

Cyfnod 1	Cyfnod 2	Cyfnod 3
Dylai ymarferwyr ystyried priodoldeb datblygiadol dysgwyr ar gyfer yr hyn a ddysgir ym mhob cyfnod:		
O 3 oed	O 7 oed	O 11 oed
Mae'r dysgu yn cefnogi:		
Defnyddio terminoleg gywir ar gyfer pob un o rannau'r corff. Ymwybyddiaeth o gylchred bywyd pobl a bod atgenhedlu yn rhan o fywyd.	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae organau atgenhedlu yn datblygu yn y corff dynol. Mae hyn yn cynnwys deall ffrwythlondeb a phrosesau atgenhedlu, gan gynnwys yr hyn sy'n cefnogi iechyd a lles mislif. Adnabod y broses ar gyfer beichiogrwydd a genedigaeth.	Deall sut y gall ffrwythlondeb, gweithrediad rhywiol ac iechyd a lles mislif newid yn ystod bywyd a sut i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth pan fo angen. Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae hormonau yn parhau i effeithio ar iechyd emosiynol a chorfforol yn ystod oedolaeth. Dealltwriaeth o'r ffordd y gall dulliau atal cenhedlu fod o gymorth gyda dewisiadau atgenhedlu, gan gynnwys ymwybyddiaeth o erthyliad.
Ymwybyddiaeth o'r ffordd y mae cyrff dynol yn newid wrth iddynt dyfu.	Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffordd y mae pobl yn profi newidiadau corfforol, emosiynol, cymdeithasol a gwybyddol sylweddol yn ystod y glasoed.	Dealltwriaeth o iechyd rhywiol ac atgenhedlol da, gan gynnwys yr ystod o risgiau a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â phrofiadau rhywiol a'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniadau gwybodus am weithgarwch rhywiol a dewisiadau atgenhedlol.

Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd hunanofal a hylendid personol.	Yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i reoli hunanofal a hylendid personol, gan gynnwys pwysigrwydd lles mislif.	Gwybodaeth a dealltwriaeth o achosion, symptomau ac effaith cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd rhywiol ac atgenhedlol a ffrwythlondeb, gan gynnwys heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. HIV a chanserau atgenhedlol. Y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i leihau risgiau a gofyn am help.
Cydnabyddiaeth bod corff pawb yn unigryw ac yn arbennig iddyn nhw.	Ymwybyddiaeth bod llawer o wahanol ffynonellau o wybodaeth all-lein ac ar-lein sy'n ein helpu i ddysgu am ein cyrff ac sy'n effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo am ein corff a chyrff pobl eraill.	Ymgysylltu'n feirniadol â chynrychioliadau cadarnhaol a negyddol o gyrff amrywiol, gan gynnwys drwy fathau gwahanol o gyfryngau, a deall y gall y rhain fod yn afrealistig ac yn niweidiol.
Ymwybyddiaeth o'r teimladau gwahanol y gellir eu cael, gan gydnabod teimladau pobl eraill a'r ffordd y gallai'r rhain fod yn wahanol i'ch teimladau eich hun.	Ymwybyddiaeth o'r ffordd y gall pobl deimlo atyniad at bobl eraill wrth iddynt aeddfedu a'r ffordd y gall hyn arwain at ymatebion emosiynol a chorfforol.	Deall bod hawl gan bawb i gael cydberthnasau diogel a phleserus a chydabod y rôl y mae gweithgarwch rhywiol cydsyniol yn ei chwarae mewn cydberthnasau iach. Dealltwriaeth o'r oedran cydsynio cyfreithiol.
Adnabod oedolion dibynadwy a all eu helpu ac y gallant siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddynt, yn enwedig pan fyddant yn teimlo'n anhapus neu'n anniogel.	Gallu nodi ffynonellau dibynadwy o wybodaeth a chodi materion a gofyn cwestiynau i oedolion dibynadwy.	Gwybod am ystod o wasanaethau cymorth a gallu eu defnyddio, er mwyn cael gwybodaeth a chymorth mewn perthynas â chydberthnasau, iechyd a lles, a diogelwch.