personol ar rai i ymuno â'r sesiynau, mae'n bosib y bydd eraill yn cael anawsterau'n eistedd mewn cadair neu'n canolbwyntio ar sgrin am gyfnodau hir. Ceisiwch greu amgylcheddau cefnogol lle gall pobl deimlo'n ymlaciol ac wedi'u croesawu.

| Argymhelliad Cynhwysiant | Enghraifft Sylfaenol | Enghraifft Ddelfrydol |
| --- | --- | --- |
| Anogwch y cyfranogwyr i drafod unrhyw anghenion cymorth / hygyrchedd neu unrhyw anawsterau posib y gallen nhw ddod ar eu traws cyn y sesiwn. | Wrth hyrwyddo'r gweithdai, gwahoddwch gyfranogwyr i gysylltu â chi am sut orau i'w cefnogi. | Yn ystod y cyfarfod cyntaf, amlinellwch sut mae cyfranogwyr blaenorol wedi ymgysylltu â chi mewn perthynas ag anghenion neu bryderon ychwanegol.<br><br>Ar ddiwedd y sesiwn, gofynnwch a hoffai'r cyfranogwyr gyfarfod un i un am bum munud, neu os yw'n well ganddynt, a hoffen nhw anfon e-bost i drafod unrhyw bryderon. |

**Amseru**

Gall problemau gyda chysylltiad rhyngrwyd a thechnoleg ymyrryd â'r cynlluniau gorau hyd yn oed. Mae'n bosib y bydd rhai cyfranogwyr yn ei chael yn anodd eistedd am gyfnodau hir, ac rydyn ni i gyd yn cael budd o dreulio amser oddi wrth sgriniau. Sicrhewch eich bod yn cynnwys digon o amser ar gyfer problemau technegol, egwyliau, rhoi / derbyn adborth, gwrando ar sylwadau, awgrymiadau, neu i egluro pethau ac ar gyfer sgwrsio cyffredinol / grŵp.

| Argymhelliad Cynhwysiant | Enghraifft Sylfaenol | Enghraifft Ddelfrydol |
|---|---|---|
| Wrth gynllunio'r gweithdai, sicrhewch eich bod yn cynnwys amser ar gyfer egwyliau ac oedi annisgwyl.<br><br>. | Cyn y sesiwn, anfonwch amserlen i'r cyfranogwyr yn rhoi amlinelliad bras o amseroedd gweithgareddau'r gweithdy a phryd bydd egwyliau. | Ar ddechrau pob sesiwn, atgoffwch y cyfranogwyr pa weithgareddau sydd wedi'u cynllunio a phryd bydd egwyliau.<br><br>Gwahoddwch y cyfranogwyr i ofyn cwestiynau a dywedwch wrthyn nhw fod modd iddyn nhw gael egwyl pan fydd angen.<br><br>Byddwch yn hyblyg gydag amseru drwy ystyried lefelau egni a chanolbwyntio cyfranogwyr, a byddwch yn barod i dorri'n gynt / yn hwyrach yn y sesiwn os bydd pobl eisiau hyn. |

## Y Sesiwn Gyntaf:

Wrth i ni fyw mwy o'n bywydau o bell, mae amser i gwrdd gydag eraill, rhannu a chysylltu yn agwedd bwysig ar gyfer llesiant cyffredinol, ynghyd â helpu aelodau i deimlo wedi'u croesawu ac yn gyfforddus. Ceisiwch gynnwys amser ychwanegol i gyflwyno pawb yn ystod y sesiwn gyntaf (neu os ydych chi'n cynnal gweithdy unigol).  Fodd bynnag, ceisiwch osgoi cwestiynau annelwig neu dueddiadau cymdeithasol a all achosi dryswch i rai pobl niwroamrywiol, a allai ei chael yn anodd deall neu adnabod ciwiau cymdeithasol neu iaith corff.

| Argymhelliad Cynhwysiant | Enghraifft Sylfaenol | Enghraifft Ddelfrydol |
|---|---|---|
| Cyfarchwch bawb a gwnewch iddyn nhw deimlo bod croeso iddynt. | Helo, sut ydych chi? | Oes rhywbeth da wedi digwydd heddiw / wythnos yma? |

