



Her Ionawr Ysgol Gymraeg Cwmbrân:

Annwyl Riant / Warchodwr,

Rydym wedi penderfynu cyflwyno her mis Ionawr a gobeithiwn yn fawr y byddwch yn ymuno gyda ni. Y bwriad yw i gael pawb yn cymryd rhan mewn 20 munud o weithgaredd corfforol bob dydd am 30 diwrnod, o ddydd Mawrth, Ionawr yr 8fed tan ddydd Mercher, Chwefror 6ed.

Mae'r her hon hefyd yn cyd-fynd gyda her 'Coch' mis Ionawr Mind Cymru ac ymgyrch 'Pum ffordd syml i deimlo'n iachach a hapusach' Gwent. Yn ystod y mis, gobeithiwn godi arian ar gyfer Mind trwy wahanol weithgareddau hefyd.

Rydym yn annog y disgyblion a'u teuluoedd, a'r staff i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn ystod amser ysgol ond rydym hefyd yn eu hannog i wneud pethau tu allan i'r ysgol. Rydym wedi trefnu gweithgareddau ychwanegol yn ystod amser ysgol ar eu cyfer ac rydym hefyd wedi trefnu gweithgareddau allgyrsiol ychwanegol - byddwn yn rhoi'r wybodaeth hon i chi ym mis Ionawr.

Yn ystod y mis, byddwn yn edrych ar themâu megis diet cytbwys a phwysigrwydd ymarfer corff ayyb yn ein prynhawniau lles a bydd y disgyblion yn cael blas ar nifer o weithgareddau a chwaraeon gwahanol. Bydd pecyn yn cael ei ddanfôn adref ar y diwrnod cyntaf yn ôl yn rhoi mwy o fanylion am yr her a bydd taflen dracio ar gyfer y teulu cyfan, os ydych yn dewis cymryd rhan. Os ydych yn rhoi unrhyw luniau ar gyfrif Twitter yr ysgol, byddwn yn defnyddio'r hashnod, 'herygc'.

Ysgol Gymraeg Cwmbran's January challenge:

Dear Parent / Guardian,

We have decided to introduce a January challenge and we very much hope that you will join us. The aim is to get everyone to take part in 20 minutes of physical activity every day for 30 days, from Tuesday, January 8th until Wednesday, February 6th.

This challenge also coincides with Mind Cymru's 'Red' January challenge and Gwent's 'Five Ways to Wellbeing' campaign. During the month, we also hope to raise money for Mind through various activities.

We're encouraging pupils and their families, and staff to take part in physical activities during school time but we're also encouraging them to do things outside school. We have arranged additional activities during school time for the pupils and we have also arranged additional extra-curricular activities - we will provide this information in January.

During the month, we will be looking at themes such as a balanced diet and the importance of exercise etc in our well-being afternoons and the pupils will experience a number of different activities and sports. A pack will be sent home on the first day back giving more details about the challenge and there will be a tracking sheet for the whole family, if you choose to take part. If you would like to put any pictures on the school Twitter account, we will be using the hashtag, 'herygc'.

Diolch yn fawr / Thank you, Miss Passmore.



Rhwydwaith Pum Ffordd at Les Gwent



Gwent Five Ways to Wellbeing Network

