Croeso i Gymru

CANLLAW I FYFYRWYR

AR GYFER ROWNDIAU TERFYNOL CENEDLAETHOL WORLDSKILLS UK 2025

TABL CYNNWYS

GAIR O GROESO	03
EICH TAITH GYMREIG	04
LLEOLIADAU	05
CYSYLLTWCH Â NI	07
IECHYD A LLESIANT	09
GWYBODAETH AM GYMRU	11
FFEITHIAU DIFYR AM GYMRU	13
CYMRU, GWLAD Y CESTYLL	15
TRADDODIADAU CYMREIG	17
BWYD CYMREIG	19
GWYBODAETH YMARFEROL	21

CROESO

Croeso i Gymru! Gwlad y dreigiau a'r cestyll, gwlad o dirweddau godidog, a'r wlad sy'n falch o gynnal Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK 2025!

Wrth i chi gychwyn ar y daith gyffrous hon i gynrychioli eich gwlad yn Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK 2025, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i wneud y gorau o'ch cyfnod yng Nghymru. O wybodaeth hanfodol i gipolwg ar ddiwylliant, rydyn ni'n gobeithio y bydd yr adnodd hwn yn cyfoethogi eich profiad wrth i chi arddangos eich doniau.

GAIR O GROESO

ANNWYL GYSTADLEUWYR
Rydyn ni'n falch iawn o'ch croesawu chi i Gymru ar gyfer Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK 2025. Y cystadlaethau hyn yw'r uchafbwynt o ran rhagoriaeth sgiliau, ac rydych chi – y cystadleuwyr – yn ymgorffori'r ddawn, yr ymroddiad a'r arloesedd a fydd yn llywio ein dyfodol.

Fel gwlad, mae ethos gwaith Cymru a'i chyfraniad at yr economi genedlaethol yn hanesyddol. Ond rydyn ni'n fwy na dim ond pyllau glo a chwareli llechi. Mae gennym dreftadaeth gyfoethog o grefftwriaeth sy'n dyddio'n ôl ganrifoedd, ac enw da sy'n tyfu yn sector technoleg arloesol y byd sydd ohoni. Er mai cenedl fach ydyn ni, mae ein huchelgais wedi bod yn enfawr erioed.

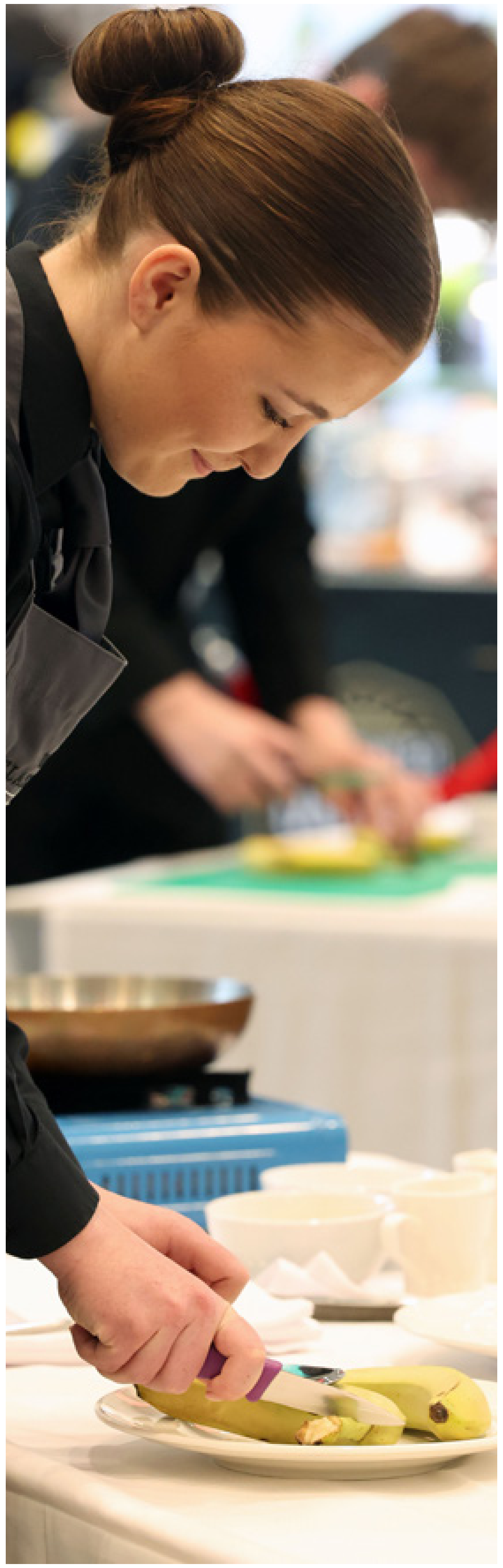
Yn ystod eich arhosiad, gobeithio y byddwch chi'n profi cyffro'r gystadleuaeth a'n lletygarwch cynnes Cymreig.

