



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd



Israddedig

Llawlyfr

Sylfaen sy'n arwain at BSc (Anrh) Gwyddorau Iechyd

Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd



Cynnwys

Cyflwyniad

2

Gwybodaeth Hanfodol

3

Cwrdd â'r Tîm

6

Wythnos Groeso

7

Gwybodaeth Ddefnyddiol

11



Cyflwyniad

Croeso i Brifysgol Metropolitan Caerdydd

Llongyfarchiadau ar ddechrau eich Taith Met Caerdydd! Rydym wedi llunio cyfres o weithgareddau a digwyddiadau i'ch helpu i ddod i adnabod Met Caerdydd, cysylltu â'ch rhaglen astudio, a chwrrd â staff a myfyrwyr eraill.

Mae'r Wythnos Groeso yn rhoi cyfle i chi ymgartrefu ym Met Caerdydd ac i gymryd rhan yn eich cwrs astudio o'r cychwyn cyntaf. Yn ystod yr Wythnos Groeso byddwch yn cymryd rhan mewn prosiect grŵp a fydd yn rhoi blas i chi o'r hyn y gallwch ei ddisgwyl yn ystod eich astudiaethau ym Met Caerdydd. Byddwch hefyd yn gallu:

1. Cwrdd â'ch Tiwtor Personol, Cyfarwyddwr Rhaglen, a chyd-fyfyrwyr.
2. Mynychu gweithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol ar y campws.
3. Gweithio ar brosiect grŵp a chyflwyno canfyddiadau yn ôl i dîm y rhaglen.
4. Dod i adnabod campysau Met Caerdydd a'r ardaloedd cyfagos.
5. Darganfod pa wasanaethau sydd ar gael gennym i'ch cefnogi chi ar eich taith ym Met Caerdydd.

Pan fyddwch yn dod am eich diwrnod cyntaf, byddwch yn cwrdd â'ch Tiwtor Personol a fydd yn darparu cefnogaeth ac arweiniad academaidd yn ystod eich amser astudio ym Met Caerdydd. Byddant hefyd yn rhoi eich cerdyn myfyriwr Met Caerdydd i chi - cyn belled â'ch bod wedi uwchlwytho'ch llun!

Gnewch yn siŵr eich bod yn mynychu'r gweithgareddau a gynlluniwyd gan eich rhaglen yn ystod yr Wythnos Groeso, fel eich bod yn barod i ddechrau ar eich taith ym Met Caerdydd.

Yn olaf, rwy'n gobeithio y byddwch yn mwynhau eich amser yn astudio ym Met Caerdydd ac edrychaf ymlaen at gwrdd â chi yn ystod yr Wythnos Groeso.

Yr eiddoch yn gywir,

Dr Paul Foley

Cyfarwyddwr y Rhaglen



Gwybodaeth Hanfodol

Manylion y Rhaglen



Croeso i'r rhaglen Sylfaen sy'n arwain at BSc (Anrh) Gwyddorau Iechyd yn Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Rydych wedi dewis cychwyn ar lwybr astudio gyda ni ac rydym yn gobeithio y bydd yn ysgogol, yn diddorol, yn bleserus ac yn werth chweil ac yn eich herio i ddatblygu yn eich maes astudio dewisol.

Erbyn i chi gwblhau'r rhaglen Sylfaen byddwch wedi meithrin gwybodaeth a dealltwriaeth, datblygu sgiliau a galluoedd ac wedi gwneud ffrindiau y byddwch yn gallu tynnu arnynt er mwyn ymgysylltu â rhaglen astudio israddedig amser llawn i ddechrau arni ond a fydd hefyd o fudd i chi gydol gweddill eich bywyd, yn bersonol ac yn eich gyrfa yn y dyfodol. Tra byddwch yn astudio yma ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, bydd tîm y rhaglen yn gweithio mewn partneriaeth â chi ac yn eich helpu i gyflawni eich potensial.

