



### Her Ionawr Ysgol Gymraeg Cwmbrân: (8.1.2019)

Fel rydych yn gwybod, 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. Rydym yn gobeithio codi arian ar gyfer Mind Cymru (elusen sy'n cefnogi iechyd meddwl) trwy wneud yr her yn un nodedig. (Ceir ffurflen noddi yn y pecyn hwn.) Byddwn yn cynnal diwrnod coch fel diweddglô i'n her ar **ddydd Mercher, Chwefror 6ed** a gall y disgyblion ddod i'r ysgol mewn dillad coch os ydynt yn dymuno.

Ein gobaith yw i gael pawb yn gwneud gweithgaredd corfforol am ugain munud bob dydd a thracio'r gweithgareddau yn defnyddio'r daflen gofnodi sydd yn y pecyn hwn. Byddwn yn gwneud rhai sesiynau addysg gorfforol yn yr ysgol ond rydym hefyd yn annog y disgyblion, a chi, i wneud gweithgareddau adref a gwneud pethau yn yr ardal leol e.e. y Parkrun. (Gweler y daflen syniadau.)

Yn ystod y mis, byddwn yn edrych ar thema wahanol bob wythnos sy'n cyd-fynd gydag ymgyrch pum ffordd at les Gwent. Y pedair thema fydd: diet cytbwys / bod yn actif / bod yn sylwgar / rhoi.

Os ydych yn rhoi unrhyw luniau o'r disgyblion a'r teulu yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd addysg gorfforol ar gyfrif Twitter yr ysgol, byddwn yn defnyddio'r hashnod, '**herygc**'.

### Ysgol Gymraeg Cwmbran's January Challenge: (8.1.2019)

As you are aware, 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 Cymru (a charity that supports mental health) by making the challenge a sponsored one. (There is a sponsorship form included in this pack.) We'll also be holding a red day as an ending to our challenge on **Wednesday, February 6th** and the pupils can come to school dressed in red clothes if they wish.

Our aim is to get everyone taking part in 20 minutes of exercise every day and tracking these activities using the recording sheet included in this pack. We will be doing some extra physical education sessions within school hours but we're also encouraging pupils and their families to take part in different activities at home and in the local area e.g. the Parkrun. (See attached sheet.)

During the month, we will be looking at a different theme each week which coincide with Gwent's five ways to well-being campaign. The four themes are: a balanced diet / being active / taking notice / giving.

If you put any pictures of the pupils and the family taking part in any physical activities on the school Twitter account (@ygcwmbran), 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