Mae Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK yn arbennig o bwysig i ni yma yng Nghymru wrth i ni arddangos ein hymrwymiad i addysg alwedigaethol a datblygu sgiliau ar ein tomen ein hunain am y tro cyntaf erioed. Mae'n anrhydedd cael croesawu cystadleuwyr o bob cwr o'r DU i ddathlu rhagoriaeth sgiliau sy'n ein huno i gyd.

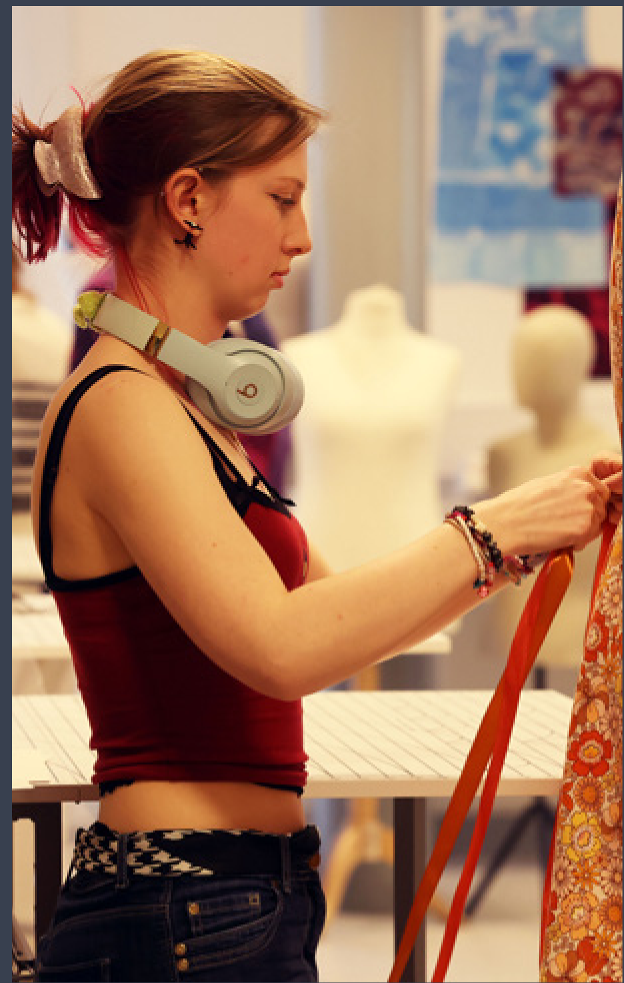
Pob lwc yn eich cystadlaethau!