Os feddylwch chi am ras sbrint 100m, lle mae pob athletwr yn dechrau o'r linell fel grŵp ar yr un pryd, ond yn cymryd llwybr gwahanol cyn coesi'r llinell derfyn ar wahanol adegau. Mae eich taith drwy'r rhaglen sylfaen hwn yn fersiwn ar ei phen o hyn. Bydd myfyrwyr sy'n ymgymryd â'r flwyddyn Sylfaen yn mynd at y llinell gychwyn ar adegau gwahanol ac yn cael ystod amrywiol o brofiadau a sgiliau addysgol o ran y pynciau y maent yn ymwneud â nhw yn ystod y flwyddyn Sylfaen. Felly, bydd trefn y digwyddiadau yn ystod y flwyddyn Sylfaen yn wahanol i'r ras 100m, gan fod pawb yn cychwyn ar adegau gwahanol, oherwydd eu profiadau addysgol gwahanol, byddwn i gyd yn gweithio ar adegau gwahanol, yn araf i ddechrau, yna'n symud ymlaen ac yna'n cyflymu wrth i ni fynd yn ein blaenau cyn i bawb gael y cyfle i groesi'r llinell gyda'i gilydd y flwyddyn nesaf a chael y cyfle i symud ymlaen i raglen o'u dewis.

Mae tîm y rhaglen yn gweithredu polisi drws agored a byddant yn ymdrechu i sicrhau yr ymdrinnir ag unrhyw gwestiynau neu faterion y gallech ddod ar eu traws am eich



astudiaethau a'ch profiad dysgu mewn modd priodol ac amserol. Rydym hefyd yn croesawu unrhyw adborth sydd gennych drwy gydol y rhaglen ac yn eich annog i ymddiddori yn natblygiad y rhaglen ac yn dilyn hynny eich profiad dysgu eich hun.

Dylai'r wybodaeth Sefydlu a Chofrestru ateb rhai o'r cwestiynau cynnar hynny a allai fod gennych am yr hyn a fydd yn digwydd yn gynnar ym mis Medi. Os oes gennych unrhyw gwestiynau nad ydym wedi'u hateb eto, yna mae croeso i chi gysylltu â ni. Edrychwn ymlaen yn fawr at eich croesawu yn y cnawd ym mis Medi.

Myfyrwyr Rhan-amser

Er y dylai myfyrwyr llawn amser gymryd rhan ym mhopeth, rydym yn cydnabod efallai na fyddwch yn gallu gwneud popeth oherwydd ymrwymadau eraill, ac rydym yn deall hyn.

Siaradwch â'ch Tiwtor Personol am ba weithgareddau fydd fwyaf gwerthfawr i chi. Bydd croeso i chi ymuno ym mhob digwyddiad yn ystod yr wythnos, pryd y gallwch. Fodd bynnag, gwnewch yn siŵr eich bod wedi cofrestru, a chwblhau'r gwaith papur gofynnol cyn mynychu unrhyw ddigwyddiadau.

Myfyrwyr Rhyngwladol

Ar gyfer myfyrwyr rhyngwladol sy'n dod i'r DU, rydym yn deall bod addasu i ddiwylliant newydd; dod o hyd i rywle addas i fyw a dilyn prosesau a gweithdrefnau newydd yn gallu bod yn eithaf llethol. Mae'r Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang ar gael i gynnig cyngor a chymorth cyfeillgar i bob myfyriwr rhyngwladol mewn perthynas â phryderon lles, sgiliau academaidd a materion mewnfudo. I gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael, ewch i'r dolenni isod:

[Cymorth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang](#)

[Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang Cyngor Lles Rhyngwladol](#)

[Cyngor Academaidd Rhyngwladol Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang](#)

[Cyngor Mewnfudo Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang](#)



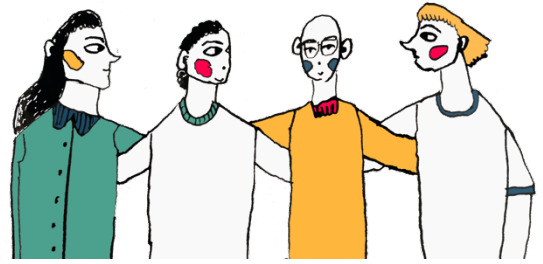
Cysylltiadau Cyngori Myfyrwyr Byd-eang

Cyngor Iles — intstudentadvice@cardiffmet.ac.uk

Mae hefyd yn bwysig eich bod yn mynychu'r gweithgareddau a gynlluniwyd ar gyfer eich cwrs yn ystod yr Wythnos Groeso, fel eich bod yn cael cwrdd â'ch Cyfarwyddwyr Rhaglen, Tiwtoriaid, a gweddill eich carfan. Bydd hyn yn eich helpu i ymgartrefu yn eich amgylchedd newydd a gwneud ffrindiau newydd.