Er y dylai cyfranogwyr fod wedi cael manylion ymlaen llaw, efallai y bydd rhai pobl yn ymuno'n hwyrach, neu efallai y bydd angen egluro neu eu hatgoffa.  Neilltuwch amser ar ddechrau'r gweithdy i egluro strwythur y sesiwn ac unrhyw weithdai yn y dyfodol, a gwiriwch fod pawb wedi cael yr adnoddau, y wybodaeth a'r taflenni rydych chi'n eu defnyddio neu fod ganddyn nhw fynediad atynt.

| Argymhelliad Cynhwysiant | Enghraifft Sylfaenol | Enghraifft Ddelfrydol |
|---|---|---|
| Sicrhewch fod strwythur | Heddiw byddwn ni'n | Yn hanner cyntaf sesiwn heddiw, byddwn ni'n |

| | | |
|---|---|---|
| clir i'r sesiwn. | treulio ychydig o amser yn edrych ar ychydig o gerddi, yn eu trafod ac yna'n rhoi cynnig ar lunio ein cerddi ein hunain. | gwneud tri pheth.<br><br>Yn gyntaf, byddwn ni'n darllen y cerddi ar y daflen.<br><br>Yn ail, byddwn ni'n eu trafod ac yn rhannu ein syniadau a'n hymatebion.<br><br>Yn drydydd, byddwn ni'n rhoi cynnig ar ysgrifennu ein cerddi ein hunain, cyn cael egwyl am 11.30. |

Gofynnwch a yw'r cyfranogwyr yn gyfarwydd â sut i ddefnyddio swyddogaethau amrywiol fel y teclyn sgwrsio a sut i ddiffodd eu meicroffonau a'u rhoi ymlaen. Diffoddwch unrhyw apiau a thabiau sydd ar agor gennych a allai greu synau, hysbysiadau neu faneri, ac anogwch y cyfranogwyr i wneud yr un peth. Gwiriwch fod pawb yn teimlo'n barod ac yn hapus i gymryd rhan, a rhowch wybod i bobl os yw'r sesiwn yn cael ei recordio.

| **Argymhelliad Cynhwysiant** | **Enghraifft Sylfaenol** | **Enghraifft Ddelfrydol** |
|---|---|---|
| Sicrhewch fod y cyfranogwyr yn deall y gwahanol ffyrdd y gallan nhw ymgysylltu a chyfrannu i'r gweithdy. | Diffoddwch eich meicroffon os nad ydych chi'n siarad yn y gweithdy. Mae hyn yn helpu i leihau sŵn cefndir a all amharu.<br><br>Gallwch ddefnyddio'r teclyn sgwrsio neu godi eich llaw os bydd gennych gwestiynau. | Ydy pawb yn gwybod sut i ddiffodd eu meicroffonau?<br><br>Os byddwn ni'n diffodd ein meicroffonau pan fyddwn ni ddim yn siarad, mae hyn yn helpu i leihau sŵn cefndir sy'n gallu tynnu sylw.<br><br>Os oes sŵn cefndir ar fy sain i, dywedwch wrtha i.<br><br>Mae llawer o ffyrdd o gymryd rhan yn y sesiwn. Gallwch deipio yn y blwch sgwrsio, defnyddio'r emoji 'codi llaw', neu godi eich llaw go iawn ar y camera - a bydda i'n eich gwahodd i roi eich meicroffon ymlaen.<br><br>Os byddwn ni'n cael trafodaeth gyffredinol, fe fydda i'n eich gwahodd i roi eich meicroffon ymlaen cyn dechrau'r sgwrs. |

Efallai y bydd angen amser ychwanegol ar rai pobl i newid y gosodiadau ar eu dyfais i weddu i'w hanghenion, fel addasu lliwiau, cyferbyniad neu ddefnyddio teclynnau llywio sgrin. Er bod gan

gyfranogwyr fwy o reolaeth dros y gofod nag y byddai mewn gweithdy wyneb yn wyneb mewn safle, efallai y byddai'n dal yn well ganddynt gau'r llenni neu ddiffodd y golau, neu gael amser i addasu eu cadair. Nid pawb sy'n gyfforddus gyda rhoi eu camera ymlaen, felly dywedwch wrth y cyfranogwyr fod hyn yn iawn a chofiwch ofyn i bawb yn rheolaidd a oes rhywbeth yn eu drysu neu a oes rhywbeth nad ydyn nhw'n ei ddeall.