Jack Sargeant
Y Gweinidog Diwylliant, Sgiliau a Phartneriaeth Gymdeithasol

Vikki Howells
Y Gweinidog Addysg Bellach ac Uwch



EICH TAITH GYMREIG

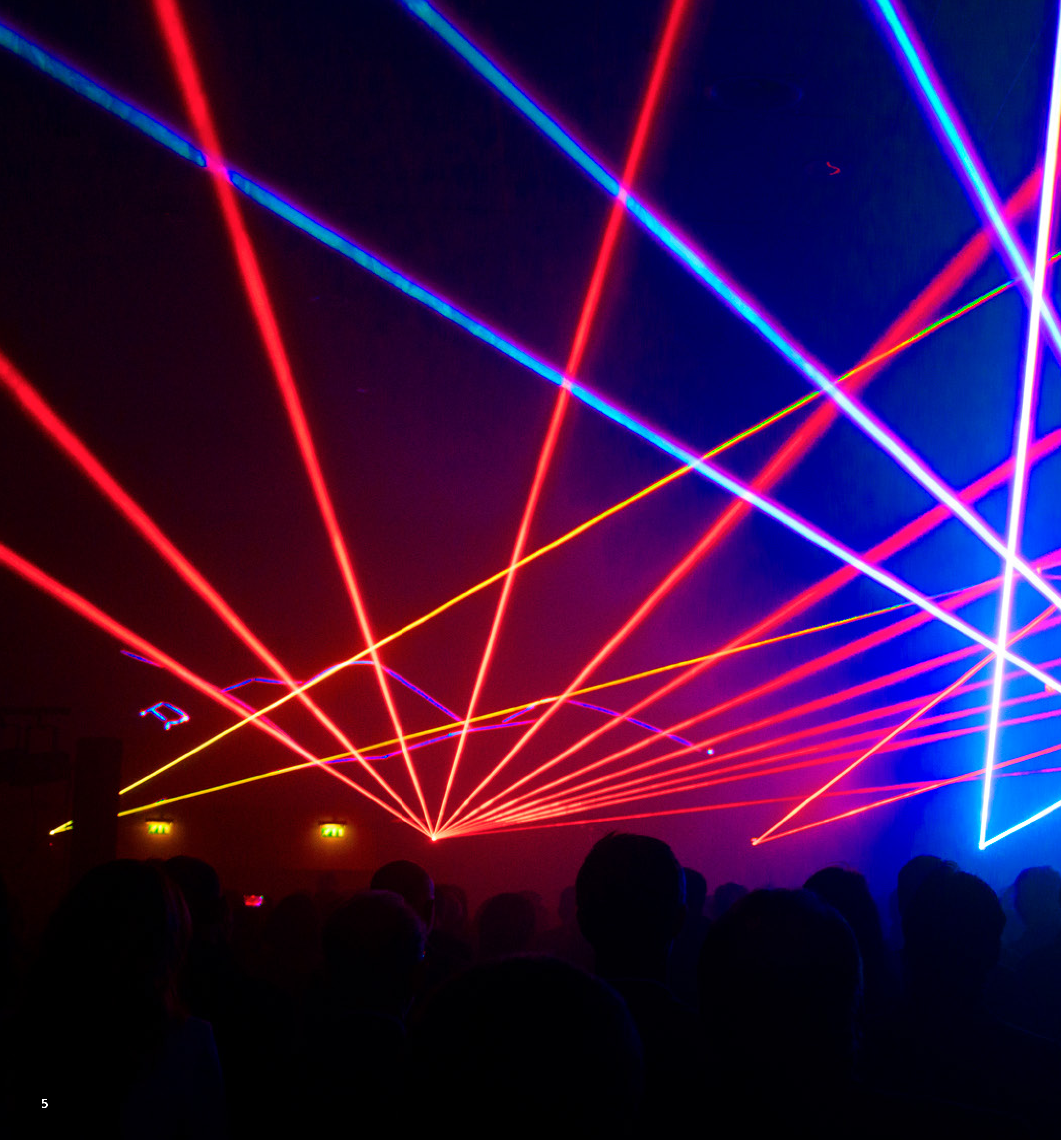


Mae'r ffaith eich bod yn cymryd rhan yn Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK 2025 yn eich gwneud chi'n rhan o hanes Cymru. Rydyn ni'n eich gwahodd chi i fanteisio i'r eithaf ar bob agwedd ar eich cyfnod yma – y cystadlu, y diwylliant, a'r cysylltiadau y byddwch chi'n eu ffurfio â gweithwyr proffesiynol medrus eraill o bob cwr o'r DU.

Cofiwch eich bod, y tu hwnt i fod yn gystadleuwyr, yn genhadon i'ch gwledydd ac i ddyfodol proffesiynau medrus. Bydd y cydberthnasau a gaiff eu ffurfio yn ystod WorldSkills yn aml yn para am oes ac yn creu rhwydweithiau o ragoriaeth sydd o fudd i bob un ohonom.

Rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at eich gweld chi'n arddangos eich sgiliau rhagorol, ac yn gobeithio y bydd eich cyfnod yng Nghymru yn rhoi atgofion i chi y byddwch chi'n eu trysori am amser maith ar ôl i'r medalau gael eu cyflwyno.

Croeso i Gymru – Welcome to Wales



ROWNDIAU TERFYNOL CENEDLAETHOL WORLDSKILLS UK 2025

LLEOLIADAU

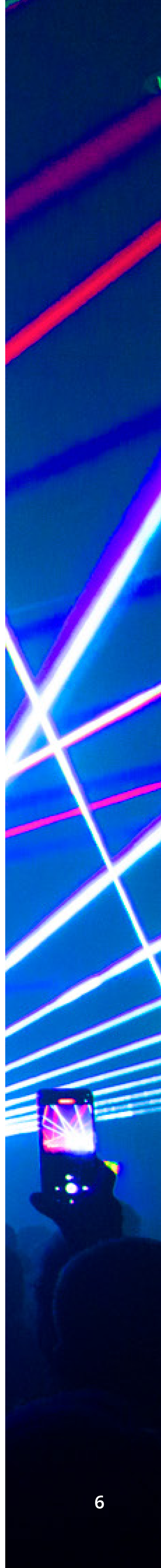
Caiff cystadlaethau Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK 2025 eu cynnal mewn nifer o leoliadau, sydd i gyd wedi cael eu dewis er mwyn arddangos gwahanol agweddau ar Gymru a bodloni gofynion amrywiol y cystadlaethau.

- Coleg Penybont – Campws Pencoed
- Coleg Caerdydd a'r Fro – Campws Canol y Ddinas
- Coleg Gwent – Campws Casnewydd
- Prifysgol De Cymru (Caerdydd)
- Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant (Abertawe)

Mae pob lleoliad yn gwbl hygyrch ac yn cynnwys cyfleusterau o'r radd flaenaf.

Os ydych chi'n gwybod am unrhyw un sy'n dymuno ymweld â lleoliadau'r gystadleuaeth, sicrhewch eu bod yn cofrestru fel ymwelydd ymlaen llaw, gellir gwneud hynny drwy www.worldskillsuk.org/skills/worldskills-uk-national-finals-2025-visitors

Cofrestrwch ar gyfer y darllediad byw yn:
www.worldskillsuk.org/skills/national-finals-2025



CYSYLLTWCH Â NI

Y Cyfryngau Cymdeithasol

Rydych chi wedi cyrraedd Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK 2025, ac rydych chi ar fin rhoi eich sgiliau ar brawf am un tro olaf. Beth os mai'r cyfan y mae angen i chi ei wneud i ysbrydoli taith anhygoel rhywun arall... yw rhannu eich un chi? Eich lluniau, eich uchafbwyntiau, eich stori. Efallai mai nhw fydd y sbardun a fydd yn helpu rhywun i gymryd ei gam cyntaf.

Os byddwch chi'n rhannu eich dathliadau a'r atgofion y byddwch chi'n eu creu dros yr ychydig ddiwrnodau nesaf, tagiwch eich hyfforddwr, eich coleg neu'ch darparwr, eich ffrindiau a'ch teulu ac, wrth gwrs – ni!

Y TU ÔL I'R LLENNI
Os ydych chi wedi bod yn gwneud y gwaith caled... yn ymarfer, yn dysgu, ac yn gwthio eich hun... byddem wrth ein bodd yn gweld hynny.

CYHOEDDIADAU NEWYDDION MAWR
Y ffaith eich bod yn cychwyn ar eich taith i Gymru efallai, neu'n cwblhau eich tasg olaf yn yr arena.

YN YSTOD Y DIGWYDDIAD
I ffwrdd â ni! Os byddwch chi'n cael tynnu llun gyda'ch tîm yn perfformio ar eich gorau – rhannwch ef!

CANLYNIADAU A DATHLIADAU
Nid dim ond ennill sy'n bwysig yn y cystadlaethau hyn... ond, os byddwch chi'n fuddugol, am wefr! Os byddwch chi'n diolch i bawb sydd wedi eich cefnogi chi, byddem wrth ein bodd yn cael gwybod.

