**Sylwer, mae'r fersiwn hwn o'r templed ymarfer myfyriol, y gellir ei lawrlwytho, wedi'i greu a'i ddarparu i'ch helpu chi pan nad ydych chi ar-lein; ni ddylid ei ddychwelyd, o dan unrhyw amgylchiadau, i'r Cyngor Optegol Cyffredinol. Er mwyn bodloni'r gofyniad ymarfer myfyriol, bydd angen i chi lenwi'r fersiwn ar-lein er mwyn iddo gael ei gofrestru. Bydd hwn ar gael yn MyCPD o 1 Gorffennaf 2024 ymlaen.**

General Optical Council

# Templed Cyfarwyddyd Ymarfer Myfyriol

Yr ymarfer myfyriol yw'r broses pan rydych chi'n myfyrio ar eich datblygiad personol drwy feddwl am eich profiadau er mwyn cael dealltwriaeth o'ch ymarfer ac i wella'r ffordd rydych chi'n gweithio neu'r gofal rydych chi'n ei roi i'ch cleifion. Mae myfyrio yn rhan o'r dysgu a'r datblygiad parhaus a ddisgwylir gennych chi fel gweithiwr proffesiynol drwy gydol eich gyrfa. Bydd hefyd yn cyfrannu at eich cynllunio cyn y cylch nesaf i benderfynu ar eich cynllun datblygu parhaus.

Adolygwch eich Cynllun Datblygu Personol ar gyfer y cylch presennol cyn cwblhau eich ymarfer myfyriol. Mae'n bwysig bod eich Cynllun Datblygu Personol wedi'i gwblhau'n llawn cyn i chi gynnal eich ymarfer myfyriol er mwyn i chi allu myfyrio ar eich deilliannau dysgu disgwyliedig ac a ydych wedi cyflawni'r rhain. Ystyriwch hefyd pa effaith y mae hyn wedi'i chael ar eich ymarfer.

| Cyfarwyddyd Ymarfer Myfyriol | |
|---|---|
| Dyddiad cwblhau | *Byddem yn eich cynghori i gynnal yr ymarfer myfyriol pan fyddwch wedi bodloni'r cyfan neu'r mwyafrif o'ch gofynion DPP y dylid ymgymryd â nhw tuag at ddiwedd y cylch, fel bod modd i chi gael trafodaeth fwy ystyrlon â'ch cymheiriad am eich cynnydd o'i gymharu â'ch cynllun datblygu personol.* |
| Lleoliad | *Bydd angen i chi gadarnhau a oedd y drafodaeth â'ch cymheiriad wyneb yn wyneb, drwy gyswllt fideo neu dros y ffôn.* |
| Manylion cymheiriad: Gofynnir i chi ddewis un o'r opsiynau hyn ar y ffurflen ar-lein a rhoi'r manylion canlynol. | - *Cyflogwr / Rheolwr Llinell.*<br>- *Optometrydd / Optegydd Cyflenwi*<br>- *Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol arall (er enghraifft offthalmolegydd, orthoptydd, nyrs, ffisiotherapydd, fferyllydd ).*<br>*Gofynnir i chi roi enw, yr endid sy'n gyfrifol am y cofrestriad, rhif cofrestru a chyfeiriad e-bost y Cyngor Optegol Cyffredinol neu gorff statudol arall. (Sylwch, ni fyddai cyflogai yn cael ei ystyried yn gymheiriad at ddibenion ymarfer myfyriol).*<br>*Sylwch, bydd y Cyngor Optegol Cyffredinol yn defnyddio'r manylion hyn i gysylltu â'ch cymheiriad i ddilysu eich ymarfer myfyriol, felly gwnewch yn siŵr bod y manylion hyn yn gywir a chadwch mewn cysylltiad â'ch cymheiriad i wneud yn siŵr ei fod wedi dilysu eich trafodaethau.* |

Rydym yn awgrymu eich bod yn nodi pwy fydd eich cymheiriad yn gynnar yn y cylch DPP, fel bod y ddau ohonoch yn barod ar gyfer eich ymarfer myfyriol. Ni fyddai perthynas neu ffrind agos yn cael ei ystyried yn gymheiriad.

| **Myfyrio ar weithgarwch DPP hyd yma** |
|---|
| *Gofynnir i chi adolygu'r deilliannau dysgu a ddymunir sydd wedi'u nodi yn eich CDP a myfyrio ynghylch p'un ai a ydych chi wedi cyflawni'r rhain. Byddwch hefyd yn cael arweiniad ar ystyried pa effaith y mae hyn wedi'i chael ar eich ymarfer. Efallai y byddwch yn dymuno adolygu eich datganiadau myfyriol ac ystyried unrhyw adborth a gafwyd.* |
| **Sut ydych chi wedi addasu eich deilliannau dysgu drwy gydol y cylch?** |
| *Rhagwelir y bydd eich deilliannau dysgu yn newid i adlewyrchu newidiadau yn eich gyrfa drwy gydol y cylch. Cyn belled â'ch bod yn bodloni'r gofynion DPP sylfaenol ac yn nodi'n glir uchod pam eich bod wedi ymgymryd â dysgu mewn meysydd gwahanol i'r rhai a fwriadwyd gennych yn wreiddiol, bydd y deilliannau hyn yn dal i gael eu derbyn. Efallai y byddwch yn dymuno myfyrio ar unrhyw gerrig milltir allweddol a sbardunodd y newidiadau hynny? (e.e. gallai cerrig milltir fod yn hyfforddiant proffesiynol, yn ddarnau o DPP, yn glaf penodol, neu'n cymryd rhan mewn LOCs/ac ati. Cofiwch beidio â chynnwys data personol am gleifion y gellir adnabod y claf dan sylw ohonynt.* |
| **Pa weithgareddau DPP a deilliannau dysgu eraill y mae angen i chi ymgymryd â nhw wrth edrych ymlaen o ddiwedd y cylch hwn i'r cylch nesaf?** |
| *Gofynnir i chi gynnwys unrhyw DPP rydych eto i ymgymryd ag ef yn y cylch hwn a'ch uchelgeisiau o ran eich CDP ar gyfer y cylch nesaf. Byddwn yn sicrhau bod gennych gopi o'r ymarfer myfyriol hwn pan fyddwch yn ymgymryd â'ch CDP ar gyfer y cylch nesaf ac felly bydd unrhyw sylw a wneir yma yn eich helpu i fyfyrio ar eich taith tuag at ddatblygiad parhaus.* |

*Noder na dderbynnir unrhyw ymarferion myfyriol sydd yn y broses o gael eu cynnal ond nad ydynt yn cael eu cyflwyno'n ffurfiol o fewn y system MyCPD erbyn diwedd y cylch.*