## Deunyddiau / Adnoddau

Mae'n bosib y bydd cyfranogwyr ag anawsterau dysgu, niwroamrywiaeth, ac anableddau yn or-sensitif i ysgogiadau synhwyraidd, ynghyd â bod angen mwy o egni i ganolbwyntio. Ceisiwch gyfyngu ar bethau a all dynnu sylw drwy ddefnyddio cefndiroedd plaen, effeithiau i gymylu'r cefndir, neu gefndiroedd digidol â llinellau syml. Os ydych chi'n defnyddio taflenni, cynigiwch fersiynau testun mawr (14pt+) mewn ffontiau sans serif syml (fel Arial neu Calibri) a chofiwch y gall testun du ar gefndir gwyn gyfrannu at straen weledol. Byddai hefyd yn syniad da paratoi dogfen sy'n addas i ddarllenwyr â dyslecsia.

Os ydych chi'n defnyddio cyfryngau fideo / sain, meddyliwch a oes angen hyn. Beth mae'n ei ychwanegu i'r wybodaeth / gweithgaredd? Os ydych chi eisoes yn defnyddio PowerPoint neu'n rhannu sgrin, gallai'r fideo / sain fod yn rhywbeth ychwanegol a diangen sy'n tynnu sylw, gan fygwth amharu ar gyflymder a chysylltiad rhyngrwyd. Os ydych chi'n bwriadu defnyddio unrhyw gyfrwng sydd â synau swnllyd, goleuadau llachar neu fflachio, neu wrthdyniadau gweledol fel lliwiau sy'n gwrthdaro neu destun sy'n symud, dylech bob amser roi rhybudd ymlaen llaw.

Drwy'r sesiwn, cofiwch wirio'n rheolaidd fod pawb yn fodlon, yn enwedig ar ôl egwyliau.

## Gweithgareddau / Ymarferion

Rhowch gyfarwyddiadau neu arweiniad clir am sut i fynd ati i wneud gweithgaredd, faint o amser i dreulio arno a beth yw nod neu ddiben y gweithgaredd.

| **Argymhelliad Cynhwysiant** | **Enghraifft Sylfaenol** | **Enghraifft Ddelfrydol** |
|---|---|---|
| Rhowch amlinelliad / disgwyliadau amser ar gyfer tasgau darllen / ysgrifennu, gan ddeall y bydd angen mwy o amser ar rai pobl.<br><br>Byddwch yn benodol o | Ceisiwch beidio â threulio mwy na phum munud yn darllen yr enghraifft.<br><br>Ar ôl hynny, byddwn ni'n ei thrafod cyn ysgrifennu am chwarter awr. | Peidiwch â threulio gormod o amser ar y darllen. Tua phum munud. Man cychwyn yn unig yw hwn er mwyn meddwl ynghylch sut mae'r awdur yn ymdrin â'r pwnc / yn defnyddio deialog / delweddau ac ati.<br><br>Bydd mwy o amser i archwilio'r pwnc yn nes ymlaen. |

| | | |
|---|---|---|
| ran beth yw perthnasedd y dasg. | | Pan fyddwn ni wedi rhannu ein syniadau, rydyn ni'n mynd i roi cynnig ar ysgrifennu rhywbeth sy'n defnyddio disgrifiad / deialog. Byddwn ni'n treulio tua chwarter awr yn ysgrifennu ar ein pennau ein hunain. |

## Trafodaeth

Wrth ofyn cwestiynau, cofiwch beidio â chyflwyno gormod o wybodaeth. Mae dilyn trafodaeth, cyflwyniad a theclyn sgwrsio, ynghyd â heriau deall ciwiau cymdeithasol o negeseuon testun neu wynebau ar sgrin yn gallu bod yn llethol i berson niwroamrywiol ei brosesu. Mae'n bosib y bydd rhai cyfranogwyr yn dilyn y capsiynau ar sgrin, a gallai fod rhywfaint o oedi a bod rhai camgymeriadau. Felly, ceisiwch fod yn glir iawn, gofynnwch un cwestiwn ar y tro, a rhowch ddigon o amser i gyfranogwyr brosesu ac egluro eu meddwl / eu syniadau.

| **Argymhelliad Cynhwysiant** | **Enghraifft Sylfaenol** | **Enghraifft Ddelfrydol** |
|---|---|---|
| Mewn trafodaethau grŵp,<br>rhowch amser ar gyfer prosesu cwestiynau ac amser i feddwl cyn ffurfio atebion. | Beth yw eich barn am ddiweddglo'r stori?<br><br>Fe wna i roi rhyw funud i chi feddwl am y peth. | Rwy'n mynd i ofyn cwestiwn yn seiliedig ar ddarlleniad *x*, ac am ddiwedd y stori yn benodol.<br><br>Gall pawb gael dwy funud i feddwl, ac yna fe fydda i'n gofyn i bobl ddechrau nodi eu syniadau a'u hymatebion cychwynnol. Gallwch roi'r rhain yn y sgwrs, neu godi eich llaw.<br><br>Peidiwch â phoeni os nad yw eich syniadau'n glir neu'n berffaith eto. Nodwch syniadau ac ymatebion cychwynnol ar y pwynt yma y gallwn ni eu rhannu / trafod. |

