

YSGOL GYMRAEG
CWMBRÂN



Ysgol Gymraeg Cwmbrân

Ffordd Henlllys,
Cwmbrân,
Torfaen
NP44 4HB

Ffôn: 01633 483383
Ffacs: 01633 485178
www.ysgolgymraegcwmbran.co.uk



Iechyd a Lles / Health and Well-being:

Annwyl Riant / Warchodwr,

Fel mae rhai ohonoch yn gwybod, cwblhaodd disgyblion o flynyddoedd 4 i 6 holiadur Iechyd a Lles ym mis Hydref ac mae rhai o ganlyniadau'r holiadur trosodd. Mae rhai o'r canlyniadau yn sefyll allan mwy na'r lleill ac felly, fel ysgol, rydym wedi penderfynu ymdrin â rhai o'r materion hyn.

Ym mis Ionawr, rydym wedi penderfynu gwneud thema ysgol gyfan yn canolbwyntio ar fwyd ('Bwydgedig') a byddwn yn edrych ar themâu megis **diet cytbwys, pwysigrwydd cwsg, pwysigrwydd cadw'n actif, hylendid corfforol e.e. brwsio dannedd, a hunan werth.**

Gyda'r llythyr hwn, ceir taflen yn crynhoi'r prif bethau y byddwn ni'n edrych arnynt dros y mis a gofynnwn yn garedig i chi, fel rhieni a gwarchodwyr, i gydweithio gyda ni ar rai o'r materion hyn er mwyn gwella iechyd a lles ein disgyblion.

Rydym wedi trefnu bod nifer fawr o weithdai yn cael eu cynnal dros y mis ynghyd â thripiâu i archfarchnad lleol, sesiynau ioga, gweithdai coginio a gwaith gydag asiantaethau gwahanol. Byddwn yn cynnal diwrnod sbardun ar y dydd Mawrth cyntaf yn ôl lle byddwn yn edrych ar y grwpiau bwyd gwahanol fel cyflwyniad i'n thema.

Dyddiad i'w nodi: Ar nos Fercher, Ionawr 29ain, byddwn yn cynnal ffair Iechyd a Lles yn yr ysgol lle byddwn yn gwahodd cynrychiolwyr o asiantaethau amrywiol mewn i gynnal stondinau, yn rhoi gwybodaeth bwysig ar rhai o'r materion hyn. Byddwn yn danfon mwy o wybodaeth am hwn yn agosach ar yr amser. Os oes unrhyw arbenigedd gyda chi o fewn Iechyd a Lles ac os hoffech chi ein helpu ym mis Ionawr gyda rhai o'r themâu y rhestrowyd uchod, cysylltwch gyda fi.

Dear Parent / Guardian,

As some of you are aware, pupils in years 4 to 6 completed a Health and Well-being questionnaire in October and some of the results are overleaf. Some of these results stand out more than others and therefore, as a school, we've decided to address some of these issues.

In January, we've decided to work on a whole school theme where we will be looking mainly at food ('Bwydgedig' - excellent food) but we'll also be looking at themes such as **a balanced diet, the importance of sleep, the importance of keeping active, personal care e.g. brushing teeth, and self-worth.**

Attached to this letter is a leaflet, summarising the main things we'll be looking at over the month and we're kindly asking you as parents and guardians, to work with us on some of these topics to improve the health and well-being of our pupils.

We've arranged for different workshops to take place over the month along with trips to a local supermarket, yoga sessions, cooking workshops and work with different agencies. We will also be holding an enrichment day on the first Tuesday back where we will be looking at the different food groups as an introduction to our theme.

A date for the diary: On Wednesday, January 29th, we'll be holding a Health and Well-being fayre in the school where we'll be inviting different agencies in to hold stalls, giving important information on some of these issues. We'll send more information on this closer to the time. If you have any expertise within Health and Well-being and if you can help us in January with any of the themes highlighted above, please contact me.

Diolch yn fawr / Thank you, Miss Passmore.