Welsh Network of Healthy School Schemes

Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru

Llawlyfr i Gydgysylltwyr Ysgolion

Healthy Schools

Vale Network

Cynnwys

Rhan Un: Cefndir a Throsolwg

1. Beth yw'r Cynllun Ysgolion Iach? Tud 3
2. Amcanion Cynlluniau Ysgolion Iach Rhwydwaith Cymru (WNHSS) Tud 4
3. Cynllun Ysgolion Iach y Fro – Cofrestru i Achredu Tud 5
4. Prif Gyfrifoldebau'r Cydgysylltydd Ysgol Tud 9
5. Cymorth gan eich Cydgysylltydd Lleol Tud 10
6. Y Broses Achredu (Cyfnodau 1-5) Tud 11
7. Amserlen Enghreifftiol (Cyfnodau 1-5) Tud 12
8. Gwobr Ansawdd Genedlaethol Tud 13
9. Enghreifftiau o Dystiolaeth Tud 16

Rhan Dau: Templedi Asesu a Chynlluniau Gweithredu

1. Templed Cynllun Gweithredu: Cyfnodau 1-3 Tud 17
2. Templed Cynllun Gweithredu: Cyfnodau 4-6 Tud 18
3. Crynodeb Cyfnod – Gweithredoedd Cynaliadwy Tud 19
4. Ffurflen Asesu: Cyfnodau 1 - 3 Tud 20
5. Ffurflen Asesu: Cyfnodau 4 - 5 Tud 22

Rhan Tri: Meysydd Pwnc Ysgolion Iach
Enghreifftiau o Arfer Da a Chysylltiadau Allweddol

Enghreifftiau o Arfer Da

a. Bwyd a Ffitrwydd Tud 23
b. Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol Tud 27
c. Datblygiad Personol a Chydberthynas Tud 30
ch Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau Tud 32
d. Amgylchedd Tud 35
dd. Diogelwch Tud 37
e. Hylendid Tud 39

Cysylltiadau ac adnoddau allweddol

a. Cysylltiadau Defnyddiol Tud 41
b. Cysylltiadau Bwyd a Maeth Tud 43
c. Addysg Gorfforol a Ffitrwydd Tud 46
ch Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol Tud 48
d. Datblygiad Personol a Chydberthynas Tud 50
dd Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau Tud 52
e. Cysylltiadau Amgylchedd Tud 54
f. Cysylltiadau Diogelwch Tud 59
ff. Cysylltiadau Hylendid Tud 60

Amrywiol

1. Lles Staff Tud 63
2. Syniadau ar gyfer Wythnos Bwyd a Ffitrwydd Tud 64
3. Codi Arian y Ffordd Iach Tud 66

Beth yw'r Cynllun Ysgolion Iach?

Cafodd Cynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WHNSS) ei lansio ym mis Medi 1999 i annog datblygiad Cynlluniau Ysgolion Iach lleol o fewn fframwaith cenedlaethol. Nod WHNSS yw hybu ac amddiffyn iechyd a lles corfforol, emosiynol a chymdeithasol plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Yn gydnabyddedig gan Sefydliad Iechyd y Byd am chwarae rôl allweddol yn hybu iechyd plant a phobl ifanc, mae'r WNHSS wedi ei gyflwyno ar draws Cymru er 2000. Mae Cynllun Ysgolion Iach - Rhwydwaith y Fro yn un o 21 cynllun lleol achrededig fel rhan o'r WNHSS.

Mae cynllun y Fro'n cael ei reoli gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn cael cymorth gweithredol gan Gyngor y Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Egwyddorion sylfaenol y cynllun yw:

- Pwysigrwydd cyfranogiad disgyblion ym meysydd craidd bywyd ysgol sy'n effeithio ar iechyd a lles
- Pwysigrwydd dealltwriaeth ac ymrwymiad y gymuned ysgol gyfan
- Agwedd gadarnhaol tuag at iechyd

Mae'r WNHSS yn annog ysgolion i fabwysiadu agwedd ysgol gyfan ar draws saith pwnc iechyd gwahanol sy'n cynnwys;

Bwyd a Ffitrwydd
Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol
Datblygu Personol a Chydberthynas
Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau
Amgylchedd
Diogelwch
Hylendid

O fewn y meysydd pwnc hyn, gofynnir i ysgolion ddangos agwedd ysgol gyfan trwy ***Arweiniad a Chyfathrebu, Cwricwlwm, Ethos ac Amgylchedd a Chynnwys Teuluoedd a'r Gymuned.***

Mae'r holl ysgolion meithrin, cynradd, uwchradd a gynhelir, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion ym Mro Morgannwg, yn ogystal ag Ysgol Gweithredu dros Blant Headlands ac Ysgol Westbourne, yn cymryd rhan yng Nghynllun Ysgolion Iach Bro Morgannwg.

Amcanion Cynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS)

Mae ysgol sy'n hybu iechyd yn un sy'n weithredol yn hybu, amddiffyn a sefydlu iechyd a lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol ei chymuned trwy weithredu cadarnhaol. Mae hyn yn cael ei gyflawni trwy bolisi, cynllunio strategol a datblygiad staff mewn perthynas â'i chwricwlwm, ethos, amgylchedd corfforol a pherthynas â'r gymuned.

Er mwyn cyflawni hyn, mae'r WNHSS wedi nodi 12 prif amcan;

1. Mynd ati i hybu hunan-barch pob aelod o gymuned yr ysgol
2. Datblygu perthynas dda yn gadarnhaol ym mywyd beunyddiol yr ysgol
3. Nodi, datblygu a chyfleu ethos cadarnhaol a gwerthoedd cymdeithasol priodol yng nghymuned yr ysgol
4. Gofalu fod gan bob disgybl gyfle i fanteisio ar her addysgol sy'n eu symbylu
5. Manteisio ar bob cyfle i wella amgylchedd yr ysgol
6. Datblygu cysylltiadau da rhwng yr ysgol/cartref/cymuned a rhannu gweithgareddau
7. Annog yr holl staff i gyflawni eu swyddogaeth hybu iechyd, trwy ddatblygu a hyfforddi staff
8. Datblygu a gweithredu cwricwlwm addysg iechyd cydlynus
9. Sefydlu cysylltiadau da ag ysgolion cyfagos er mwyn sicrhau pontio llyfn, yn gymdeithasol ac mewn perthynas â rhaglen addysg iechyd ddatblygol
10. Datblygu'r ysgol fel gweithle hybu iechyd gydag ymrwymiad i iechyd a lles yr holl staff
11. Datblygu rol ategol holl bolisiau'r ysgol i'r cwricwlwm addysg iechyd, fel bod y cwricwlwm yn adlewyrchy cynnwys y polisi a bod yn atgyfnerthu'r cwricwlwm
12. Datblygu partneriaethau ag asian taethau ac unigolion allanol priodol, gan gynnwys y gwasanaeth iechyd ysgolion, am gyngor a chefnogaeth weithredol i addysg iechyd a hybu iechyd yn yr ysgol

Cynllun Ysgolion Iach y Fro:
Cofrestru i Achredu

Mae pob Cynllun Ysgolion Iach yng Nghymru'n gweithio tuag at gyflawni'r un amcanion. Fodd bynnag, bydd y dull y mae pob cynllun lleol yn ei ddefnyddio i gyflawni'r amcanion hyn yn gwahaniaethu ychydig. Mae'r wybodaeth isod yn rhoi manylion a chyfarwyddyd ynghylch sut y mae'r WNHSS yn cael ei gyflenwi ym Mro Morgannwg.

Cofrestru ar y Cynllun

Rhaid i bob ysgol wneud cais i gofrestru ar gynllun Ysgolion Iach y Fro. Rhaid i'r Pennaeth a Chadeirydd y Llywodraethwyr lofnodi'r ffurflen gais.

Unwaith i'r ysgol gofrestru, bydd yn enwi cydgysylltydd ysgol fydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros ddatblygu'r cyfnodau gweithredu Ysgolion Iach a sicrhau bod yr holl staff a disgyblion yn gwybod bod eu hysgol yn rhan o Gynllun Ysgolion Iach Rhwydwaith y Fro. Mewn ysgolion mwy, gall fod yn fuddiol i gael aelod ychwanegol o staff i gefnogi'r cynllun, yn arbennig os yw'r ysgol yn gweithio tuag at Wobr Ansawdd Genedlaethol. Ceir manylion pellach am rôl y cydgysylltydd ysgol ar **Tud 9.**

Bydd cyfranogiad yn Rhwydwaith Ysgolion Iach y Fro yn galluogi'r ysgol i gysylltu â'r WNHSS. Bydd gan ysgolion sydd wedi cofrestru ar Rwydwaith Ysgolion Iach y Fro hawl i ddefnyddio'r logo Ysgolion Iach a logo WNHSS.

Symud trwy'r Cyfnodau

Unwaith i'r ysgol gofrestru, bydd yn derbyn cymorth gan y Cydgysylltydd Ysgolion Iach Lleol i symud trwy'r Cynllun trwy gwblhau 'Cyfnodau'. Ceir cyfanswm o chwech o Gyfnodau o fewn y Cynllun. Rhaid i'r ysgol fod wedi cwblhau pob Cyfnod yn llwyddiannus cyn y gall fynd ymlaen at y nesaf. Unwaith y bydd Cyfnod 5 wedi ei gwblhau'n llwyddiannus, gall ysgol ddewis i barhau'r cynllun a gweithio tuag at gyflawni Gwobr Ansawdd Genedlaethol y cyfeirir ati weithiau fel Cyfnod 6 Cenedlaethol. Os nad yw'r ysgol yn dymuno gweithio tuag at hyn, gall ddewis gweithio tuag at ddyfarniad 'Cyfnod 6 Lleol' yn lle.

Ceir manylion pob Cyfnod isod;

Cyfnodau 1-3

Mae pob Cyfnod yn cymryd o leiaf blwyddyn i'w gwblhau. O fewn yr amser hwn, disgwylir i ysgolion gynllunio, gweithredu ac arfarnu tri maes gweithredu. Nid gweithgaredd sy'n digwydd unwaith yw gweithred; mae'n ddarn o waith sydd wedi ei gynllunio ac a fydd yn helpu'r ysgol i symud ymlaen fel ysgol sy'n hybu iechyd.

Cyfnodau 4 a 5

Mae pob Cyfnod yn cymryd o leiaf dwy flynedd i'w gwblhau. Disgwylir i ysgolion ddatblygu 'agwedd ysgol gyfan' tuag at un o'r saith maes pwnc Ysgolion Iach trwy gyflawni pob un o ddangosyddion WNHSS. Rhaid i'r ysgol hefyd ddangos tystiolaeth ei bod wedi cynnal a/neu ddatblygu o leiaf chwe gweithred gynaliadwy a roddwyd ar waith yng Nghyfnodau 1-3.

Cyfnod 6 Lleol

Yn y Fro, mae gan ysgolion y dewis o weithio tuag at Gyfnod 6 wedi ei achredu'n lleol. Bydd ysgol sy'n cyflawni Cyfnod 6 Lleol yn derbyn tystysgrif i gydnabod ei chyflawniadau, ond ni fydd yn derbyn Plac Llywodraeth Cymru.

Mae Cyfnod 6 Lleol yn addas ar gyfer ysgolion sydd ddim yn dymuno gweithio tuag at gyflawni Gwobr Ansawdd Genedlaethol. Yng Nghyfnod 6 Lleol anogir ysgolion i weithio tuag at agwedd ysgol gyfan at faes pwnc Ysgolion Iach a ddewisir. Fodd bynnag, yn wahanol i ysgolion sy'n gweithio tuag at Wobr Ansawdd Genedlaethol, efallai na fydd ysgol sy'n gweithio tuag at Gyfnod 6 Lleol yn cyflawni pob dangosydd a amlinellir gan WNHSS.

Yn y pen draw bydd ysgol sy'n gweithio trwy Gyfnod 6 Lleol wedi cyflawni tystysgrif i gydnabod ei chyflawniad ym mhob un o'r saith maes pwnc Ysgolion Iach. Bryd hynny, efallai y bydd y Cydgysylltydd yn teimlo y gall ail ymdrin â'r dangosyddion nad oeddent yn gyraeddadwy cyn hynny a mynd ymlaen i weithio tuag at gyflawni'r Wobr Ansawdd Genedlaethol. Os na, bydd disgwyl i'r ysgol barhau i gynnal safonau Cyfnod 6 Lleol, a bydd yn cael ei hailasesu'n lleol bob 2 flynedd.

Cyfnod 6 Cenedlaethol (neu Wobr Ansawdd Genedlaethol)

Mae hwn yn ddyfarniad o ragoriaeth sy'n cael ei ddyfarnu i ysgolion sydd wedi cyrraedd y safonau uchaf ym mhob un o'r saith maes pwnc Ysgolion Iach. I gyflawni hyn rhaid i ysgol fod wedi bod yn cymryd rhan yn y cynllun am o leiaf 9 mlynedd. Bydd yn cymryd o leiaf dwy flynedd i ysgol gwblhau Gwobr Ansawdd Genedlaethol.

Dylai ysgol fod yn gallu darparu tystiolaeth bod pob un o'r dangosyddion ar gyfer pob maes pwnc Ysgolion Iach wedi eu cyflawni'n llwyddiannus. Mae copi llawn o'r dangosyddion ar gael yn electronig gan eich Tîm Ysgolion Iach lleol. Ni ddylai tystiolaeth a gyflwynir yn yr achrediad Gwobr Ansawdd Genedlaethol fod yn hŷn na thair blynedd.