Er mwyn annog trafodaeth a phwysleisio'r ymdeimlad o groeso ac o gynnwys pawb, atgoffwch y cyfranogwyr nad oes pwysau i siarad nac ymateb, ond fod syniadau pawb yn ddilys ac yn ddiddorol gan ein bod ni i gyd yn ymgymryd â'r gweithgaredd o safbwynt profiad byw unigryw.

| Argymhelliad Cynhwysiant | Enghraifft Sylfaenol | Enghraifft Ddelfrydol |
|---|---|---|
| Anogwch gyfranogiad a phwysleisiwch nad oes atebion anghywir. | Beth yw eich barn chi am gerdd *x*?<br>Oes gan rywun syniadau?<br>Does dim atebion cywir. | Oes gan rywun syniadau neu farn am gerdd *x*?<br>Does dim atebion cywir. Mae'r ffordd rydyn ni'n ymateb yn oddrychol iawn i'n safbwyntiau unigol, ac mae unrhyw gerddi / testunau yn agored i drafodaeth.<br>Hefyd, oes unrhyw gwestiynau hoffai rhywun eu gofyn am gerdd *x* neu rywbeth arall? Does dim cwestiynau gwirion chwaith. |

Mae ofn swnio'n wirion o flaen dieithriaid yn achosi pryder i bawb fwy neu lai ar ryw bwynt, yn enwedig pobl sy'n ei chael yn anodd deall ciwiau a chonfensiynau cymdeithasol, a all gael eu drysu ymhellach mewn trafodaethau ar-lein. Ceisiwch leihau'r rhwystrau hyn rhag cyfranogi drwy gynnig esboniadau clir a mynd ati'n barhaus i annog a phwysleisio dilysrwydd syniadau a phrofiadau pawb.

Wrth gynnal sesiynau, cofiwch edrych ar y teclyn sgwrsio a chadw llygad am ddwylo wedi'u codi, ac yna nodwch yn glir pa bobl fydd yn siarad ac ym mha drefn os oes mwy nag un cwestiwn. Mae hyn yn galluogi cyfranogwyr i ganolbwyntio ar un mewnbwn ar y tro, sy'n helpu pobl i ganolbwyntio ac yn caniatáu i drafodaethau lifo'n llyfn. Os bydd rhywun yn dechrau drwy ddweud rhywbeth fel …*'Efallai bod hwn yn gwestiwn gwirion, ond …'* atebwch hyn gan bwysleisio yn gyntaf, '*Mae hwnna'n gwestiwn da, diolch (enw) am godi hyn…'*

Parchwch safbwyntiau a barn eich gilydd. Mae bob amser yn iawn peidio gwybod rhywbeth a gofyn am eglurhad.

## Adborth, Rhannu a Myfyrio

Mae pryder am rannu ein gwaith ysgrifennu, neu ddarllen o flaen pobl, yn gallu bod yn rhwystr sylweddol rhag cymryd rhan i lawer o bobl, yn enwedig y rhai sy'n prosesu gwybodaeth yn wahanol. Mae'n fwy tebygol o beri gor-bryder os bydd rhywun yn cael eu hysgogi i ddarllen yn uchel heb rybudd ymlaen llaw, felly dylech bob amser wahodd pobl o'r grŵp i ddarllen a phwysleisio nad oes rhaid i neb wneud hyn os nad ydyn nhw eisiau gwneud hynny. Wrth ymateb i ddarn o ysgrifennu mae cyfranogwr yn ei rannu, byddwch yn benodol, canolbwyntiwch ar y pethau cadarnhaol a rhowch awgrymiadau cadarn i gyfranogwyr am syniadau i geisio gwella eu darn fwy fyth

| Argymhelliad Cynhwysiant | Enghraifft Sylfaenol | Enghraifft Ddelfrydol |
| --- | --- | --- |
| Rhowch adborth cadarnhaol a chynigiwch awgrymiadau ymarferol ar gyfer unrhyw welliannau. | Mae delweddau da iawn yn y gerdd yma.<br>Meddylia am weithio ar y strwythur i roi mwy o eglurder i'r gerdd. | Rwy'n hoffi'r ffordd rwyt ti wedi defnyddio delweddau o'r môr i gyfleu ymdeimlad bod rhywbeth ar ddod yn y gerdd yma. Da iawn.<br>Os hoffet ti wneud y gerdd yn gryfach fyth, gallet ti ystyried defnyddio cwpledi i roi strwythur mwy clir a'i gwneud yn haws ei darllen. |