Cwrdd â'r Tîm



Paul Foley	Cyfarwyddwr Rhaglen ac Uwch Ddarlithydd E-bost: pfoley@cardiffmet.ac.uk Ffôn: 029 2041 5632 Lleoliad: Ystafell D2.01a
Lee Cigydd	Darlithydd mewn Gwyddorau Biofeddygol
Veenu Manorahan	Darlithydd mewn Imiwnoleg
ShelleyAnne Evans	Uwch Ddarlithydd
Cathryn Withycombe	Uwch Ddarlithydd



Wythnos Groeso

Beth i'w ddisgwyl

Yn ystod yr wythnos byddwch yn cwblhau prosiect, y byddwch yn ymgymryd ag ef gyda grŵp o fyfyrwyr newydd eraill o'ch rhaglen, gyda chefnogaeth staff a myfyrwyr presennol sydd ar eich rhaglen. Bydd llawer o help hefyd gan y gwasanaethau prifysgol eraill, gan ddangos rhai offer a thechnegau gwych y gallwch eu defnyddio i wneud eich prosiect yn llwyddiant.



Ar ddiwedd yr wythnos, byddwn hefyd yn rhoi adborth i chi ar gryfderau dull eich grŵp, gan rannu a dathlu'r hyn rydyn ni wedi'i ddarganfod gyda'n gilydd.

Bydd cyflwyniad i'ch Ysgol a'ch Rhaglen newydd a llawer o weithgareddau hwyliog i'ch helpu i gwrdd â phobl newydd.

Bydd angen i chi gwblhau ychydig o waith gweinyddol a chysylltu gyda'ch rhaglen er mwyn i ni wybod pwy sy'n gwneud beth, a phryd. Bydd angen i chi hefyd gwblhau unrhyw faterion cofrestru sydd heb eu talu, casglu cardiau Undeb y Myfyrwyr, a chysylltu ag unrhyw wasanaethau cymorth arbenigol sydd eu hangen arnoch.

Dyma beth wnaeth myfyrwyr Met Caerdydd ei fwynhau am yr Wythnos Groeso

“Helpodd fi i ymgartrefu a thynnu'r pwysau oddi ar deithio i le newydd”

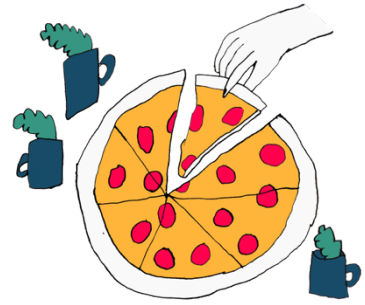
“Roedd y prosiectau grŵp i gael gwybod am ein cyfoedion yn ffordd braf o ddod i adnabod pawb”

“Mae'n ddefnyddiol sgwrsio'n anffurfiol â Chyfarwyddwr y Rhaglen a sgwrsio am bethau ar hap i helpu i ymgartrefu”.



Gweithgareddau a Phrosiectau'r Rhaglen

Yn ystod yr Wythnos Groeso cewch gyfle i gwblhau prosiect bach i'ch helpu i drosglwyddo'n llwyddiannus i Addysg Uwch a'ch cyflwyno i'ch rhaglen. Bydd tîm y rhaglen yn rhannu briff y prosiect gyda chi ar ddechrau'r wythnos ac yn eich tywys drwy'r broses. Byddwch yn rhannu'r prosiect gyda staff a myfyrwyr eraill ar ddiwedd yr wythnos.