Dyma'r ddolen i'r dangosyddion Gwobr Ansawdd Genedlaethol:
http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/quality/?lang=cy

Cymorth trwy'r Cyfnodau

Dylai camau gweithredu bob Cyfnod gael eu cynllunio gyda meini prawf clir ar gyfer llwyddiant a dylai'r tîm Ysgolion Iach lleol gytuno â nhw. Mae templedi cynllunio ar gael ar **Dudalennau 17/18.**

Bydd y cydgysylltydd ysgol yn arwain ar roi'r camau gweithredu ar waith o fewn yr ysgol. Trwy

gydol y flwyddyn bydd yn gyfrifol am gasglu tystiolaeth ar gyfer yr achrediad diwedd Cyfnod. Dylai'r cydgysylltydd ysgol anelu at gasglu tystiolaeth na ellir ei weld gan yr Asesydd ar ddiwrnod yr asesiad. Gellir casglu gwybodaeth ar bapur a'i gadw mewn ffeiliau, neu gellir ei gasglu'n electronig. Mae enghreifftiau o dystiolaeth yn cynnwys ffotograffau, cylchlythyrau, llythyrau at rieni, tystysgrifau ac agendâu/cofnodion cyfarfodydd perthnasol.

Mae'r ysgol yn derbyn cymorth llawn trwy gydol pob Cyfnod, ac yn gallu cysylltu â'i Chydgysylltydd Lleol ar unrhyw adeg am wybodaeth, cyngor ac i drefnu ymweliadau cymorth. Mae'r Cydgysylltydd Lleol hefyd ar gael i ddarparu dyddiau Hyfforddiant Mewn Swydd, cyngor a chyfarwyddyd ac i helpu i gysylltu'r ysgol â'r sefydliadau partner perthnasol.

Achrediad

Pan fydd ysgol yn teimlo ei bod wedi cyflawni'r camau gweithredu a gynlluniwyd a'i bod wedi bod yn gweithio trwy'r Cyfnod am y cyfnod angenrheidiol o amser, dylai gysylltu â'r Cydgysylltydd Lleol i drefnu dyddiad ar gyfer achrediad.

Cyfnodau 1-5

Bydd Cyfnodau 1-5 yn cael eu hasesu'n lleol. Bydd yr asesiad yn cael ei arwain gan y Cydgysylltydd Lleol a fydd yn cael cymorth gan unigolyn arall i weithredu fel 'ail bâr o lygaid'. Bydd yr achrediad yn cymryd oddeutu dwy awr, a bydd yr asesydd yn gofyn i weld tystiolaeth bod yr ysgol wedi cyflawni'r camau gweithredu a gynlluniwyd ar ddechrau'r Cyfnod.

Mae fformat yr asesiad yn cael ei benderfynu gan yr ysgol ei hun. Gall fod yn fuddiol i'r asesydd siarad ag aelodau staff a disgyblion perthnasol (e.e. Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol, cyngor ysgol, Eco Bwyllgor). Mae ffurflen gyfarwyddyd ar gyfer ymweliadau achrediad Cyfnod 1-5 ar **Dud. 11**

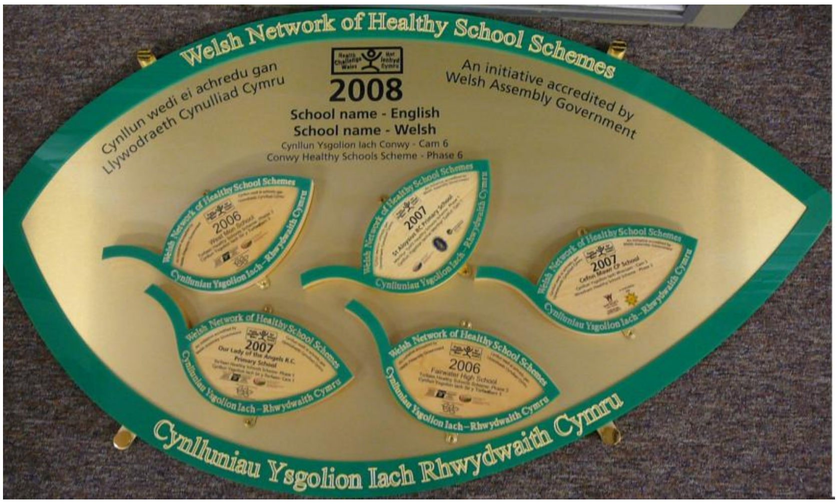
Bydd plac yn cael ei ddyfarnu i'r ysgol ar ôl cwblhau pob cyfnod yn llwyddiannus i ddathlu llwyddiant ac i nodi cynnydd a chyflawni'r camau gweithredu. Bydd yr Asesydd yn darparu crynodeb ysgrifenedig o'r asesiad, gydag argymhellion ar gyfer mynd ymlaen at y cyfnod nesaf.

Gwobr Ansawdd Genedlaethol

Mae'r Wobr Ansawdd Genedlaethol yn cael ei hachredu'n allanol gan asesydd cenedlaethol a bydd ysgolion llwyddiannus yn derbyn bwrdd plac i arddangos pob plac deilen Ysgolion Iach. Ceir manylion llawn y broses achredu Gwobr Ansawdd Genedlaethol ar **Dud. 13**

Ar ôl derbyn Gwobr Ansawdd Genedlaethol

Disgwylir i ysgol sydd wedi cyflawni'r Wobr Ansawdd Genedlaethol barhau i gynnal ac, os yn berthnasol, i ddatblygu ei chamau gweithredu iechyd. Dylai'r ysgol fod yn gallu dangos ymrwymiad parhaus i'w chyraeddiadau Ysgolion Iach. Bob dwy flynedd, yn dilyn derbyn Gwobr Ansawdd Genedlaethol, bydd yr ysgol yn cael ei hailasesu gan ei Chydgysylltydd Lleol i sicrhau ei bod yn bodloni'r safonau hyn.



Enghraifft o blac a ddyfarnwyd i ysgolion sydd wedi cyflawni Gwobr Ansawdd Genedlaethol.

Prif Gyfrifoldebau'r Cydgysylltydd Ysgol

1. Sicrhau bod staff, disgyblion a rhieni o fewn yr ysgol yn ymwybodol o'r Cynllun Ysgolion Iach a chyfrannu at ddatblygiad y cynllun.

2. Sicrhau bod gwybodaeth am y Cynllun Ysgolion Iach ar wefan yr ysgol a bod cyflawniadau'r ysgol mewn perthynas â'r Cynllun Ysgolion Iach yn cael eu hysbysu trwy gylchlythyrau, gwasanaethau a hysbysfyrddau yn yr ysgol. Gellir hysbysebu cyflawniadau'r ysgol yn y papurau newydd lleol hefyd.

3. Cwrdd â'r Cydgysylltydd Ysgolion Iach Lleol i greu camau gweithredu ar gyfer y Cyfnodau.

4. Casglu a choladu tystiolaeth gan staff/rhieni/disgyblion i ddangos bod eu hysgol yn cyflawni'r dangosyddion a amlinellir gan Lywodraeth Cymru

5. Cysylltu â'r Cydgysylltydd Lleol i gyflenwi diwrnodau HMS ysgol gyfan mewn perthynas â'r Cynllun Ysgolion Iach

6. Mynychu cyfarfodydd clwstwr bob tymor

7. Cwblhau holiadur blynyddol ar gyfer WNHSS

Cymorth gan eich Cydgysylltydd Lleol

Mae Cydgysylltydd Lleol wedi ei ddyrannu i bob ysgol yn y Fro. Mae hyn yn golygu er eich bod yn gallu cysylltu ag unrhyw aelod o'r Tîm Ysgolion Iach am gyngor a chyfarwyddyd, eich prif bwynt cyswllt fydd naill ai **Anna Prothero** neu **Catherine Perry.**

Mae eich Cydgysylltydd Lleol yn gallu rhoi cyngor a chyfarwyddyd i chi wrth i chi fynd ymlaen trwy'r cynllun. Os oes gennych unrhyw ymholiadau, gallwch gysylltu â'ch Cydgysylltydd Lleol trwy ebost neu ar y ffôn, neu gallwch drefnu iddynt ddod i ymweld â chi yn yr ysgol. Maen nhw'n gallu gwirio eich tystiolaeth a'ch helpu i ganfod meysydd y bydd angen i chi weithio arnynt i gyrraedd y safonau sy'n ofynnol gan WNHSS. Mae rhai ysgolion yn ei chael yn ddefnyddiol i drefnu i'r Cydgysylltydd Lleol ddod i mewn i'r ysgol i gynnal diwrnod HMS i'r holl staff. Gall hyn helpu i godi ymwybyddiaeth o'r cynllun o fewn yr ysgol ac annog agwedd ysgol gyfan.

Bob tymor, bydd eich cydgysylltydd ysgol yn cael gwahoddiad i fynychu cyfarfod clwstwr (ysgolion cynradd) neu Gyfarfod ABCh (ysgolion uwchradd ac ysgolion arbennig). Mae tri grŵp clwstwr yn y Fro - Penarth, Y Barri a Llanilltud Fawr a'r Bont-faen. Os nad ydych yn gallu mynychu eich clwstwr penodedig, mae croeso i chi fynychu clwstwr arall ar ddyddiad sy'n fwy cyfleus i chi.

I ysgolion uwchradd, ceir un cyfarfod ABCh y tymor sy'n digwydd yn un o'r ysgolion uwchradd neu ysgolion arbennig. Fel arfer mae'r cyfarfodydd hyn yn rhedeg o 12.30 – 3 pm.

Mae cyfarfodydd clwstwr ac ABCh yn gyfle i rannu arfer da, trafod unrhyw bryderon neu anawsterau a rhannu gwybodaeth a'r newyddion diweddaraf. Fel arfer bydd eich Cydgysylltydd Lleol yn trefnu i gynrychiolydd o sefydliad lleol neu genedlaethol fynychu'r cyfarfod i siarad am brosiect neu gyfle perthnasol i ysgolion.

Hefyd, mae'r cyfarfodydd clwstwr ac ABCh yn gweithredu fel 'llyfrgell adnoddau'. Mae hyn yn golygu eich bod yn gallu dewis adnoddau i'w benthyg cyn y cyfarfod a bydd eich Cydgysylltydd Lleol yn dod â'r adnoddau hyn i'r cyfarfod clwstwr er mwyn i chi eu benthyg. Mae gan y tîm gyfoeth o adnoddau i chi eu defnyddio – gwnewch yn fawr ohonynt! I dderbyn rhestr o'r adnoddau sydd ar gael, cysylltwch ag Anna neu Catherine.

Yn dilyn y cyfarfod, bydd pob grŵp clwstwr yn derbyn cylchlythyr a bydd y grŵp ABCh yn derbyn copi o gofnodion y cyfarfod. I'r grŵp ABCh bydd y cofnodion hyn yn cael eu lanlwytho ar y wefan 'Wikispaces' lleol. Defnyddir y wefan hon i rannu gwybodaeth ac arfer da yn ymwneud ag ABCh.

Dolen i wikispaces: https://valepse.wikispaces.com/

Y Broses Achredu Cyfnodau 1-5

Pan fyddwch yn teimlo eich bod yn barod ar gyfer eich asesiad diwedd cyfnod, gallwch gysylltu â'ch Cydgysylltydd Lleol i drefnu ymweliad cyn achrediad. Mae hyn yn gyfle i adolygu eich cynllun gweithredu a gwirio a oes angen unrhyw waith pellach, neu a oes angen casglu tystiolaeth bellach, cyn yr achrediad llawn. Yn dilyn hyn gallwch drefnu dyddiad ar gyfer yr asesiad gyda'ch Cydgysylltydd Lleol.

Paratoi ar gyfer Achrediad:

Defnyddiwch eich cynllun gweithredu i weld pa dystiolaeth fydd angen i chi ei darparu yn yr achrediad. Argymhellir eich bod yn creu amserlen sylfaenol (gweler enghraifft ar **Dud. 12**) i roi amlinelliad o'r hyn fydd yn cael ei weld a chyda phwy y bydd yr asesydd yn cyfarfod. Y cydgysylltydd ysgol sy'n gyfrifol am goladu'r dystiolaeth, ond mae'n bwysig dangos agwedd ysgol gyfan, ac felly byddem yn eich argymell i gynnwys ystod o bobl o'r gymuned ysgol yn yr asesiad.

Ar Ddiwrnod yr Achrediad:

Bydd eich Cydgysylltydd Lleol penodedig yn cyrraedd gydag un partner perthnasol. Yn dibynnu pa dystiolaeth sy'n cael ei nodi yn eich cynllun gweithredu, gall yr achrediad gynnwys gweld tystiolaeth copi caled, siarad â disgyblion a / neu staff a mynd ar daith o amgylch rhannau perthnasol yr ysgolion. Mae'r achrediad fel arfer yn cymryd rhwng 1.5 - 2 awr.

Ar ôl yr Achrediad:

Unwaith i'r ysgol ddangos bod yr holl gamau gweithredu wedi eu cyflawni, mae eich Tîm Ysgolion Iach Lleol yn archebu plac Cynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS). Mae eich Cydgysylltydd Lleol yn ysgrifennu adroddiad achrediad ac yn ei anfon at yr ysgol. Os mai hwn yw eich plac cyntaf, byddwch yn derbyn logo swyddogol WNHSS a logo Ysgolion Iach y Fro i'w defnyddio yn nogfennau'r ysgol.

Amserlen Enghreifftiol
Ysgol Gynradd ABC
Achrediad Ysgolion Iach: Cyfnod 2

Dyddiad: Dydd Mawrth 21 Medi 2013
Amser: 9:30am tan 11am
Cydgysylltydd Ysgol: Mr Joe Bloggs

Disgyblion i gefnogi'r achrediad: Amelia (Blwyddyn 2 Cyngor Ysgol), Barry (Blwyddyn 6 Cadeirydd Cyngor Ysgol) , Carl (Blwyddyn 3 Eco gyngor), Dora (Blwyddyn 4 Clwb Garddio), Emily (Blwyddyn 5 Pwyllgor Masnach Deg), Francis (Blwyddyn 6 Bydi), Gerwyn (Blwyddyn 5 Aelod Gweithgor Bwyd a Ffitrwydd)

Staff i gefnogi'r achrediad: Mrs Marian Jones (aelod o'r Uwch Dîm Rheoli), Mr Bob Taylor (Cydgysylltydd Cyngor Ysgol), Mr Joe Bloggs (ABCh a Chydgysylltydd Ysgolion Iach), Miss E Cole (Cydgysylltydd Eco-Sgolion).