Wrth ofyn am adborth neu fyfyrdodau gan gyfranogwyr ar ddiwedd y gweithdy, ceisiwch lunio cwestiynau mewn ffordd nad yw'n ysgogi atebion ie / na. Mae adborth a myfyrio yn cynnig pwyntiau gwerthfawr ar gyfer newid yn y dyfodol, a'r ffordd orau o ddysgu beth mae cyfranogwyr ei eisiau yw gofyn. Dydy rhai ffurflenni ar-lein ddim yn gweithio gyda thechnolegau cynorthwyol sy'n cefnogi darllen ac ysgrifennu, felly ceisiwch gynnig ffyrdd hyblyg o gasglu adborth, fel gwahodd pobl i ymateb yn y sgwrs neu anfon e-bost ar ôl y sesiwn. Mae ffurflenni'n gallu bod yn anapelgar i lawer o bobl, ac mae ymatebion caeedig i gwestiynau fel *'Oedd yr adnoddau yn y gweithdy yma'n hygyrch?'* yn gallu gwneud iddo ymddangos fel ymarfer ticio blychau na fydd yn arwain at newid.

Mae hygyrchedd a chynhwysiant yn weithgareddau unigol ond cysylltiedig. Mae hygyrchedd yn nodwedd allweddol o gynllunio cynhwysol, gan dynnu rhwystrau sy'n ei gwneud yn anoddach i rai pobl gymryd rhan mewn gweithgareddau. Gall fod yn benodol i gyd-destun ac mae'n ymwneud â rhinweddau ac ymarferoldeb sy'n gwneud profiad yn agored i bawb. Mae cynhwysiant yn egwyddor neu'n ffordd o feddwl sy'n defnyddio'r ystod lawn o amrywiaeth ddynol wrth gynllunio a chynnal gweithgareddau. Mae ymgorffori arferion cynhwysiant i waith cynllunio a chynnal gweithdai o fudd i'r holl gyfranogwyr.

## Rhagor o adnoddau:

https://autismwales.org/cy/
https://www.autism.org.uk/
https://www.auberginecafe.co.uk/
https://www.bdadyslexia.org.uk/
https://ndnetwork.org/wales.html

**Llyfrau**

- *Autism and Asperger Syndrome in Adults* – Dr Luke Beardon
- *Stim: An Autistic Anthology* – gol. Lizzie (Hux) Huxley-Jones

- *Neurotribes* – Steve Silberman
- *The Electricity of Every Living Thing: A Woman's Walk in the Wild to Find Her Way Home* – Katherine May
- *The Autistic Alice* – Joanne Limburg
- *The Girl with the Curly Hair* – Alis Rowe

**Blogiau / Flogiau**

- https://autisticnotweird.com/
- https://autisticandunapologetic.com/
- https://katefoxwriter.wordpress.com
- https://www.youtube.com/channel/UC9Bk0GbW8xgvTgQlheNG5uw
- https://www.youtube.com/channel/UCzske-KMAJYQn84rz6oD_yA
- https://www.youtube.com/channel/UC2_a05o1pW4fr9SzlyMv8OA

**Cyfeirnodau:**


'Getting started with accessibility and inclusion' (12 Mawrth 2021), *JISC* Ar gael drwy: https://www.jisc.ac.uk/guides/getting-started-with-accessibility-and-inclusion

Melcher, Miranda (2020) *Teaching to Include Everyone: A Practical Guide for Online Teaching of Neurodiverse and Disabled Students* Ar gael drwy: https://www.cientificolatino.com/other-resources

Nutbrown, C. a Peter Clough *(2013) Inclusion in the Early Years,* Llundain: Sage

Sensory differences - a guide for all audiences', (dim dyddiad), *Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth* Ar gael drwy: https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/sensory-differences/sensory-differences/all-audiences


Cynnwys yr adnodd hwn gan **Kittie Belltree**