@ISEinWales • @worldskillsuk
@teamWales • @WorldSkillsUKW

IECHYD A LLESIANT

Eich llesiant chi yw ein blaenoriaeth ni yn ystod Rowndiau Terfynol Cenedlaethol WorldSkills UK 2025.

PEIDIO Â CHYNHYRFU DAN BWYSAU

Mae teimlo'n nerfus cyn neu yn ystod cystadleuaeth yn gwbl normal — bydd hyd yn oed y sêr mwyaf yn teimlo felly weithiau! Y gyfrinach yw dysgu sut i reoli'r nerfau hynny er mwyn sicrhau na fyddan nhw'n eich rheoli chi. Gall anadlu'n ddwfn, hunansiarad cadarnhaol, a chanolbwyntio ar y presennol eich helpu i beidio â chynhyrfu ac i deimlo'n hyderus ac yn barod i berfformio ar eich gorau.

1. Anadlwch yn Ddwfn

Defnyddiwch y dechneg 4-7-8:
Anadlwch i mewn am 4 eiliad, daliwch eich anadl am 7, ac anadlwch allan am 8. Bydd hyn yn arafu cyfradd curiad eich calon ac yn eich helpu i deimlo mewn mwy o reolaeth.

2. Dilynwch yr Un Drefn Cyn Cystadlu Bob Tro

Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth sy'n eich tawelu, ailadroddwch fantra cadarnhaol, neu gwnewch ymarferion cynhesu byr. Gall arferion cyfarwydd eich helpu i ymlacio a lleihau pryder.

3. Dychmygwch Lwyddiant

Caewch eich llygaid a dychmygwch eich hun yn perfformio'n hyderus ac yn ddigynnwrf. Gall dychmygu llwyddiant dwyllo eich ymennydd i deimlo'n fwy parod.

4. Siaradwch â Chi'ch Hun fel Hyfforddwr

Yn lle gofyn “Beth os gwna i lanast o bethau?”, dywedwch “Rwyf wedi ymarfer ar gyfer hyn – rwy'n gallu gwneud hyn.” Mae hunansiarad cadarnhaol yn rhoi hwb i hyder a ffocws.

5. Symudwch Eich Corff

Gwnewch ychydig o ymestyniadau ysgafn neu ysgydwch eich breichiau a'ch coesau. Bydd hyn yn helpu i ryddhau egni nerfus ac yn helpu eich corff i ymlacio.

GWASANAETHAU MEDDYGOL

- Bydd cymorth meddygol ar gael ym mhob un o'r lleoliadau cystadlu
- Caiff manylion cyswllt mewn argyfwng eu rhoi pan fyddwch chi'n cyrraedd

GWYBODAETH AM **GYMRU**

Gwlad y Ddraig Goch

Mae Cymru yn un o bedair gwlad sy'n ffurfio'r Deyrnas Unedig. Gyda phoblogaeth o ychydig dros 3 miliwn o bobl, mae ein gwlad fach ond nerthol yn enwog am ei thirweddau godidog, ei hanes cyfoethog, a'i diwylliant bywiog.

FFEITHIAU ALLWEDDOL

- **Prifddinas:** Caerdydd
- **Ieithoedd swyddogol:** Cymraeg a Saesneg
- **Poblogaeth:** 3.1 miliwn
- **Symbolau cenedlaethol:** Y ddraig goch, cenhinen Bedr, a chenhinen
- **Daearyddiaeth:** Mynyddoedd yn y gogledd (gan gynnwys Eryri) a chymoedd o fryniau a phantiau yn y de.

HANES O ARLOESI

Mae gan Gymru dreftadaeth ddiwydiannol falch, gan iddi arwain y byd mewn mwyngloddio glo a chynhyrchu dur ar un adeg. Heddiw, mae Cymru'n croesawu diwydiannau'r dyfodol gan gynnwys ynni adnewyddadwy, gweithgynhyrchu uwch, a thechnoleg ddigidol – llawer o'r un meysydd y byddwch chi'n cystadlu ynddynt yn ystod WorldSkills.