Ffair y Glas

Ffair y Glas, a drefnir gan [Undeb y Myfyrwyr](#), yw eich cyfle cyntaf i gwrdd â'n holl [Gymdeithasau UM](#), [Tîmau Chwaraeon UM](#) ac wrth gwrs cyfle i gael pob math o bethau am ddim gan ein partneriaid masnachol! Mae'r ffair yn ddigwyddiad trwy'r dydd a gynhelir ddydd Mercher o fewn NIAC ar gampws Cyncoed! Dyma un o uchafbwyntiau calendr y Glas ac un o'r unig adegau yn ystod eich taith prifysgol y bydd pob myfyriwr o holl ysgolion Met Caerdydd yn yr un lle!

Ewch draw i [wefan Undeb Myfyrwyr Met Caerdydd](#) i gael y wybodaeth ddiweddaraf am ddigwyddiadau, cymdeithasau, cefnogaeth a mwy.



Gweithgareddau'r Wythnos Groeso (Sylfaen ac Israddedig)

Yn ystod yr Wythnos Groeso, cewch gyfle i:

- Fynychu cyfarfod croeso gyda'ch Cyfarwyddwr Rhaglen a chwrdd â'r tîm, lle byddant yn darparu cyflwyniad ac amlinellu disgwyliadau.
- Cwrdd â myfyrwyr eraill ar eich rhaglen astudio.
Cwrdd â'ch tiwtor personol.
- Cymryd rhan mewn prosiect Wythnos Groeso gyda myfyrwyr eraill ar eich rhaglen astudio a chyflwyno'r canfyddiadau o'ch prosiect i staff a chyfoedion.
- Ymgyswrtio â'r campws.
- Archwiliwch pa wasanaethau sydd ar gael i'ch cefnogi ar eich taith i ddysgwyr.
- Mynychu Ffair y Glas ddydd Mercher.
- Mynychu Sesiwn Ysbrydoledig Cwrdd a Chyfarch eich rhaglen.
- Ymgyswrtio â'r offer digidol y disgwylir i chi eu defnyddio yn ystod eich astudiaethau.
- Cymerwch ran mewn sesiwn 'glo', myfyrio ar yr wythnos a gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut olwg sydd ar eich amserlen ar gyfer wythnos gyntaf yr addysgu..
- Mynychu digwyddiad dathlu Met Caerdydd brynhawn Gwener.

Noder y byddwch yn dod o hyd i amserlen fanwl ar gyfer eich rhaglen astudio ar safle'r Wythnos Groeso.



Rhestr Wirio Wythnos Groeso Personol



Yn ystod yr Wythnos Groeso mae angen i chi sicrhau eich bod wedi:

- Cwblhau y broses gofrestru.
- Casglu eich cerdyn adnabod myfyriwr.
- Mynychu sesiwn gweithgareddau'r rhaglen.
- Mynychu rhai digwyddiadau cymdeithasol ar y campws/ar-lein.
- Mynychu Ffair y Glas
- Cwrdd â'ch Tiwtor Personol
- Ymgyswddo â'r llyfrgell ac unrhyw wasanaethau cymorth y gallai fod eu hangen arnoch e.e. cymorth Dyslecsia neu Anabledd



Gwybodaeth Ddefnyddiol

Gwybodaeth i Fyfrwyr Newydd

Mae gan y [wefan Gwybodaeth Ymuno â Chwrs](#) lawer o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu gyda'ch cynllunio. Dewiswch eich lefel mynediad ar y wefan i gael gwybod mwy a chael mynediad at eich gwybodaeth ymuno bwysig.



Gwasanaethau Myfyrwyr

Mae'r [Gwasanaethau Myfyrwyr](#) yn darparu cymorth ac arweiniad, gan gynnwys iechyd meddwl, cymorth anabled, cyngor gyrfaedd, gwybodaeth am swyddi rhan-amser a rheoli arian.

Canllaw Croeso UM

Canllaw rhyngweithiol i'ch helpu i lywio eich taith i mewn i'ch bywyd prifysgol a thrwy gydol eich bywyd prifysgol. Ewch ar y daith a mwynhewch bob adran sydd wedi'i chynllunio i'ch helpu i ddod i adnabod Met Caerdydd.

