



Ysgol Gymraeg Cwmbrân

Ffordd Henllys,
Cwmbrân,
Torfaen
NP44 4HB

Ffôn: 01633 483383
www.ysgolgymraegcwmbran.co.uk

4ydd o Fedi 2018

Annwyl Riant / Gofalwr

Sesiynau Meddylgarwch ac Yoga

Mae Iechyd a Lles y disgyblion yn flaenoriaeth i ni ac rydym yn gyson yn edrych ar ffyrdd o ddatblygu ein darpariaeth bresennol. Felly, bydd eich plentyn yn dysgu am feddylgarwch ac yoga yn ystod sesiynau rheolaidd bydd wedi'u hamserlennu eleni.

Dywedir bod ysgolion sy'n mabwysiadu meddylgarwch yn rhan o'r cwricwlwm yn gweld 'canlyniadau buddiol ar les emosiynol, iechyd meddwl, y gallu i ddysgu a hyd yn oed iechyd corfforol eu myfyrwyr.'

Yn ystod y cwrs byddant yn dysgu am lawer o bethau, gan gynnwys:

- Ardaloedd penodol yr ymennydd a sut mae'r rhain yn effeithio ar ein gallu i ganolbwyntio, gwneud dewisiadau da, adnabod pryd mae angen i ni gysonu ein hunain a pan fydd ein corff neu ein meddwl yn brysur neu'n anghytwys.
- Ffyrdd y gall meddylgarwch ein cefnogi mewn llawer o weithgareddau o ddydd i ddydd, gan gynnwys canolbwyntio a dwyn i gof, hunanreolaeth ymddygiadol, ac ein perthynas â theulu a ffrindiau.
- Ffyrdd o ymateb i wneud dewisiadau gwell i gymryd y gofal gorau o'n hunain.

Mae'r adborth gan blant sydd wedi cymryd rhan mewn sesiynau meddylgarwch yn gadarnhaol iawn. Maent yn mwynhau'r gwersi ac yn canfod bod y dysgu yn eu cefnogi mewn ystod eang o sefyllfaoedd o allu canolbwyntio a ffocysu'n haws yn yr ysgol i'w helpu i deimlo'n dawelach eu meddwl mewn arholiadau a chystadlaethau. Mae llawer wedi sôn am rannu'r dysgu gydag aelodau eraill o'r teulu ac wedi canfod ei fod yn eu helpu gyda'u perthynas â theulu a ffrindiau.

Os oes gennych unrhyw wrthwynebiad i'ch plentyn gymryd rhan yn y sesiynau hyn, rhowch wybod i athro/athrawes eich plentyn.

C Evans
Pennaeth