RHAGORIAETH ADDYSGOL

Mae gan Gymru draddodiad addysgol cadarn, gyda phedair prifysgol yn ymddangos yn gyson mewn rhestrau o sefydliadau gorau'r DU. Mae ein system addysg alwedigaethol yn cysylltu dysgwyr â diwydiant drwy brentisiaethau – gan greu llwybrau tuag at lwyddiant, yn debyg iawn i'r rhai rydych chi wedi'u dilyn i gyrraedd WorldSkills.

FFEITHIAU DIFYR **AM GYMRU**

- **Mae gan Gymru fwy o gestyll fesul metr sgwâr na'r un wlad arall yn y byd!** Mae mwy na **600** o gestyll ledled y wlad.
- **Yng Nghymru mae'r enw lle hiraf yn Ewrop!** Rhowch gynnig ar ynganu Llanfair-pwllgwyngyll-gogery-chwyrndrobwll-llantysilio-gogogoch. Pentref ar Ynys Môn ydyw!
- **Pobl o Gymru a ddyfeisiodd y microffon modern.** Gwnaeth gwyddonydd o Gymru o'r enw David Edward Hughes ddatblygu fersiwn gynnar ohono yn y 1870au.
- **Yng Nghymru y gwelwyd arwyddion ffyrdd swyddogol mewn dwy iaith am y tro cyntaf erioed.** Ers 1967, mae pob arwydd yn ymddangos yn y Gymraeg a'r Saesneg!
- **Cawl yw saig genedlaethol Cymru.** Mae'n llawn cig, tatws a llysiau, ac yn faethlon iawn. Mae'n berffaith ar ddiwrnod oer!
- **Mae draig goch ar faner Cymru.** Yn ôl y chwedl, y Brenin Arthur oedd y cyntaf i'w defnyddio fel symbol!
- **Mae mwy o ddefaid na phobl yng Nghymru!** Mae tua **thair gwaith** yn fwy o ddefaid na phobl.
- **Yng Nghymru mae'r weiren wib gyflymaf yn y byd!** Yn Zip World yn y Gogledd, gallwch hedfan ar gyflymder o 100mya dros chwarel.
- **Mae gan Gymru ei harcharwr ei hun!** Cymeriad mewn llyfrau comic yw Captain Cymru, ac mae'n ymladd dros gyfiawnder yng Nghymru.

WYDDECH CHI?

Mae cyrsiau Cymraeg ar gael am ddim i bobl rhwng 18 a 25 oed drwy raglen Dysgu Cymraeg.

Y GYMRAEG

Mae'r Gymraeg yn rhan annatod o hunaniaeth Cymru, ac mae tua 27% o'r boblogaeth yn ei siarad. Mae pob arwydd cyhoeddus yn ymddangos yn y Gymraeg a'r Saesneg. Gwneir ymdrechion cadarn i ddiogelu a hyrwyddo'r iaith, ac mae llawer o ysgolion yn addysgu drwy gyfrwng y Gymraeg.

Bydd dysgu rhai ymadroddion Cymraeg sylfaenol yn cyfoethogi eich profiad ac yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan bobl leol:

- Hello **Helo**
- Goodbye **Hwyl fawr**
- Please **Os gwelwch yn dda**
- Thank you **Diolch**
- Yes **Ie**
- No **Na**
- How are you? **Sut wyt ti?**
- I'm fine, thank you **Dw i'n iawn, diolch**
- What's your name? **Beth yw dy enw di?**
- My name is ... **Fy enw i yw...**

Castell Conwy

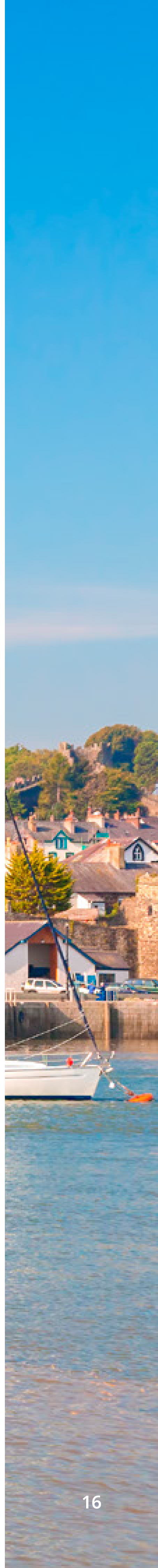
CYMRU GWLAD Y CESTYLL

Mae Cymru'n enwog am ei chestyll godidog, ac mae mwy na 600 ohonynt wedi'u gwasgaru ledled y wlad. Yn ystod eich arhosiad, mae'n bosibl y cewch chi gyfle i ymweld â rhai o'r adeiladau ysblennydd hyn:

- **Castell Caerdydd** (Caerdydd): Wedi'i leoli yng nghanol y brifddinas, ac yn cyfuno elfennau Rhufeinig, Normanaidd a Fictoraidd.
- **Castell Caerffili** (Caerffili): Y castell mwyaf yng Nghymru, sydd â muriau consentrig a dyfrffos fawr.
- **Castell Caernarfon** (Gwynedd): Rhan o Safle Treftadaeth y Byd UNESCO, ac yn enwog am ei bensaernïaeth drawiadol.
- **Castell Conwy** (Conwy): Campwaith canoloesol sydd â golygfeydd godidog dros afon Conwy.
- **Castell Harlech** (Gwynedd): Yn sefyll ar garreg frig, gyda golygfeydd syfrdanol o'r dirwedd.
- **Castell Biwmares** (Ynys Môn): Cyfeirir ato'n aml fel "y castell gorau na chafodd erioed ei adeiladu" gan na chafodd erioed ei gwblhau.
- **Castell Powys** (y Canolbarth): Mae'n unigryw gan fod pobl yn dal i fyw ynddo heddiw, ac mae ganddo erddi hardd a chasgliadau celf.

Cadw, sef asiantaeth sy'n gwarchod adeiladau hanesyddol a henebion, sy'n gofalu am lawer o gestyll Cymru. Mae Cadw'n gweithio i sicrhau amgylchedd hanesyddol i Gymru sy'n hygyrch ac yn cael ei ddiogelu'n dda.

Mae pedwar castell wedi'u lleoli ar safleoedd UNESCO (Caernarfon, Conwy, Biwmares a Harlech). Gyda'i gilydd, maent yn cynnig cipolwg hynod ddifyr ar hanes Cymru.



TRADDODIADAU **CYMREIG**

Eisteddfod

Eisteddfod Genedlaethol Cymru yw'r ŵyl ddiwylliannol fwyaf yn Ewrop, ac mae'n dathlu diwylliant Cymru, yn enwedig cerddoriaeth, llenyddiaeth, a pherfformio. Caiff ei chynnal bob blwyddyn yn ystod wythnos gyntaf mis Awst, gan ddenu dros 6,000 o gystadleuwyr a 100,000 o ymwelwyr. Cafodd Prifwyl 2025 ei chynnal yn Wrecsam ym mis Awst.

Mae gwreiddiau'r Eisteddfod yn dyddio'n ôl i 1176, pan gafodd y gystadleuaeth farddol gyntaf sydd ar gofnod ei chynnal yng Nghastell Aberteifi. Dechreuodd yr Eisteddfod Genedlaethol fodern yn 1861 yn Aberdâr.

Dydd Gŵyl Dewi

Caiff Dydd Gŵyl Dewi ei ddathlu ar 1 Mawrth, ac mae'n anrhydeddu nawddsant Cymru. Mynach, abad ac esgob o'r 6ed ganrif a ledaenodd Gristnogaeth ledled Cymru oedd Dewi Sant. Ymhlith y traddodiadau mae gwisgo cennin Pedr neu gennin (symbolau cenedlaethol), gorymdeithiau, digwyddiadau diwylliannol, a mwynhau bwydydd Cymreig traddodiadol.