9:30am: Cyrraedd a chwrdd â'r Pennaeth

9:35am: Cam gweithredu 1: Maeth

Edrych ar y polisi Bwyd a Ffitrwydd a chwrdd â disgyblion

Edrych ar ffeil tystiolaeth Ysgolion Iach y siop ffrwythau (arsylwi amser egwyl 10:40am).

Cwrdd â disgyblion y cyngor ysgol i drafod bocsys bwyd iach, gweld y bwrdd arddangos a thystiolaeth yn y ffeil Ysgolion Iach.

9:55am: Cam gweithredu 2: Amgylchedd

Cwrdd ag aelodau'r Eco gyngor a gweld ffeil tystiolaeth Eco-Sgolion.

Taith o amgylch gardd yr ysgol ac ardal goedwig yr ysgol dan arweiniad disgyblion.

10:25am: Cam gweithredu 3: Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol

Gweld ffeil tystiolaeth Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu.

Gweld y polisi Gwrth-fwlio a thystiolaeth bellach yn y ffeil Ysgolion Iach.

Cwrdd â bydi.

Arsylwi'r cynllun bydi yn ystod amser egwyl (a'r siop ffrwythau).

10:50am: Unrhyw gwestiynau pellach

11.00am: Diwedd yr achrediad, trafod y cyfnodau nesaf a nodi dyddiad yn y dyddiadur ar gyfer cynllun gweithredu ar gyfer Cyfnod.

Gwobr Ansawdd Genedlaethol

Beth yw Gwobr Ansawdd Genedlaethol?

Mae'r Wobr Ansawdd Genedlaethol yn ddyfarniad o ragoriaeth sy'n cael ei ddyfarnu i ysgolion sydd wedi cyrraedd y safonau uchaf ym mhob maes pwnc Ysgolion Iach. Mae casglu tystiolaeth ar gyfer y dyfarniad hwn yn cymryd amser, ac mae'n bwysig iawn bod y cydgysylltydd ysgol yn cael cefnogaeth yr ysgol gyfan.

Mae'r Wobr Ansawdd Genedlaethol yn cael ei chydlynu'n lleol gan eich Timau Ysgolion Iach lleol. Mae'r dyfarniad yn gweithredu ar draws Cymru gyfan ac mae'n agored i ysgolion arbennig, babanod, cynradd ac uwchradd. Mae hefyd yn agored i ysgolion meithrin a ariennir yn statudol. Mae'n ofynnol bod ysgolion yn dangos agwedd ysgol gyfan tuag at iechyd trwy ddarparu tystiolaeth eu bod wedi cyflawni'r holl ddangosyddion ar gyfer pob un o'r saith maes pwnc Ysgolion Iach. Mae'r dangosyddion i'w gweld yn http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/quality/?lang=cy

Bydd y rhan fwyaf o ysgolion sy'n gwneud cais am Wobr Ansawdd Genedlaethol yn dewis cadw ffeil dystiolaeth wahanol ar gyfer pob maes pwnc, ynghyd â ffeil ychwanegol ar gyfer dogfennau cyffredinol (e.e. cynllun gwella ysgol, adroddiadau Estyn ac ati).

Beth sydd angen arnaf i wneud cais am y Wobr Ansawdd Genedlaethol?

I wneud cais am y wobr, mae angen i chi gael eich enwebu gan eich Tîm Ysgolion Iach lleol. Rhaid i chi hefyd sicrhau:

- Bod eich ysgol ar ei 9fed blwyddyn o gymryd rhan weithredol yn y cynllun ysgolion iach
- Bod eich ysgol wedi bod yn gweithio am 5 mlynedd ers cyflawni Cyfnod 3 o'r Cynllun Ysgolion Iach
- Bod eich ysgol wedi cael ei hasesu'n lleol ar gyfer Cyfnod 5
- Bod eich ysgol yn gallu dangos pob un o'r dangosyddion Gwobr Ansawdd Genedlaethol ar gyfer pob un o'r meysydd pwnc iechyd
- Bod eich ysgol yn cwrdd â'r canllawiau Blas am Oes
- Nad yw eich tystiolaeth a pholisïau'n hŷn na thair blwydd oed
- Os cynigir, bod eich ysgol yn cymryd rhan yn y Cynllun Gwên
- Bod eich ysgol wedi cael ei hasesu ar gyfer graddfa Asiantaeth Safonau Bwyd ac wedi cael sgôr o 4 neu'n uwch
- Bod tir yr ysgol yn ddi-fwg
- Bod toiledau'r ysgol yn bodloni'r canllawiau sylfaenol fel yr amlinellir gan WNHSS

Pan fydd yr enwebiad yn cael ei wneud, bydd angen i chi gael dyddiadau a ffafrir a dyddiadau amgen ar gyfer pryd yr hoffech i'r asesiad ddigwydd. Dylai'r dyddiadau fod o leiaf 6 wythnos ymlaen llaw. Yna bydd y Tîm Ysgolion Iach yn cyflwyno eich enwebiad, ac yn eich hysbysu o'r holl ddatblygiadau pellach.

Beth sy'n digwydd mewn asesiad?

Mae trefniadau unigol yn amrywio ond, yn gyffredinol bydd y ddau berson sy'n rhan o'r asesiad yn cyrraedd eich ysgol tua amser cinio ar y diwrnod cyntaf. Bydd yr asesydd arweiniol yn allanol, a bydd person arall (fel arfer aelod o dîm Ysgolion Iach o'r tu allan i'ch ardal chi) yn ei gynorthwyo. Bydd yr ail berson yn gweithredu fel 'ail bâr o lygaid' i'r asesydd.

Ar y diwrnod cyntaf, bydd cynrychiolydd o'r Tîm Ysgolion Iach lleol yn bresennol yn ogystal â'r cydgysylltydd ysgol i roi golwg gyffredinol i'r aseswyr o weithgareddau'r ysgol. Bydd yr aseswyr yn gweithio eu ffordd trwy'r ffeiliau tystiolaeth sydd wedi eu coladu i gwrdd ag anghenion y Wobr Ansawdd Genedlaethol.

Ar yr ail ddiwrnod, bydd yr asesydd yn eich ysgol y peth cyntaf yn y bore, a bydd yn treulio amser yn cwrdd ag aelodau allweddol eich tîm ysgol. Eto, bydd y bobl briodol yn amrywio ond fel arfer, gallant gynnwys y Pennaeth, cogydd ysgol, aelod o'r corff llywodraethu a'r Cydgysylltydd Addysg Bersonol a Chymdeithasol. Efallai y bydd yn cwrdd â disgyblion hefyd, er enghraifft Grŵp Gweithredu ar Faeth yr Ysgol, y cyngor ysgol neu'r eco bwyllgor. Bydd yr asesydd yn cwrdd â'r cyngor ysgol ac yn mynd ar daith o amgylch yr ysgol. Oddeutu 2.30pm ar yr ail ddiwrnod, bydd yr asesydd yn rhoi adborth dechreuol ac yn gofyn am unrhyw wybodaeth ychwanegol sydd ei hangen. Bydd yr asesydd fel arfer yn gadael tua 3.30pm.

Bydd adroddiad ar yr asesiad yn cael ei anfon atoch oddeutu pythefnos yn ddiweddarach a bydd copi'n cael ei anfon at y Tîm Ysgolion Iach lleol.

Pwy sy'n penderfynu a fydd yr ysgol yn derbyn y wobr?

Bydd yr aseswyr yn penderfynu ac yn hysbysu Llywodraeth Cymru / Iechyd Cyhoeddus Cymru o'u penderfyniad. Yna bydd yr ysgol yn derbyn llythyr rhyw bythefnos ar ôl yr asesiad yn ei hysbysu o'r canlyniad. Ni fydd yr ysgol yn cael gwybod ar ddiwrnod yr asesiad a yw wedi bod yn llwyddiannus ai peidio, na'r Tîm Ysgolion Iach chwaith.

Os bydd fy ysgol yn llwyddiannus, beth fyddaf yn ei dderbyn?

Mae ysgolion sy'n llwyddo i ennill Gwobr Ansawdd Genedlaethol yn derbyn bwrdd deniadol, y bydd y placiau 'dail' y byddwch eisoes wedi eu derbyn am gyflawni eich cyfnodau ysgol iach eraill yn ffitio ynddo. Efallai yr hoffech drefnu cyflwyniad / dathliad i nodi derbyn y wobr. Gall eich Tîm Ysgolion Iach eich cynorthwyo gyda hyn. Mae'r wobr yn parhau am 2 flynedd – bydd angen i chi gael eich ailasesu wedi hynny.

Pwy all helpu?

Mae derbyn Gwobr Ansawdd Genedlaethol yn gyflawniad gwych i ysgol ac i'w chymuned leol. Fodd bynnag, mae cryn waith ynghlwm wrth gasglu tystiolaeth i gwrdd â'r meini prawf angenrheidiol. Bydd eich Tîm Ysgolion Iach lleol yn rhoi hynny o gymorth a chefnogaeth â phosib i chi.

Erbyn i'r rhan fwyaf o ysgolion gyrraedd safon Gwobr Ansawdd Genedlaethol, maent yn sylweddoli eu bod eisoes yn cyflawni'r rhan fwyaf o'r dangosyddion a nodir gan WNHSS. Mae hyn yn golygu'n aml y bydd yn canolbwyntio ar gasglu tystiolaeth yn barod ar gyfer yr asesiad. Gall y broses gymryd amser, ac mae'n bwysig bod y gymuned ysgol gyfan yn gallu cefnogi a chyfrannu tystiolaeth.

Er mwyn helpu i 'ddadansoddi' y Wobr Ansawdd Genedlaethol, rydym yn annog ysgolion i ganolbwyntio ar gasglu tystiolaeth ar gyfer un pwnc bob tymor. Os byddwch yn gallu cyflawni hyn byddwch ar y llwybr iawn i gyflawni'r Wobr Ansawdd Genedlaethol ar ôl dwy flynedd ac un tymor. Bydd y rhan fwyaf o ysgolion yn defnyddio ffeil wahanol i gasglu tystiolaeth ar gyfer pob pwnc, gydag 8fed ffeil 'cyffredinol' (a fydd yn cynnwys eich cynllun gwella ysgol, adroddiadau ESTYN ac ati).

Unwaith y byddwch wedi penderfynu gweithio tuag at y Wobr Ansawdd Genedlaethol, byddem yn eich argymell i drefnu i'ch Cydgysylltydd Ysgolion Iach Lleol ddod i mewn i'r ysgol i gynnal diwrnod HMS i'r holl staff ar y pwnc iechyd yr ydych yn bwriadu ymdrin ag ef yn y tymor cyntaf. Mae hyn yn sicrhau bod yr holl staff yn ymwybodol o'ch amcanion ar gyfer y tymor, ac yn gallu helpu i gasglu'r dystiolaeth.

Pan fydd gennych ddigon o dystiolaeth i ddangos eich bod wedi cyrraedd safon Gwobr Ansawdd Genedlaethol mewn pwnc, bydd eich Cydgysylltydd Lleol yn dod i'r ysgol i wirio eich tystiolaeth a gwneud unrhyw awgrymiadau angenrheidiol. Yna gallwch drefnu iddynt ddod i'r ysgol yn ystod y tymor nesaf i gynnal diwrnod HMS i athrawon ar eich pwnc nesaf o ddewis. Byddwch yn derbyn tystysgrif i gydnabod yr hyn yr ydych wedi ei gyflawni ym mhob maes pwnc.

Beth nesaf?

Unwaith y byddwch wedi derbyn eich Gwobr Ansawdd Genedlaethol, disgwylir i chi gynnal a datblygu'r camau gweithredu yr ydych wedi eu cyflawni. Byddwch yn cael eich asesu'n lleol gan eich Cydgysylltydd Lleol bob dwy flynedd ar ôl Gwobr Ansawdd Genedlaethol er mwyn sicrhau eich bod yn parhau i gwrdd â safonau Gwobr Ansawdd Genedlaethol.

Enghreifftiau o Dystiolaeth

Isod ceir rhai enghreifftiau o dystiolaeth y gallwch ddewis ei chasglu ar gyfer Cyfnodau 1-6.