[Beth sydd angen i chi ei wybod cyn i chi fynd](#)

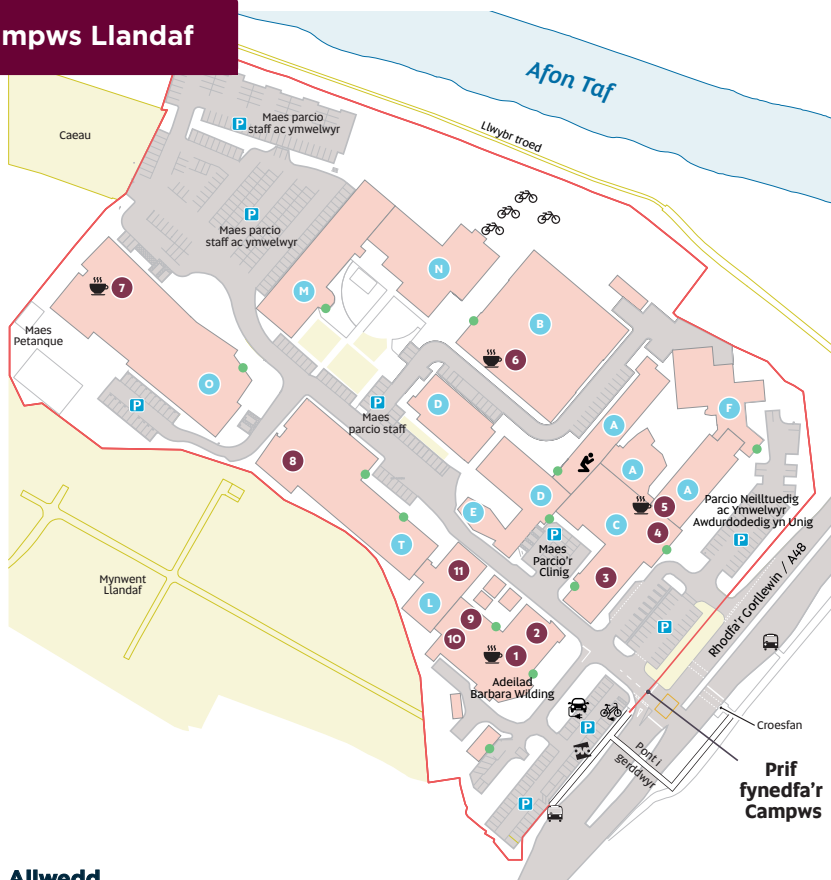


Calendr Academaidd 2023/24

[Calendr Academaidd 2023/2024](#)



Campws Llandaf



Allwedd

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 1 Yr Hyb | 8 Desg Gymorth TG (llawr Cyntaf) | P Parcio |
| 2 Campfa (llawr Cyntaf) | 9 Y Lolfa Fyd-eang | 🚲 Beiciau Trydan |
| 3 Clinig Podiatreg | 10 Undeb y Myfyrwyr (llawr Cyntaf) | 🚲 Beiciau OVO |
| 4 Prif Dderbynfâ a Pharth-g | 11 Canolfan Ddysgu | 🚲 Rhesel beiciau |
| 5 Yr Oriol (llawr Cyntaf) | 🟡 Llythyren yr adeilad | 🚍 Safe bws |
| 6 Caffi'r Bocs (llawr Cyntaf) | 🟢 Adeilad y Brif Fynedfa | ☕ Caffi |
| 7 Yr Atrium | | 👤 Ystafell weddi aml-ffyd |

Mae ein holl ystafelloedd yn defnyddio'r un fformiwla enwi - *LlawrAdeilad . RhifYstafell*. Felly os ydych chi wedi chwilio am O1.18, ewch i adeilad O, dringo i'r llawr cyntaf, a dod o hyd i ystafell rhif 18. Neu am B0.10 ewch i adeilad B, aros ar y llawr gwaelod a chwilio am ystafell 10. Yn y fformiwla enwi, mae 'LL' yn cyfeirio at Llandaf.



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd

Wythnos groeso
Welcome week

2023