Gwisg Genedlaethol Cymru

Yn ystod dathliadau diwylliannol, mae'n bosibl y gwelwch chi bobl yn gwisgo gwisgoedd Cymreig traddodiadol:

Menywod/Merched:

- Het Gymreig: Het gorun uchel ddu a gaiff ei gwisgo â chap gwyn oddi tani
- Siôl: Un lliwgar wedi'i gwneud o wlân fel arfer
- Gwisg: Sgert hir, lawn (streipiog neu sgwarog yn aml) gyda bodis ffitiedig
- Pais a ffedog wen

Dynion/Bechgyn:

- Het wlân (cap fflat neu het â chantel llydan)
- Gwasgod liwgar
- Clos pen-glin
- Hosanau gwlân
- Cot hir dywyll

Rygbi – Mwy na Gêm Genedlaethol

Mae rygbi'n fwy na gêm yng Nghymru; mae'n fater o bwys angerddol i'r genedl sy'n rhan ddofn o hunaniaeth ddiwylliannol y wlad:

- Undeb Rygbi Cymru (URC), a ffurfiwyd yn 1881, sy'n goruchwylio'r tîm cenedlaethol a mwy na 320 o glybiau sy'n aelodau ohono
- Stadiwm Principality yng Nghaerdydd yw cartref ysbrydol rygbi Cymru, ac mae'n enwog am ei awyrgylch trydanol
- Mae'r tîm cenedlaethol yn cystadlu ym Mhencampwriaeth y Chwe Gwlad a Chwpan Rygbi'r Byd

BWYD CYMREIG

Profiad

Rhowch gynnig ar wneud pice ar y maen traddodiadol drwy ddilyn y rysáit syml hon.

Pice ar y Maen

Cynhwysion:

- 225g o flawd codi
- 110g o fenyn
- 85g o siwgr mân
- 50g o gyrens neu resins
- 1 wy
- Diferyn o laeth (os bydd angen)
- Pinsiad o nytmeg neu sinamon (dewisol)
- Siwgr ychwanegol i'w ysgeintio

Cyfarwyddiadau:

1. Cymysgwch y blawd a'r menyn nes bod y cymysgedd yn debyg i friwsion bara
2. Trowch y siwgr a'r cyrens i mewn
3. Ychwanegwch yr wy wedi'i guro i ffurfio toes gwydn
4. Rholiwch y toes allan i drwch o tua 1/4 modfedd a thorrwch ef yn gylchoedd
5. Coginiwch y cylchoedd ar ridyll wedi'i gynhesu am 2-3 munud yr un nes eu bod yn euraid
6. Ysgeintiwch siwgr drostynt tra bônt yn gynnes

GWYBODAETH YMARFEROL

TEITHIO

- Mae **trenau'n** cysylltu dinasoedd a threfi mawr Cymru, ac mae gwasanaethau i Lundain yn cymryd tua dwy awr o Gaerdydd.
- Mae **gwasanaethau bysiau rheolaidd** ar gael. Edrychwch ar yr amserlenni lleol am fanylion.

TYWYDD

Mae'r tywydd yng Nghymru yn enwog am fod yn gyfnewidiol! Yn ystod mis Tachwedd pan fydd WorldSkills yn digwydd, gallwch ddisgwyl tymereddau rhwng [9-11°C], gyda phosibilrwydd o law. Rydyn ni'n argymell dod â'r canlynol gyda chi:

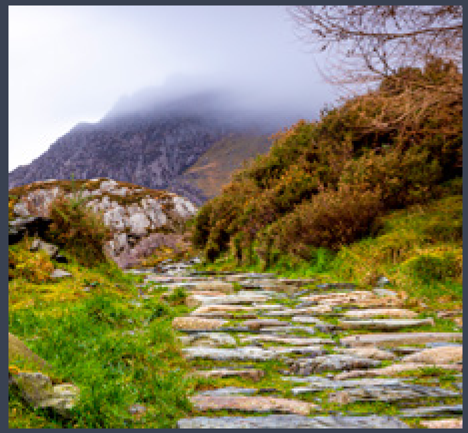
- Siaced ddiddos
- Haenau ar gyfer amodau cyfnewidiol
- Esgidiau cerdded cyfforddus

ARIAN

Caiff y rhan fwyaf o'r prif gardiau credyd eu derbyn yn eang, ac mae peiriannau ATM ar gael yn rhwydd.

GWYBODAETH ARGYFWNG

- Gwasanaethau brys (heddlu, ambiwlans, gwasanaeth tân): **999**
- Cyngor meddygol mewn achosion nad ydynt yn rhai brys: **111**



Castell Coch

worldskillsuk Cymru

Ysbrydoli Sgiliau
Inspiring Skills

Llywodraeth Cymru
Welsh Government