Copi Caled neu Electronig

- Polisïau
- Gwaith disgyblion
- Cofnodion/ agendâu cyfarfodydd
- Byrddau arddangos
- Ffotograffau
- Cynlluniau gwaith / cynlluniau gwersi
- Cofnodion hyfforddiant / tystysgrifau i staff
- Nodiadau HMS
- Bwletin / cylchlythyr staff
- Cylchlythyrau
- Llythyrau
- Dyddiaduron ysgol
- Cofnodion monitro er enghraifft wythnos cerdded i'r ysgol / Cerdded ar Ddydd Mercher
- Rotâu (ar gyfer monitoriaid iard chwarae / bydis)
- Amserlenni (defnyddio offer yn ystod amser egwyl)
- Cofrestrau (clybiau)
- Nodiadau gwasanaeth
- Holiaduron / arolygon
- Arfarniadau
- Posteri
- Taflenni
- Gwefan ysgol
- Sylwadau ysgrifenedig
- DVD / fideo

Tystiolaeth heb fod ar ffurf copi caled:

- Taith o amgylch yr ysgol
- Cyflwyniad gan ddisgyblion
- Siarad â chyngor ysgol, eco bwyllgor, Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol, disgyblion, staff, llywodraethwyr, rhieni, oedolion ar wahân i athrawon
- Arsylwadau
- Gwefan ysgol

Cynllun Gweithredu Ysgolion Iach CYFNOD: 2	Ysgol:	Blwyddyn Ysgol:

Cam Gweithredu 1: Cymryd rhan mewn codi arian gyda Sefydliad y Galon (Arties Olympics)					
Tasgau angenrheidiol i gyflawni Cam Gweithredu 1	**Person(au) cyfrifol**	**Goblygiadau adnoddau** (hyfforddi/costau/adnoddau)	**Amserlen**	**Meini Prawf Llwyddiant**	**Tystiolaeth a Gasglwyd**
Cydgysylltydd YI i gysylltu â Sefydliad y Galon a gofyn am adnoddau	*Cydgysylltydd YI*	*Adnoddau Sefydliad y Galon*	*Rhagfyr 2013*	*Disgyblion yn deall pwysigrwydd ymarfer corff*	*Ffotograffau, tystysgrifau, ffurflenni nawdd*
Holl athrawon i ddarparu 'gweithgareddau Olympaidd' mewn gwersi	*Staff*	*Amser staff*	*Rhagfyr 2013*	*Cynyddu cyfle i wneud Gweithgaredd Corfforol*	*Cynlluniau gwersi*
Hyrwyddo gweithgareddau i deuluoedd	*Staff*	*Amser staff*	*Rhagfyr 2013*		*Cylchlythyrau/post i rieni*

Cam Gweithredu 2: Gweithio tuag at ddod yn Eco Ysgol					
Tasgau angenrheidiol i gyflawni Cam Gweithredu 2	**Person(au) cyfrifol**	**Goblygiadau adnoddau** (hyfforddi/costau/adnoddau)	**Amserlen**	**Meini Prawf Llwyddiant**	**Tystiolaeth a Gasglwyd**
Cysylltu â'r Cydgysylltydd Eco Ysgolion lleol	*Cydgysylltydd Eco Ysgol*	*Amser staff*	*Rhagfyr 2013*	*Ennill Eco Faner gyntaf erbyn Gorffennaf 2014*	*Portffolio o dystiolaeth*
Sefydlu Eco Bwyllgor	*Cydgysylltydd Eco Ysgol*	*Amser staff*	*Rhagfyr 2013*	*Disgyblion yn cymryd rhan a chynyddu gwybodaeth*	*Cofnodion cyfarfodydd, agendâu, ffotograffau, Eco hysbysfwrdd*
Datblygu 'Eco Fwrdd'	Eco bwyllgor a Chydgysylltydd Eco		*Rhagfyr 2013*	Holl ddisgyblion yn ymwybodol o Eco-Sgolion	Bwrdd arddangos

Cam Gweithredu 3: Sefydlu siop ffrwythau					
Tasgau angenrheidiol i gyflawni Cam Gweithredu 3	**Person(au) cyfrifol**	**Goblygiadau adnoddau** (hyfforddi/costau/adnoddau)	**Amserlen**	**Meini Prawf Llwyddiant**	**Tystiolaeth a Gasglwyd**
	Cydlynydd YI	*Amser, galwadau ffôn, cynwysyddion, blychau, cardfwrdd, offer swyddfa*	*Ebrill 2014*	*Disgyblion yn ymwybodol o bwysigrwydd bwyta ffrwythau. Mwy o fwyta ffrwythau*	*Ffotograffau, cofnod gwerthiant, siarad â disgyblion*

Cynllun Gweithredu ar gyfer Cyfnod 4:

Mae Cyfnod 4 yn ei gwneud yn ofynnol i chi fabwysiadu agwedd ysgol gyfan tuag at faes pwnc. Cyn cynllunio ar gyfer gweithredu, edrychwch trwy'r dangosyddion WNHSS am eich pwnc dewisol i flaenoriaethu'r tasgau y mae angen i chi eu cyflawni.

Cynllun Gweithredu Ysgolion Iach CYFNOD: 4	**Ysgol:**	**Blwyddyn Ysgol: 2013-15**

NOD WNHSS: *Bwyd a Ffitrwydd*

AMCANION: Mabwysiadu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd

Tasgau angenrheidiol i gyflawni amcanion	**Person(au) cyfrifol**	**Goblygiadau adnoddau** (hyfforddi/costau/adnoddau)	**Amserlen**	**Meini Prawf Llwyddiant**	**Tystiolaeth a Gasglwyd**
Datblygu polisi bwyd a ffitrwydd	*Pennaeth, Corff Llywodraethu*	*Cymorth gan y Tîm Ysgolion Iach*	*Ebrill 2014*	*Polisi'n adlewyrchu'r arfer o fewn yr ysgol. Mae'r holl randdeiliaid yn ymwybodol o'r polisi a'i rwymedigaethau*	*Polisi*
Creu Grŵp Gweithredu Maeth Ysgol (GGMY)	*Cydgysylltydd Ysgolion Iach*	*Cymorth gan y Tîm Ysgolion Iach a dietegwyr iechyd cyhoeddus*	*Rhagfyr 2013*	*GGMY wedi ei sefydlu'n llwyddiannus ac yn cyfrannu'n gadarnhaol at ddatblygiad yr ysgol*	*Cofnodion/agendâu cyfarfodydd, gwasanaethau, data arolwg wedi ei gasglu, tystiolaeth ffotograffig, tystiolaeth o weithredu a gyflawnwyd*
Sicrhau bod yr ysgol yn cydymffurfio â Blas am Oes	*Cydgysylltydd Ysgolion Iach, arlwyo ysgol*	*Cymorth gan y Tîm Ysgolion Iach a Chydgysylltydd Blas am Oes*	*Medi 2013*	*Ysgol gyfan yn ymwybodol o ganllawiau Blas am Oes ac yn cydymffurfio*	*Cydgysylltydd Blas am Oes wedi asesu'r ysgol am gydymffurfiaeth – arddangos ardystiad*

Crynodeb Cyfnod – Gweithredoedd Cynaliadwy

	Bwyd a Gweithgaredd Corfforol	Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol	Datblygiad Personol a Chydberthynas	Diogelwch	Hylendid	Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau	Amgylchedd
Camau Gweithredu Cyfnod 1	*1. Siop ffrwythau* *2. Clwb brecwast* *3. Rhedeg 'Arties Olympics' gyda Sefydliad y Galon*						
Camau Gweithredu Cyfnod 2				*1. Datblygu polisi diogelwch (yn cynnwys pob agwedd sydd ei hangen gan WNHSS)*	*2. Gwella toiledau'r ysgol – sicrhau cyfleusterau golchi dwylo addas a phosteri*	*3. Gosod Bygiau Baco!*	
Camau Gweithredu Cyfnod 3		*1. Cyflwyno Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb* *2. Datblygu polisi gwrth-fwlio*					*3. Recriwtio Eco-bwyllgor, datblygu hysbysfwrdd Eco Ysgol*
Camau Gweithredu Cyfnod 4							*Mabwysiadu agwedd ysgol gyfan tuag at yr amgylchedd*
Camau Gweithredu Cyfnod 5		*Mabwysiadu agwedd ysgol gyfan tuag at fwyd a ffitrwydd*					

Asesiad Diwedd Cyfnod (Cyfnod 1-3)
Cyfnod XX

Enw'r Ysgol:
Enwau Staff/Disgyblion yn y Grŵp Cynllunio Ysgolion Iach:

Cam Gweithredu Un:
Tasgau wedi'u cynllunio a gyflawnwyd: **Cyflawniadau Ychwanegol:**
Tystiolaeth a Ddarparwyd : Ysgrifenedig Ffotograffau Gwaith Disgyblion Cwrdd â Disgyblion Arsylwi **Cwrdd â'r Targed:** Do Rhannol (angen rhywfaint mwy o weithredu) Na

Cam Gweithredu Dau:
Tasgau wedi'u cynllunio a gyflawnwyd: **Cyflawniadau Ychwanegol:**
Tystiolaeth a Ddarparwyd : Ysgrifenedig Ffotograffau Gwaith Disgyblion Cwrdd â Disgyblion Arsylwi **Cwrdd â'r Targed:** Do Rhannol (angen rhywfaint mwy o weithredu) Na

Cam Gweithredu 3:
Tasgau wedi'u cynllunio a gyflawnwyd: **Cyflawniadau Ychwanegol:**
Tystiolaeth a Ddarparwyd : Ysgrifenedig Ffotograffau Gwaith Disgyblion Cwrdd â Disgyblion Arsylwi **Cwrdd â'r Targed:** Do Rhannol (angen rhywfaint mwy o weithredu) Na

Sylwadau Cydgysylltydd Ysgol
Sylwadau Asesydd:
Argymhellion/Gweithredu Pellach Angenrheidiol:
Crynodeb o Gamau Gweithredu ar gyfer y Cyfnod Nesaf:

Aseswyd gan:
Dyddiad:

Asesiad Diwedd Cyfnod
Cyfnod 4/5

Adroddiad Asesiad

Enw'r Ysgol:
Enwau Staff/Disgyblion y Grŵp Llywio Ysgol Iach:

Cam Gweithredu:

Cyflawni Targed:
Tystiolaeth berthnasol a digonol wedi ei darparu:
Crynodeb o unrhyw weithredu pellach angenrheidiol i gwblhau'r cam gweithredu os yn berthnasol:
Tystiolaeth bellach angenrheidiol os yn berthnasol:
Sylwadau Asesydd:
Awgrymiadau ar gyfer y cyfnod nesaf:

Aseswyd gan:
Dyddiad:

Enghreifftiau o Arfer Da

Bwyd a Ffitrwydd

Dangosyddion WNHSS	**Enghreifftiau o arfer da mewn ysgolion**
Arweiniad a Chyfathrebu	
1. Polisi Bwyd a Ffitrwydd	Datblygwyd yn dilyn cyfarwyddyd gan Fro Morgannwg a Llywodraeth Cymru (LlC). Cydgysylltydd Ysgolion Iach ar gael i wirio polisi Datblygwyd gyda mewnbwn gan ddisgyblion, staff a llywodraethwyr. Holl staff yr ysgol yn cynnwys staff cynorthwyol ac arlwyo yn cael cyfle i wneud sylwadau a chyfrannu. Monitro gan ESTYN, ei adolygu'n rheolaidd (dim mwy na thair blwydd oed) Ysgol gyfan yn ymwybodol o'r polisi ac yn cadw ato'n weithredol. Cysylltu ag ABCh, Ymarfer Corff, technoleg bwyd Mae gan yr ysgol gynllun teithio wedi ei ddatblygu gan staff a disgyblion Mewn perthynas ac AG a bwyd.
2. Ymrwymiad i hyfforddiant ysgol gyfan ar faterion bwyd a ffitrwydd	Cynnwys Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (PESS), Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd, Vale Catering (Hyfforddiant PESS, Hyfforddiant Agored Cymru, Hyfforddiant Hylendid Bwyd.) Goruchwylwyr amser cinio wedi hyfforddi mewn chwarae gweithredol (e.e. In the Zone). Athrawon clwb coginio ar ôl ysgol i dderbyn hyfforddiant priodol Darparu hyfforddiant ar ddiwrnodiau HMS a'i raeadru i'r staff perthnasol. Rhannu arfer da
3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol, ac ymateb iddynt	Mentrau Lleol / Cenedlaethol: - MarcActif Cymru - Symud y Dosbarth! - Bws Cerdded / wythnos neu ddiwrnod Cerdded i'r Ysgol - Beiciwch Hi / Beicio i'r Ysgol - Clwb 30, 40, 50 - Cefnogi cerdded a beicio i'r ysgol - Arweinwyr/Llysgenhadon Chwaraeon - Arweinwyr Chwaraeon Ieuenctid - Sesiynau blasu gweithgareddau corfforol

	- Masnach deg - Cyfleoedd codi arian i Sefydliad y Galon - Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (PESS) - 5X60/Chwaraeon y Ddraig - Sports Relief - Cynnyrch lleol yn y siop ffrwythau - Cymru'n Coginio/Beth am goginio - Y Bws Coginio - Cynnyrch masnach deg yn cael ei ddefnyddio i goginio ac ar gael yn yr ystafell athrawon - Cynllun llaeth â chymhorthdal ac am ddim - Menter Brecwast am Ddim Ysgol Gynradd - Cynllun ffrwythau a llysiau cydweithredol - Clwb coginio ar ôl ysgol - Menter Beth am Goginio! - Cystadleuaeth Coginio'r Urdd Mentrau Iechyd y Geg - Cynllun Gwên – rhaglen brwsio a fflworid
Cwricwlwm **4. Bwyd a Ffitrwydd wedi ei gynnwys yn y Cyfnod Sylfaen, Cwricwlwm Cenedlaethol ac ABCh** **5. Dysgu y tu allan i oriau ysgol yn ymgorffori bwyd a sgiliau a gweithgareddau ffitrwydd**	Darparu 2 awr yr wythnos o AG o ansawdd da i bob disgybl. Mentrau PESS – dawns, gymnasteg, 'gweithgareddau anturus', 'iechyd ffitrwydd a lles', aml sgiliau'r ddraig • Menter 'Chwarae i Ddysgu' i'r Cyfnod Sylfaen • Gweithgaredd corfforol y tu allan i oriau e.e. Chwaraeon y Ddraig, 5X60 • Digwyddiadau pontio e.e. gwyliau PESS • Chwarae gweithredol • Marcio'r iard chwarae • Bwyd a Maeth yn cael ei gynnwys yn y CS, C.C ac ABCh (e.e. ymweliadau ag archfarchnadoedd) • Defnyddio adnoddau cyfredol e.e. Clued Up on Food, Antur Byd y Bwyd, Pecyn Athro'r Asiantaeth Safonau Bwyd Cyfnod Allweddol 1 a 2 • Pecyn cymorth Pontio i Fwyta'n Iach (Blwyddyn 6, Blwyddyn 7 a diwrnodiau pontio) • Addysg gan gyfoedion ar faeth Cynnig ystod o weithgareddau i ddisgyblion ar wahanol ddiwrnodiau sy'n addas ar gyfer pob gallu
Ethos ac Amgylchedd **6. Cyfranogiad disgyblion**	Cynnwys disgyblion mewn gweithgaredd corfforol e.e. Arweinwyr Ifanc, Gweithgor Bwyd a Ffitrwydd (GBaFf)

	Disgyblion i gynnal arolygon, tystiolaeth bod gweithredoedd yn cael eu rhoi ar waith yn seiliedig ar arfarniadau o'r canfyddiadau Cynnwys disgyblion mewn gweithgareddau bwyta'n iach a datblygiad polisi e.e. Grŵp Gweithredu ar Faeth yr Ysgol / GBaFf (Gweithgor Bwyd a Ffitrwydd) Criw Beiciwch Hi neu grwpiau disgyblion i hyrwyddo cerdded neu feicio mewn gwasanaeth Disgyblion yn cyfrif beiciau yn y sied feics, JRSO i fonitro ymddygiad parcio Eco gyngor yn rhan o ddatblygu addewidion teithio i'r ysgol a chynllun gweithredu
7. Cyfranogiad staff	Cynnig bwyd a diod yn unol â Blas am Oes': - Cysylltu â chogydd yr ysgol Holl staff yn ymwybodol o bolisi ac arfer bwyd a ffitrwydd yr ysgol ac arwain trwy esiampl. Holl staff yn cyfrannu at ddatblygiad yr ysgol ac ymgymryd â gweithgareddau'n ymwneud â bwyd a ffitrwydd. Staff e.e. tîm arlwyo'r ysgol yn cysylltu â Grŵp Gweithredu ar Faeth yr Ysgol Coginio gyda chynnyrch wedi ei dyfu'n yr ysgol Staff yn dangos ymddygiad bwyd/ffitrwydd priodol i blant ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau Tystiolaeth o staff yn cerdded/beicio i'r ysgol neu annog rhannu car
8. Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol	Siop ffrwythau ysgol (rhedeg gan ddisgyblion) / Byrbrydau ffrwythau'n unig Dŵr ar gael yn hael e.e. poteli ar ddesgiau, oeryddion dŵr Gwella'r profiad bwyta e.e. ardal fwyta ddymunol, digon o amser, uwch fwrdd, system FOB (os yn briodol) - Gweithgareddau i hyrwyddo prydau ysgol am ddim - Mentrau bocsys bwyd iach - Cynlluniau gwobrwyo priodol - Defnyddio cwricwlwm cynnyrch rhandir/ prydau ysgol/clybiau ar ôl ysgol - Cynnyrch Masnach Deg priodol (te/coffi yn yr ystafell athrawon, defnyddio cynhwysion Masnach Deg) - Cynllun Croesawu Bwydo ar y Fron - Digwyddiadau Bwyta'n Iach e.e. Dydd Gwener Ffrwythau - Dathlu bwydydd o ddiwylliannau eraill - Gwerthu Iach yn cydymffurfio â Blas am Oes Datblygu'r iard chware – marciau/parthau ar yr iard, offer chwarae, gemau iard chwarae traddodiadol, llwybrau gweithgaredd / ffitrwydd - Llwybrau gweithgaredd / ffitrwydd

	Gweithgareddau ar gael i blant gymryd rhan ynddynt yn ystod yr awr ginio Caniatáu beicio i'r ysgol, darparu storfa ar gyfer beics a sgwteri y gall rhieni ei gweld
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned **9. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned** **10. Ymwneud a chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol** **11. Darpariaeth Bwyd a Diod**	 • Cysylltiadau â chlybiau a chanolfannau hamdden lleol • Diwrnodiau hyrwyddo gweithgaredd corfforol • Cynnwys teuluoedd mewn gweithgareddau corfforol • Digwyddiad noddedig e.e. Jump Rope For Heart / Dodgeball (Sefydliad y Galon) • Neuadd/adnoddau chwaraeon yr ysgol ar gael ar gyfer dosbarthiadau nos yn cynnwys rhieni a'r gymuned ehangach • Dod â chlybiau neu siopau beicio i mewn i gynnal sesiynau, clybiau Dr Bike neu sgiliau beicio i annog gweithgaredd • Teithio i gael ymarfer chwaraeon • Cysylltu ag asiantaethau lleol perthnasol e.e. tîm Blas am Oes, dietegwyr • Diwrnodau/wythnosau thematig (yn unol â digwyddiadau cenedlaethol/lleol) • Gweithio gydag asiantaethau a phrosiectau lleol • Hyrwyddo bocsys bwyd iach i rieni • Dosbarthiadau coginio'n cynnwys rhieni • Ryseitiau ar wefan yr ysgol • Cyhoeddi gwybodaeth yn ymwneud ag Ysgolion Iach, bwyd a ffitrwydd mewn cylchlythyrau ac ar y wefan e.e. Taith feicio neu daith gerdded i'r teulu'n cael ei drefnu fel rhan o ffair, annog rhieni i • Feicio fel rhan o Frecwast Beicio neu Big Pedal, gofyn i rieni wirfoddoli ar Fws Cerdded Chwaraeon y Ddraig/5X60, hyfforddwyr dan hyfforddiant o brifysgolion. Dylai gwaith sy'n cael ei wneud gan asiantaethau allanol gael ei olrhain a'i arfarnu e.e. Dod â Beicio Cymru i mewn i gynnal hyfforddiant, datblygu cynllun cymorth teithio Sustrans Cyd-fynd â Blas am Oes Cynnyrch Masnach Deg yn yr ystafell athrawon Dim ond ffrwyth, dŵr a llaeth sy'n cael eu cynnig yn ystod amser chwarae Dŵr ar gael am ddim yn ystod y diwrnod ysgol Mewn ysgolion uwchradd, annog disgyblion i aros ar dir yr ysgol yn ystod amseroedd egwyl. Peidio annog faniau/ siopau bwyd brys

Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol

<table>
<tr><th>Dangosyddion WNHSS</th><th>Enghreifftiau o arfer da mewn ysgolion</th></tr>
<tr><td>Arweiniad a Chyfathrebu

1. Polisïau a Strategaethau Priodol yn eu Lle

2. Ymrwymiad i hyfforddiant ysgol gyfan ar faterion iechyd a lles meddyliol ac emosiynol

3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol, ac ymateb iddynt</td><td>Polisïau / strategaethau e.e. Gwrth fwlio, Rheoli Ymddygiad Cadarnhaol, polisi cyfleoedd cyfartal, aml-ddiwylliant, ABCh, arbennig. Dylai pob polisi ddilyn canllawiau cenedlaethol a lleol. Dylai'r ysgol gyfan fod yn ymwybodol o'r polisi. Dylid adolygu'r polisi'n rheolaidd. Ystyriaeth o'r polisi profedigaeth

Dylid darparu canllawiau cyfeirio, a dylai'r ysgol gyfan fod yn ymwybodol o hyn (yn cynnwys hunangyfeirio)

Hyfforddiant staff yn berthnasol i Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol (e.e. ELSA), Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb, Agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu. Rhannu hyfforddiant ac arfer da

Grwpiau cymorth i ddisgyblion
Pecyn croeso/ymsefydlu i staff a disgyblion
Pecyn pontio
Mentrau Lleol / Cenedlaethol:
- SEAL (Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu)
- P4C (Athroniaeth ar gyfer Plant)
- Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb
- Dulliau Adferol
- Amser Cylch
- Grwpiau Meithrin / rhaglenni meithrin
- Rhaglenni rhianta
- Mentrau Gwrth-fwlio (wythnos gwrth-fwlio)
- Gwasanaeth cwnsela yn yr ysgol
- Dulliau therapiwtig e.e. therapi chwarae/cerdd
- Llais Disgyblion
- System Bydis
Ysgol yn dangos y gallu i ymateb i grwpiau o blant ag anawsterau penodol a rhoi cymorth iddynt</td></tr>
<tr><td>Cwricwlwm

4. Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol wedi eu cynnwys yn y Cyfnod Sylfaen, Cwricwlwm</td><td>- Gwaith cwricwlwm yn y CS, CC ac ABCh, yn defnyddio adnoddau cyfredol</td></tr>
</table>

Cenedlaethol ac ABCh **5. Dysgu y tu allan i oriau ysgol yn ymgorffori gweithgareddau sy'n gynhwysol ac sy'n hyrwyddo mwy o hunan-barch a lles**	 - Sesiynau allan o oriau ysgol i hyrwyddo hunan-barch a lles e.e. Clwb Pyramid
Ethos ac Amgylchedd **6. Cyfranogiad disgyblion**	 • Cyngor Ysgol effeithiol: - Cyfathrebu da i gasglu barn a rhoi adborth - Proses i ddethol y cynrychiolwyr - Hysbysfwrdd Cyngor Ysgol • Disgyblion yn cymryd rhan ym meysydd craidd bywyd ysgol sy'n cael effaith uniongyrchol ar iechyd a lles pobl ifanc • Cynlluniau Bydi/ Mentora gan Gyfoedion • Rheolau dosbarth sydd wedi eu trafod • Grwpiau cymorth i ddisgyblion • Disgyblion yn cyfrannu at y broses dewis staff • Disgyblion yn cyfrannu at y pwyllgor dysgu ac addysgu a chyd-gynllunio gwersi • Rhaglen bontio effeithiol • Blychau awgrymiadau/pryderon • Cynlluniau canmol a gwobrwyo sydd wedi eu trafod - Golden Rules / Golden Time, byrddau 'Da Iawn' • Pecyn croeso/ymsefydlu i ddisgyblion • Disgyblion yn cyfrannu at ddysgu ac addysgu; gwersi wedi eu cyd-gynllunio • Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol, Eco bwyllgor, grŵp Masnach Deg • Barn disgyblion ar bynciau/bywyd ysgol yn cael ei chasglu, arfarnu a gweithredu ar ei sail Cynnwys disgyblion (e.e. cyngor ysgol mewn adolygiad o arwyddair, rheolau, system wobrwyo a sancsiynau'r ysgol
7. Cyfranogiad staff	Holl staff yn ymwybodol o'r polisi, wedi eu hyfforddi'n briodol ac yn defnyddio'r system sancsiynau/gwobrwyo'n weithredol. Ystafelloedd dosbarth yn cael eu harddangos yn gyson. Canllaw arfer da ar gael i staff
8. **Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol**	Arwyddair/datganiad cenhadaeth yr ysgol yn cael eu harddangos yn amlwg Dylai amgylchedd yr ysgol fod yn ddymunol, diogel a chymdeithasol Gwasanaethau cwnsela yn cael eu darparu yn yr ysgol ac mae gwasanaethau priodol ar gael i ddisgyblion sydd wedi eu cyfeirio Rhaglen ymsefydlu ar gyfer staff a disgyblion newydd
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned	

9. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned	Disgyblion yn helpu yn y gymuned e.e. gwaith elusen, gwaith gyda'r henoed. • Cysylltiadau ag asiantaethau i roi cymorth i ddisgyblion a staff (e.e. rheoli straen, profedigaeth) • Cynnwys / rhoi cyngor i rieni e.e. ymdrin â digwyddiadau bwlio • Gweithdy lles rhieni • Wythnos gwrth-fwlio • Boreau coffi i ffrindiau a theulu • Gwybodaeth addas yn cael ei darparu i rieni ynghylch gwrth-fwlio a lles meddyliol ac emosiynol Mae rhieni'n ymwybodol o fentrau yn yr ysgol ac yn gallu cyfrannu atynt. Rhieni'n cael eu hysbysu am ddatblygiad eu plant ac yn gallu siarad â staff perthnasol yn yr ysgol os oes ganddynt unrhyw bryderon ynghylch eu plentyn.
10. Ymwneud a chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol	CAMHS, tîm cymorth ymddygiad disgyblion yr ALl, Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb, swyddog cyswllt yr heddlu, nyrs ysgol
11. **Datblygu gweithle sy'n hybu iechyd ac sy'n cydnabod pwysigrwydd cefnogaeth ar gyfer iechyd a lles meddyliol ac emosiynol**	Lles Staff: - Polisi Rheoli Straen i Staff - Hyfforddiant rheoli straen - Buddsoddwyr mewn Pobl - Safon Iechyd Corfforaethol - Amser ac ardal CPA wedi eu neilltuo - Adnoddau ystafell athrawon addas - Diwrnodau iechyd staff / gweithgareddau ffitrwydd / digwyddiadau cymdeithasol Rhaglen Datblygiad Proffesiynol Parhaus wedi ei sefydlu

Datblygiad Personol a Chydberthynas

AMCAN WNHSS	Enghreifftiau o arfer da mewn ysgolion
Arweiniad a Chyfathrebu	
1.Polisi Addysg Rhyw a Chydberthynas	Dylai'r polisi fod yn gyfredol ac yn unol â chanllawiau lleol a chenedlaethol. Dylai'r polisi gael ei ddatblygu gan weithgor yn cynnwys staff a llywodraethwyr. Dylid darparu canllaw cyfeirio eglur a dylai'r polisi fod yn hygyrch i'r gymuned ysgol gyfan. Mewn ysgolion uwchradd, mae ystyriaeth wedi ei roi i gynnwys disgyblion hŷn mewn datblygiad polisi
2. Ymrwymiad i hyfforddiant staff cyfan ar faterion datblygu personol a chydberthynas	• Hyfforddiant arbenigol i athrawon sy'n dysgu gwersi
3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol, ac ymateb iddynt	• Defnyddio asiantaethau partner e.e. Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol, grwpiau theatr mewn addysg • Cydgysylltydd Cynllun Cerdyn C (Chris Farrell)
Cwricwlwm	
4. Addysg datblygiad personol a chydberthynas wedi'i gynnwys yn y Cyfnod Sylfaen, Cwricwlwm Cenedlaethol ac ABCh	• Defnyddio'r adnoddau diweddaraf mewn gwersi wedi eu cynllunio e.e. CD SENSE 'Making sense of growing up and keeping safe' , pecyn cymorth Addysg Rhyw a Chydberthynas cynradd, adnodd 'Tyfu i Fyny' • Grwpiau theatr mewn addysg • Defnyddio addysgu gan gyfoedion • Cynnwys asiantaethau mewn cyflenwi
Ethos ac Amgylchedd	
5. Cyfranogiad disgyblion	• Ymgynghori gyda disgyblion, rhieni, staff, llywodraethwyr ynghylch datblygiad polisi • Disgyblion i gyfrannu at gynllunio ac arfarnu'r gwersi • Defnyddio addysgu gan gyfoedion
6. Cyfranogiad staff	Holl staff yn ymwybodol o'r polisi a'r broses atgyfeirio
7. Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol	Bwydo ar y fron yn cael ei weld fel norm. Amlygu bwydo ar y fron fel arfer da wrth iddo godi
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned	
8. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned	Rhieni / gofalwyr yn cael eu hysbysu am ac yn deall pwysigrwydd Addysg Rhyw a Chydberthynas. Y polisi'n cael ei gymeradwyo gan y llywodraethwyr cyn ei fod ar

	gael i'r rhieni. Rhieni'n gallu nodi eu pryderon ynghylch Addysg Rhyw a Chydberthynas ac yn gallu gofyn i'w plentyn gael ei eithrio o'r ddarpariaeth Addysg Rhyw a Chydberthynas. Gwobr Buddsoddwyr mewn Teuluoedd Cyfarfodydd i rieni Blwyddyn 6 drafod polisi Addysg Rhyw a Chydberthynas a gweld adnoddau/defnyddiau addysgu • Cyfarfodydd rhieni – Uwchradd yn unig: • Clinig galw heibio • Cynllun Cerdyn C • Gwasanaeth cwnsela yn yr ysgol
9. Ymwneud a chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol	Os defnyddir ymwelwyr o'r tu allan, mae'r ysgol yn mynd ati i sicrhau nad yw eu barn yn gwrthdaro â pholisi'r ysgol neu'r ALl. Bydd yr athro'n bresennol trwy gydol y sesiwn. Bydd yr ymwelydd yn cael ei hysbysu o bolisi iechyd a diogelwch yr ysgol Bydd gwaith dilynol ac arfarniad yn digwydd ar ôl yr ymweliad

Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau

AMCAN WNHSS	Enghreifftiau o arfer da mewn ysgolion
Arweiniad a Chyfathrebu	
1. Polisi smygu, polisi cyffuriau ac alcohol a pholisi rhoi meddyginiaethau	• Polisi'n dilyn canllawiau lleol a chenedlaethol ac yn rhoi ystyriaeth i ddeddfwriaeth. Polisi'n cael ei adolygu/diweddaru'n rheolaidd ac mae pawb yn y gymuned ysgol yn ymwybodol o'r polisi a threfniadau adrodd • Arwyddion dim ysmygu yn y fynedfa • Trefniadau ymateb ac adrodd wedi eu sefydlu. Cynnwys rhieni/gofalwyr a swyddog cyswllt yr heddlu ag ysgolion yn briodol • Dylid adolygu'r polisi bob 2 flynedd neu mewn ymateb i ddigwyddiad.
2. Ymrwymiad i hyfforddiant staff cyfan ar faterion sy'n gysylltiedig â sylweddau	• Hyfforddiant i holl staff yr ysgol • Hyfforddiant arbenigol i athrawon sy'n dysgu gwersi • Hyfforddant Bygiau Baco, hyfforddiant amddiffyn plant
3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol, ac ymateb iddynt	• Swyddogion Cymuned Ysgol yr Heddlu - Rhaglen Cymru Gyfan • Bygiau Baco! Criw Croch, ASSIST (Treial Rhoi'r Gorau i Smygu mewn Ysgolion) The Filter, Prosiect Ieuenctid Penarth, Iechyd Cyhoeddus Cymru, • Diwrnod Kickbutts, Stoptober, Diwrnod Dim Smygu
Cwricwlwm	
4. Sylweddau wedi'u cynnwys yn y Cwricwlwm Cenedlaethol, ABCh a'r Cyfnod Sylfaen	• Cwricwlwm – Sylweddau'n cael eu cynnwys yn y CS, CC ac ABCh. Mae hyn yn cynnwys tybaco, alcohol, toddyddion a sylweddau cyfreithiol ac anghyfreithiol eraill, meddyginiaethau a nwyddau cartref • Defnyddio'r adnoddau diweddaraf ar gyfer gwersi e.e. Pecyn Cymorth Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau (Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol) • Prosiectau theatr mewn addysg • Darparu gwersi iechyd a lles emosiynol fydd yn

5. Dysgu y tu allan i oriau ysgol sy'n cefnogi'r rhaglen a'r polisi sylweddau	canolbwyntio ar wrthsefyll pwysau gan gyfoedion o fewn rhaglen addysg camddefnyddio sylweddau. Polisi'n berthnasol i glybiau ar ôl ysgol a theithiau
Ethos ac Amgylchedd **6. Cyfranogiad disgyblion** **7. Cyfranogiad staff** 8. **Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol**	• Cyfranogiad disgyblion – gweithgareddau dan arweiniad cyfoedion, cynnal arolygon • Cynnwys disgyblion hŷn mewn addysg cyfoedion/mentora. Cyfrannu at ddatblygu cynlluniau gwaith a'i arfarniad. • Cyfranogiad staff • Clinigau galw heibio • Gwasanaeth cwnsela yn yr ysgol • Digwyddiadau codi ymwybyddiaeth • Mynediad at wasanaethau perthnasol • Safle'r ysgol yn ddi-fwg
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned **9. Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned** **10. Ymwneud a chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol**	• Rhieni'n dilyn polisi'r ysgol ac yn peidio smygu ar dir yr ysgol • Rhieni'n derbyn gwybodaeth a chyfarwyddyd ac yn cael eu hysbysu'n llawn o bolisi'r ysgol • Diwrnodau agored yn cynnwys darparu llenyddiaeth iechyd – e.e. taflenni a stondinau gwybodaeth. Gwybodaeth ar gael yn y dderbynfa / trwy safle'r ysgol bob amser ac ar gais. Gweithdai rhieni yn cael eu darparu gan y Gwasanaeth Addysg a Chyngor ar Gamddefnyddio Sylweddau os ystyrir eu bod yn berthnasol. • Gweithdai INROADS • Adnoddau Swyddogion Cymuned Ysgol yr Heddlu: www.ysgolbeat.org • Ymweliadau Criw Croch • Bygiau Baco! • Digwyddiad Diwrnod Dim Smygu a digwyddiadau eraill i godi ymwybyddiaeth • Gweithdai aml-asiantaeth i rieni • Polisïau diweddaraf e.e. Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau, Rhoi Meddyginiaethau • Rhaglen cyswllt yr heddlu • CAMHS

	• Cymorth i ddisgyblion • Elusennau Cynnwys Swyddog Cymuned Ysgol yr Heddlu, Nyrs Ysgol, asiantaethau lleol fel Inroads, ASH Cymru, Y Gwasanaeth Addysg a Chyngor ar Gamddefnyddio Sylweddau. Mae eu cyfraniad yn gweddu'n dda i gynllun gwaith wedi ei gynllunio'n dda. Sesiynau'n cael eu harfarnu'n defnyddio 'Ffurflen Arfarnu Asiantaethau Allanol'. Arfarniadau llawn yn cael eu cynnal lle bydd amser yn caniatáu. Sesiynau gan asiantaethau allanol yn cael eu dilyn gan waith cwricwlwm.

Amgylchedd

AMCAN WNHSS	Enghreifftiau o arfer da mewn ysgolion
Arweiniad a Chyfathrebu	
1. Dogfen yn dangos tystiolaeth o agwedd ysgol gyfan tuag at ofalu am yr amgylchedd	E.e. Dylai cynlluniau gwella ysgol sy'n cael eu creu gynnwys staff a disgyblion (e.e. Eco bwyllgor)
2. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol, ac ymateb iddynt	Eco Ysgolion, rhaglen ADCDF, Ysgolion Coedwig, Ysgolion Gwyrdd, Masnach Deg, Sustrans • Rhaglenni ailgylchu • Rhaglenni arbed dwr • Rhaglenni arbed ynni • Rhaglenni arbed papur • Sustrans • Hyrwyddo beicio/cerdded i'r ysgol
3. Ymrwymiad i hyfforddiant staff cyfan ar faterion amgylcheddol	E.e. amgylchedd awyr agored, Masnach Deg, Ysgolion Coedwig Lledaenu gwybodaeth mewn sesiynau HMS, cyfarfodydd staff
Cwricwlwm	
1. Yr Amgylchedd wedi'i gynnwys yn y Cyfnod Sylfaen, Cwricwlwm Cenedlaethol ac ABCh	• Gweithgareddau amgylcheddol yn cael eu cynnwys yn y CS, CC ac ABCh. • Defnyddio'r adnoddau diweddaraf • Pob dosbarth trwy'r ysgol yn hyrwyddo ailgylchu, cadwraeth ynni a dŵr
4. Dysgu y tu allan i oriau ysgol sy'n ymgorffori gweithgareddau amgylcheddol	Eco wythnos, clwb garddio, poteli dŵr, oeryddion dŵr
Ethos ac Amgylchedd	
5. Cyfranogiad disgyblion	• JRSO yn cynnal arolygon ac annog plant i gerdded/beicio i'r ysgol • Eco bwyllgor yn monitro a chofnodi gwastraff
6. Cyfranogiad staff	Ymgynghori â staff ar brosiectau a chynlluniau. Staff yn hyrwyddo ailgylchu a chadwraeth Disgyblion a staff yn cyfrannu at; • Compostio • Gardd/rhandir ysgol
7. Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol	• Clwb Garddio • Gwelliannau i amgylchedd yr ysgol:

	- Murluniau (mewnol ac allanol) - Cyntedd croesawgar - Dim sbwriel/graffiti - Ardaloedd eistedd cysgodol - Hysbysfyrddau - Gwaith disgyblion yn cael ei arddangos - Dosbarthiadau awyr agored - Marcio'r iard chwarae - Pythefnos Masnach Deg
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned **8. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned** **9. Ymwneud â chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol**	• Rhieni/gofalwyr yn derbyn y wybodaeth ddiweddaraf trwy gylchlythyr yr ysgol a gwefannau • Prosiectau cymunedol e.e. codi sbwriel • Cysylltu ag asiantaethau e.e. Swyddog Ymwybyddiaeth Ynni, Criw Really Rubbish • Ymweld ag Aberddawan, Parc Porthceri, Rhostir Cog, Cosmeston.

Diogelwch

DANGOSYDDION WNHSS	Enghreifftiau o arfer da mewn ysgolion
Arweiniad a Chyfathrebu **1. Polisi Ysgol Ddiogel neu eitemau mewn polisïau eraill yn cynnwys polisi a threfniadau amddiffyn plant** **2. Ymrwymiad i hyfforddiant staff cyfan ar faterion diogelwch** **3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol**	• Polisïau e.e. Polisi Llwybrau Saff i'r Ysgol, Amddiffyn Plant, Diogelwch ar y We, Diogelwch yn yr Haul, Polisi Beicio, cymorth cyntaf, rhoi meddyginiaeth, ymweliadau addysgol, diogelwch bwyd, diogelwch ar yr iard, diogelu, polisïau diffiniedig ar gyfer gweithio'n unigol • Gwybodaeth iechyd a diogelwch i ymwelwyr • Mentrau diogelwch ar y ffyrdd: - Wythnos diogelwch ar y ffyrdd - Cwis diogelwch ar y ffyrdd - Kerbcraft - Wythnos cerdded i'r ysgol - Llwybrau mwy diogel i'r ysgol - Cynllun Swyddog Iau Diogelwch y Ffyrdd • Diogelwch yn yr Haul: - Gwasanaethau diogelwch yn yr haul - Gwybodaeth hyrwyddo/i rieni - Wythnos diogelwch yn yr haul - Defnyddio'r adnoddau cwricwlwm diweddaraf - Cysgodion haul ar yr iard (Ethos ac Amgylchedd) - Gweithdai gan asiantaethau allanol e.e. Tenovus (Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned) • Diogelwch Beicio: - Medrusrwydd Beicio - Cynnal a chadw beic - Hyrwyddo offer diogelwch e.e. helmedau, siacedi amlwg eu gweld • Diogelwch ar y We: - ABCh / Gweithgareddau Cwricwlwm e.e. www.thinkuknow.co.uk - Gwybodaeth i rieni/ disgyblion -seibr-fwlio/mentoriaid -ymweliadau cyswllt yr heddlu • Annog darparu oergelloedd i gadw bocsys bwyd / bagiau oeri • Darparu cypyrddau i leihau bagiau yn y coridorau • Cofnodi damweiniau a digwyddiadau, materion ynghylch amddiffyn plant yn cael eu codi a'u trafod gyda staff (os yn briodol i wneud hynny) • Diogelwch rheilffordd

Cwricwlwm **4. Diogelwch wedi'i gynnwys yn y Cyfnod Sylfaen, Cwricwlwm Cenedlaethol ac ABCh** **5. Dysgu y tu allan i oriau ysgol ac ymweliadau addysgol yn ystyried materion diogelwch**	Diogelwch personol e.e. perygl dieithriaid • Diogelwch wedi ei gynnwys yn y CS, CC ac ABCh - Cymorth Cyntaf e.e. Heartstart / St John's / Y Groes Goch • Ymweliadau Criw Croch/Dangerpoint - Swyddog Cymuned Ysgol yr Heddlu i ymdrin â materion diogelwch • Cynnal asesiadau risg ar gyfer ymweliadau, teithiau a digwyddiadau
Ethos ac Amgylchedd **6. Cyfranogiad disgyblion** **7. Cyfranogiad staff** **8. Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol**	• Rheolau'r Iard Chwarae (wedi eu datblygu gyda disgyblion) • Teledu Cylch Cyfyng • Cynllun teithio'r ysgol • Diffoddwyr tân, larymau yn yr ysgol ac yn cael eu profi'n rheolaidd • Pawb yn ymwybodol o drefniadau diogelwch a diogelu. Negeseuon allweddol yn cael eu trosglwyddo i ddisgyblion gan staff • Arddangos gwybodaeth ynghylch imiwneiddio
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned **9. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned** **10. Ymwneud â chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol**	• Gwneud rhieni'n ymwybodol o faterion iechyd a diogelwch • Rhieni'n derbyn a chwblhau ffurflenni caniatâd perthnasol at gyfer ymweliadau, ffotograffau ac e-ddiogelwch Gweithio'n agos gyda diogelwch y ffyrdd, ymladdwyr tân, nyrsys ysgol, yr heddlu, Cydlynydd Anghenion Addysgol Arbennig, cymorth i ddisgyblion ac ati

Hylendid

AMCAN WNHSS	Enghreifftiau o arfer da mewn ysgolion
Arweiniad a Chyfathrebu	
1. Trefniadau hylendid yn eu lle	• Polisi a threfniadau hylendid yn unol â Gwyliwch y Germau (meithrin) neu Dysgwch Wers i Germau (cynradd ac uwchradd) • Ymdrin â materion rheoli haint • Trefniadau ar gyfer glanhau oeryddion dŵr a photeli dŵr
2. Ymrwymiad i hyfforddiant staff cyfan ar faterion hylendid	Holl staff yn annog hylendid trwyadl, derbyn imiwneiddio, trin heintiau'n brydlon a phriodol. Holl staff i hyrwyddo golchi dwylo
3. Ymgysylltu â mentrau lleol/cenedlaethol penodol a materion amgylcheddol a chymdeithasol	Hylendid y geg: - Cynllun Gwên, Bws Brwsio - Wythnos Genedlaethol Gwenu Hylendid dwylo: - Glitter Bugs, yn cynnwys addysg gan gyfoedion - Pecyn Cymorth Hylendid Dwylo 'Mae atal heintiau rhag lledaenu yn ein dwylo ni' Toiledau: - Arolygon toiledau, adnewyddu, monitro, safonau sylfaenol, defnyddio cyfarwyddyd golchi dwylo sy'n cael ei arddangos Hylendid bwyd: - Hyfforddiant hylendid bwyd i staff / disgyblion - Negeseuon hylendid bwyd yn cael eu rhaeadru i ddisgyblion - Canllaw hylendid bwyd yn cael ei ddangos yn yr ardaloedd coginio, siop fffrwythau
Cwricwlwm	
4. Hylendid wedi'i gynnwys yn y Cyfnod Sylfaen, Cwricwlwm Cenedlaethol ac	• Hylendid personol e.e. defnyddio DVD Sense • Hylendid wedi ei gynnwys yn y CS, CC ac ABCh

ABCh **5. Dysgu y tu allan i oriau ysgol ac ymweliadau addysgol yn ystyried materion hylendid**	• Negeseuon hylendid mewn dysgu y tu allan i oriau e.e. Clwb Brecwast (Cwricwlwm) Polisi iechyd a diogelwch yn cynnwys teithiau ysgol, clybiau ar ôl ysgol
Ethos ac Amgylchedd **6. Cyfranogiad disgyblion** **7. Cyfranogiad staff** **8. Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol**	• Posteri golchi dwylo priodol yn y toiledau • Cyngor ysgol yn llunio cynlluniau gweithredu • Staff yn atgyfnerthu negeseuon hylendid ac yn arfer hylendid da • Posteri hylendid bwyd yn cael eu harddangos
Cynnwys Teuluoedd a'r Gymuned **9. Cynnwys teuluoedd a'r gymuned** **10. Ymwneud a chydweithredu ag asiantaethau statudol a gwirfoddol ac unigolion y tu allan i'r ysgol**	• Cyfarwyddyd i rieni e.e. diogelwch bocs bwyd, absenoldeb oherwydd salwch, poteli dŵr, llau pen

Cysylltiadau Defnyddiol

Cynllun Ysgolion Iach y Fro

Anna Prothero: Anna.prothero@wales.nhs.uk
02920336213
Catherine Perry: Catherine.perry@wales.nhs.uk 02920336212
Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro, Ysbyty'r Eglwys Newydd, Heol y Parc, Caerdydd, CF14 7XB

Cynllun Cynaliadwy Meithrinfeydd Iach Bro Morgannwg

Catherine Perry: Catherine.perry@wales.nhs.uk 02920336212

Mae cynllun cenedlaethol wedi cael ei lansio i hyrwyddo iechyd a lles mewn meithrinfeydd o bob math. Mae'r cynllun, sy'n rhan o Gynllun Ysgolion Iach Llywodraeth Cymru, wedi ei anelu at bawb sy'n darparu gofal plant oed meithrin, gan gynnwys ysgolion meithrin, grwpiau chwarae, gofalwyr plant a chanolfannau teulu.

Bwriad y cynllun yw hyrwyddo iechyd yn y meysydd canlynol:

- Maeth ac iechyd y geg
- Gweithgaredd corfforol a chwarae gweithredol
- Diogelwch
- Hylendid
- Iechyd meddwl ac emosiynol, lles a chydberthynas
- Yr Amgylchedd
- Iechyd yn y Gweithle

Mae'r cynllun yn cymryd agwedd bositif ac yn ceisio cydnabod arfer da fel y gall meithrinfeydd, grwpiau chwarae a gofalwyr plant sy'n rhan o'r cynllun weithio trwy'r pynciau uchod yn raddol. Mae gwaith partneriaeth yn allweddol i lwyddiant y cynllun. Mae ystod o sefydliadau lleol yn rhan ohono, gan gynnwys Cymdeithas Darparwyr Meithrin Cymru, Cymdeithas Genedlaethol Gofalwyr Plant, Mudiad Meithrin, Bro Morgannwg, Iechyd y Cyhoedd Cymru a thîm Dieteteg Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Mae cysylltiadau cryf hefyd wedi eu sefydlu gyda rhaglenni a mentrau eraill fel y Cyfnod Sylfaen, Dechrau'n Deg a Chynllun Gwên.

Mae nifer o arferion iechyd yn cael eu sefydlu o oedran ifanc iawn, sy'n golygu bod y blynyddoedd cynnar yn amser delfrydol i ddylanwadu ar iechyd plant. Mae gan ymarferwyr y blynyddoedd cynnar gyfle i wneud cyfraniad enfawr at iechyd a lles y plant sydd yn eu gofal, ac mae Cynllun Cynaliadwy Meithrinfeydd Iach Bro Morgannwg yn eu cynorthwyo nhw i wneud hyn.

Rhaglen Gwella Iechyd Plant Ysgol (ScHIP)

Arweinydd Ardal Leol ScHIP ar gyfer y Fro: Anna Prothero
Anna.prothero@wales.nhs.uk 02920336213

Mae ScHIP yn darparu model cyflenwi unigol cydgysylltiedig ar gyfer gweithredu rhaglenni gwella iechyd mewn ysgolion. Mae'r model yn defnyddio dull o weithio sy'n cael ei arwain gan angen ac mae'n seiliedig ar feysydd gweithredu Cynllun Ysgolion Iach Rhwydwaith Cymru.

Yn y Fro eich arweinydd ardal leol ScHIP yw Anna Prothero. Bydd eich arweinydd ardal leol yn cwrdd â chynrychiolydd o'ch ysgol (fel arfer y Pennaeth a'r Cydgysylltydd Ysgolion Iach) i gwblhau eich proffil ysgol unigol. Bydd eich arweinydd ardal leol yn trafod anghenion iechyd eich ysgol, a oes unrhyw fylchau yn y ddarpariaeth neu unrhyw bryderon iechyd sy'n ymddangos. Bydd yn gweithio gyda'ch ysgol ac unrhyw bartneriaid a/neu asiantaethau perthnasol allanol i'ch helpu i fynd i'r afael â materion neu bryderon iechyd eich ysgol.

Bwyd a Ffitrwydd
Cysylltiadau, Hyfforddiant ac Adnoddau

Cysylltiadau Allweddol Maeth:

Rhwydwaith Ysgolion Iach y Fro: (Anna a Catherine)
- Canllaw Polisi Bwyd a Ffitrwydd
- Cyngor a chymorth yn ymwneud â chynlluniau teithio
- Taflenni ac adnoddau eraill yn ymwneud â bwyta'n iach / pecynnau bwyd iach
- Cysylltwch ag Anna/Catherine am restr lawn o adnoddau sydd ar gael

Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd Lleol
Canolfan Iechyd Glan yr Afon, Caerdydd, 029 20907613 / 029 20907615
Emma Holmes – Dietegydd Iechyd y Cyhoedd, Emma.Holmes@wales.nhs.uk
- Hyfforddiant Bwyd a Maeth Cymunedol Agored Cymru Lefel 2
- Canllaw a chymorth at gyfer digwyddiadau bwyta'n iach
- Cymorth gyda Grwpiau Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol

Cydgysylltydd Blas am Oes
Sian Wilson swilson@valeofglamorgan.gov.uk 029 20673071
- Cymorth i sefydlu Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol
- Cyngor ar gyflawni canllawiau Blas am Oes yn yr ysgol
- Cymorth a gwybodaeth am gysylltiadau arlwyo ysgol

Mentrau Ffrwythau a Llysiau Cydweithredol – Uned Adfywio Gwledig
Hannah James, Gweithiwr Datblygu Bwyd –
02920 232943 07717 205438 hannah.james@rru.org.uk
- Cymorth i sefydlu menter Ffrwythau a Llysiau Cydweithredol yn yr ysgol. Gellir gwerthu bagiau ffrwythau a llysiau am brisiau fforddiadwy i staff a rhieni

Adnoddau a gwefannau

- **Yr Asiantaeth Safonau Bwyd**: <http://www.eatwell.gov.uk> - Y wybodaeth ddiweddaraf am fwyta'n iach a'r Plât Bwyta'n Iach

- **Adnoddau Plât Bwyta'n Iach:**

I lawrlwytho copi o'r Plât Bwyta'n Iach:
http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/eatwellplate0907.pdf

I archebu posteri Bwyta'n Iach A5 ac A3:
Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd Ffôn: 0845 6060667, foodstandards@ecgroup.uk.com
I fenthyg matiau llawr Bwyta'n Iach, cysylltwch â Thîm Ysgolion Iach y Fro.

- **Sefydliad Maetheg Prydain:** www.nutrition.org.uk – cliciwch ar y tab 'Bwyta'n Iach'.

- **'Food a Fact of Life'** – Gwefan Sefydliad Maetheg Prydain gyda ryseitiau, gemau, tudalennau bwyta'n iach a gweithgareddau coginio http://www.foodafactoflife.org.uk/

- **Cymdeithas Ddeieteg Prydain** www.bda.uk.com - ystod o daflenni ffeithiau y gellir eu lawrlwytho a gwybodaeth i blant ysgol ynghylch bwyta'n iach.

- Adnoddau **GIG ffrwythau a llysiau '5-y-Dydd'**:
http://www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx
http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Documents/SFVS%20Factfile%20for%20Schools.pdf
Mae adnoddau sydd ar gael yn cynnwys llyfrynnau am ddim gyda siartiau wal, taflenni a phosteri.

- Mae gan y **National Dairy Council** www.milk.co.uk nifer o gwisiau'n profi gwybodaeth am fwydydd llaeth a "beth yw diet iach?" Gellir archebu adnoddau ar-lein ac mae nifer ohonynt am ddim.

- Mae gan **Sefydliad y Galon** www.bhf.org.uk adran ar gyfer pobl ifanc yn cynnwys tudalennau i rai dan 11 oed, rhai yn eu harddegau a rhieni.

- Mae **The Food dudes** www.fooddudes.co.uk yn darparu gwybodaeth y gellir ei lawrlwytho ynghylch bwyta'n iach i blant 4-11 oed.

- **I brynu modelau bwyd ac adnoddau eraill:**
Hope Education - www.hope-education.co.uk
Bwydydd Replica - http://www.replica.co.uk/main.htm
Hefyd trwy gyflenwyr y Sir

- **Adnoddau Comic Company** http://www.comiccompany.co.uk/
- Adnoddau bwyta'n iach e.e. taflenni, posteri, gemau, llyfrau cwis
- Gwobrau – Sticeri a llyfrau casglu, bathodynnau

Mentrau mewn ysgolion (efallai bod copïau caled hefyd ar gael gan y tîm Ysgoion Iach):

- **Cynllun gweithredu 'Blas am Oes':**
http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/foodanddrink/appetiteforlife/?lang=cy

- **Pecynnau Bwyd Iach:**
Pecynnau Bwyd Iachach LlC, taflen Syniadau i Ysgolion Cynradd
http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/primary/?lang=cy

- **Canllaw Newid am Oes**
http://change4lifewales.org.uk/recipes/lunchboxes/?lang=cy

- **Gwerthu Iach:**

Taflen LlC ‘Dewis Gwerthu Iach’
http://wales.gov.uk/dphhp/publication/improvement/children/publications/healthy-vending/vending-e.pdf?lang=cy

- **Cynllun dŵr ar ddesgiau:**

Taflen LlC ‘Dewis Dŵr’
http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/water/;jsessionid=b8DFLfJPJJsHTytgRpL3rRCzNvQcYNBmykH3nB7J30j8ytP09Jv5!1619092613?lang=cy

- **Y Bws Coginio** ryseitiau ac adnoddau: www.focusonfood.org
  - I brynu offer coginio COOKIT http://www.focusonfood.org/resources.html

Addysg Gorfforol a Ffitrwydd

Cysylltiadau Allweddol

PESS (Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgoli

Lesley.Dancey@cscjes.org.uk
Ffôn: *01443 827500*
Symudol: *07880 044552*

Chwaraeon y Ddraig:
Cyswllt: Ben Williams
Ffôn: 01446 704795 / **Ebost**: BWilliams@valeofglamorgan.gov.uk

Rhaglen 5X60:
Cyswllt: Ben Williams
Ffôn: 01446 704795 / **Ebost**: BWilliams@valeofglamorgan.gov.uk

Dolenni ac Adnoddau

MarcActif Cymru
Gwobr ansawdd wedi ei datblygu rhwng Chwaraeon Cymru a'r Gymdeithas ar gyfer Addysg Gorfforol. Mae'n cael ei dyfarnu i ysgolion fel cydnabyddiaeth o Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol o safon uchel ac mae'n dathlu llwyddiant disgyblion yn yr ysgol a'r gymuned chwaraeon ehangach. Mae meini prawf asesu'n unol ag ESTYN
http://www.sportwales.org.uk/community-sport/education/pe--school-sport/activemark-cymru.aspx

Llysgenhadon Ifanc
Mae'r mudiad llysgenhadon ifanc yn ceisio ymrymuso ac ysbrydoli pobl ifanc i ddod yn esiampl ac yn arweinwyr trwy chwaraeon, trwy ddatblygu eu hyder a'u sgiliau er mwyn annog mwy o gyfranogiad corfforol gan eraill.
http://www.sportwales.org.uk/community-sport/education/young-ambassadors/about-young-ambassadors.aspx

Chwaraeon ar yr Iard
http://www.teachingexpertise.com/resources/traditional-playground-games-3745
http://www.gameskidsplay.net/

Gwefan PESS 4 Teachers
http://www.sportwales.org.uk/community-sport/education/pe--school-sport/pess-4-teachers.aspx

Sgipio
http://www.bhf.org.uk/cbhf/default.aspx?page=427

Sefydliad y Galon
http://www.bhf.org.uk/cbhf/default.aspx

Dolenni i adnoddau:

www.sports-council-wales.org.uk

http://www.bbc.co.uk/wales/raiseyourgame/

http://news.bbc.co.uk/sportacademy/borntowin/

Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol
Cysylltiadau, Hyfforddiant ac Adnoddau

Mae maes gweithredu 'Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol' yn cynnwys gweithgareddau sy'n ymwneud â'r canlynol:

- Strategaethau gwrth-fwlio
- Strategaethau i osgoi stereoteipio a gwahaniaethu
- Polisi Rheoli Ymddygiad Cadarnhaol
- Cyngor Ysgol
- Gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol
- Grwpiau anogaeth
- Cyfranogiad disgyblion
- Lles staff

Cysylltiadau Allweddol:

- Tîm Ysgolion Iach y Fro (Anna a Catherine)
- Ruth Ferrier- Seicolegydd Addysg – Adolygiad Cenedlaethol o Ymddygiad a Phresenoldeb - RSFerrier@valeofglamorgan.gov.uk

Gwrth-fwlio

- Gweithdai a gwersi sy'n seiliedig ar strategaethau gwrth-fwlio - www.cardiffagainstbullying.co.uk www.nspcc.org.uk
www.respectwales.org.uk/
- Pecyn Cymorth Polisi Gwrth-fwlio - http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/publications/toolkit/?lang=cy
- Parchu Eraill – Canllawiau Gwrth-fwlio, Llywodraeth Cymru http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=cy
- DVD Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth a DVD Islamophobia/A safe place www.srtrc.org

Cyfranogiad Disgyblion

- **Llais Disgyblion:** www.pupilvoicewales.org.uk adnodd ardderchog ar gyfer hyfforddiant cyngor ysgol, cyfranogiad disgyblion, hyfforddiant hawliau
- **Athroniaeth ar gyfer Plant**: Helpu disgyblion i ddatblygu'r gallu i feddwl yn feirniadol a chreadigol http://www.philosophyforchildren.co.uk/index.php/225
- **Uwch Lysgenhadon (Cynradd):** Mae'r cynllun yn cefnogi datblygiad personol a chymdeithasol, lles ac amrywiaeth ddiwylliannol ar draws y cwricwlwm. Mae'r holl adnoddau'n cael eu darparu am ddim http://www.superambassadors.org.uk/home

Cymorth i Ddisgyblion

- **Samariaid:** http://www.samaritans.org/

- Mae **MindFull** yn wasanaeth newydd i bobl ifanc 11-17 oed, yn darparu cymorth, gwybodaeth a chyngor ynghylch iechyd meddwl a lles emosiynol; yn helpu i oresgyn troeon bywyd a theimlo'n hyderus a hapus: http://www.mindfull.org/
- **Grwpiau Anogaeth** Darpariaeth grwpiau bach mewn ysgolion cynradd, fel arfer i blant sy'n cael eu hadnabod i fod ag ymddygiad anodd a/neu brofiadau cynnar trawmatig. Darperir hyfforddiant i athrawon
http://www.nurturegroups.org/pages/what-are-nurture-groups.html
http://www.nurturegroups.org/data/files/Our_Impact_Research/WAG_Handbook.pdf

Hunan-niwed

- **Young Minds:** Gwybodaeth ynghylch hunan-niwed i rieni, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol; http://www.youngminds.org.uk

- **Prosiect Amber:** I bobl ifanc sydd â phrofiad o hunan-niwed (14-25 oed)
http://www.churcharmy.org.uk/ms/AmberProject/amb_home.aspx

Adnoddau Ychwanegol

- **Positive Drive:** Ymroddedig i ddarparu adnoddau ar gyfer datblygiad cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol mewn pobl ifanc: http://www.positive-drive.co.uk/index.html

Datblygiad Personol a Chydberthynas
Cysylltiadau, Hyfforddiant ac Adnoddau

Mae maes gweithredu 'Datblygiad Personol a Chydberthynas' yn cynnwys gweithgareddau'n ymwneud â'r canlynol:

- Addysg Rhyw a Chydberthynas

Cymorth i Ysgolion Cynradd

Mae pecyn cymorth Addysg Rhyw a Chydberthynas wedi ei ddatblygu a'i roi ar brawf yn ysgolion cynradd Caerdydd a'r Fro. Gellir benthyg y pecyn cymorth gan y Tîm Ysgolion Iach am fis ar y tro trwy gysylltu ag **Anna Prothero** neu **Catherine Perry.**

Yn ogystal, mae gan bob ysgol gynradd fynediad at yr adnodd rhyngweithiol 'Tyfu i Fyny' sydd wedi ei ddatblygu gan Dîm Ysgolion Iach Gwynedd. Os hoffech fynd at yr adnodd hwn, cysylltwch ag Anna neu Catherine.

Cymorth i Ysgolion Uwchradd

Mae pecyn cymorth Addysg Rhyw a Chydberthynas ar gyfer ysgolion uwchradd wedi ei ddatblygu ac ar gael. Cysylltwch â'r Tîm Ysgolion Iach.

Mae Chris ar gael i ddod i mewn i ysgolion uwchradd i roi gwersi Rhyw a Chydberthynas i ddisgyblion. Mae gan Chris amrywiaeth o adnoddau y mae'n hapus i'w benthyg i ysgolion. Gallwch gysylltu â Chris ar cfarrell@valeofglamorgan.gov.uk

Adnoddau a Chysylltiadau:

- DVD SENSE- Gwneud Synnwyr o Dyfu i Fyny CA2
- DVD SENSE – Gwneud Synnwyr o Ryw a Chydberthynas CA3/4
  - Gellir prynu DVD SENSE yma: http://www.sensecds.com/
- Teaching SRE with Confidence- Prosiect Christopher Winter – Ysgolion Cynradd
- Teaching SRE with Confidence - Prosiect Christopher Winter – Ysgolion Uwchradd
  - Gellir prynu DVD Christopher Winter yma: http://cwpresources.co.uk/resources/
- All About Us- Living and Growing – adnodd DVD a Llyfryn gan Channel 4
- Pecyn Cymorth Addysg Rhyw a Chydberthynas i Ysgolion Cynradd – ar gael i'w fenthyg gan y Tîm Ysgolion Iach (gweler y manylion isod)

Pecyn Cymorth Dan Oedran a Beichiog (Uwchradd):
http://www.bbc.co.uk/schools/teachers/underageandpregnant/

Pecyn Baby Borrowers (Uwchradd): http://www.bbc.co.uk/schools/teachers/babyborrowers/

Cyswllt Iechyd Rhywiol Cymru Gyfan:
http://www.shnwales.org.uk/page.cfm?orgid=485&pid=64014

Stop it Now! http://www.stopitnow.org.uk/wales.htm
Gwefan sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth ynghylch amddiffyn plant rhag cam-drin rywiol. Cynnig hyfforddiant i rieni ac athrawon

Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau
Cysylltiadau, Hyfforddiant ac Adnoddau

Mae maes gweithredu 'Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau' yn cynnwys gweithgareddau sy'n ymwneud â'r canlynol:

- Alcohol
- Smygu
- Cyffuriau – cyfreithiol ac anghyfreithlon
- Rhoi meddyginiaethau

Cysylltiadau:

- **Rhaglen Cyswllt yr Heddlu ag Ysgolion** – Gweithdai a gwersi sy'n seiliedig ar ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau - www.schoolbeat.org

- **Prosiect Ieuenctid Penarth:**

  sadie@penarthyouthproject.org.uk 01446 734088

  tracey@penarthyouthproject.org.uk

- **Cwmnïau Theatr mewn Addysg:**

  Theatr Iolo - www.theatriolo.com

- **InRoads** – Cynnig gwasanaeth cyfrinachol sy'n darparu cyngor, cymorth, gwybodaeth a chwnsela i rai sydd wedi cael eu heffeithio gan ddefnyddio/camddefnyddio sylweddau [yn cynnwys teulu a ffrindiau]

  ffôn **01446 404040**

  vale@inroadswales.org

- **ASSIST (Treial Rhoi'r Gorau i Smygu mewn Ysgolion)** – Rhaglen atal smygu â'r nod o leihau mynychder smygu ymysg pobl ifanc. Mae'r rhaglen yn annog normau newydd o ymddygiad smygu trwy hyfforddi disgyblion dylanwadol i weithio fel cyfeillion cefnogol

- **Prosiect Filter**: Gwasanaeth penodol i rai 11 – 25 oed sy'n cynnig cyngor a chymorth ar roi'r gorau i smygu ac yn cynnig hyfforddiant i weithwyr ieuenctid, athrawon a gweithwyr iechyd proffesiynol. www.thefilterwales.org

- **Up2U** yw Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Haen 2 Caerdydd a Bro Morgannwg sy'n cael ei ddarparu mewn partneriaeth rhwng Barnardo's ac Inroads a bydd yn cefnogi plant a phobl ifanc â phroblemau camddefnyddio sylweddau. Leoni Oxengham: 02920 480601

Dolenni gwefannau

- **ASH Cymru** – www.ashwales.co.uk
- **Dan 24/7** - Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru - www.dan247.org.uk

- **Drinkaware** – www.drinkaware.co.uk
- **Dim Smygu Cymru** – www.stopsmokingwales.com
- **HIT** – www.hit.org.uk
- **Newlink Wales** – www.newlinkwales.org.uk
- **Gwefan Botwm Coch** – Gwybodaeth ar gyffuriau ac alcohol a chymorth i bobl ifanc yng Nghaerdydd a'r Fro www.red-button.org
- **Talk about alcohol**: Ffeithiau a heriau ynglŷn ag alcohol i bobl ifanc. Mae'n cynnwys syniadau addysgu ac adnoddau a gwybodaeth i rieni a gofalwyr www.talkaboutalcohol.com
- **The Site:** Darparu taflen ffeithiau ac erthyglau ar faterion allweddol y mae pobl ifanc yn eu hwynebu www.thesite.org
- **Know Cannabis:** Canllaw ar gyfer cwtogi ar a rhoi'r gorau i ddefnyddio canabis, cymorth i bobl ifanc sy'n defnyddio canabis www.knowcannabis.org.uk
- **D-World:** Gwefan ryngweithiol i bobl ifanc – cynnwys hanesion bywyd go iawn, cwisiau a ffeithiau am gyffuriau. Hefyd yn cynnwys defnyddiau cymorth i athrawon yn cynnwys cynlluniau prosiect a gweithgaredd http://www.drugscope-dworld.org.uk/
- **Re-Solv:** Elusen genedlaethol ymroddedig i atal camddefnyddio toddyddion a sylweddau anweddol. Mae'r wefan yn cynnwys adnoddau i athrawon a gweithgareddau i bobl ifanc o oed ysgol gynradd ac uwchradd. http://www.re-solv.org/
- **Newid am Oes:** Awgrymiadau a chyngor i rai dros 18 oed ar gwtogi ar alcohol. www.nhs.uk/change4life/pages/cutting-down-alcohol.aspx
- **Alcohol Concern Cymru:** Cangen Cymru o'r elusen ymgyrchu genedlaethol. www.alcoholconcern.org.uk/projects/alcohol-concern-cymru
- **Yfed Doeth Cymru:** Canllaw iach ar fwynhau diod. Gwefan ryngweithiol ddwyieithog. www.drinkwisewales.org.uk
- **Drugscope:** Llyfrgell ymchwil gynhwysfawr ar gyffuriau y gellir chwilio trwyddi. http://www.drugscope.org.uk/

Amgylchedd
Cysylltiadau, Hyfforddiant ac Adnoddau

O fewn Ysgolion Iach gall maes gweithredu'r amgylchedd gynnwys:

- Eco-Sgolion
- Ysgolion Coedwig
- Mentrau ailgylchu
- Amgylchedd mewnol ac allanol eich ysgol
- Gardd / rhandir ysgol
- Dosbarthiadau awyr agored
- Marcio'r iard
- Prosiectau cymunedol
- ADCDF (Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang)

Eco-Sgolion: Julie Giles
33-35 Heol y Gadeirlan, Caerdydd, CF11 9HB
Ffôn: 029 2072 6971
Ffacs: 029 2025 6768
Ebost: julie.giles@keepwalestidy.org
Gwefan: www.keepwalestidy.org

Swyddog ymwybyddiaeth gwastraff: Sam Harrison sharrison@valeofglamorgan.gov.uk

Ysgol Goedwig: Mae Ysgol Goedwig yn agwedd arloesol ac ysbrydoledig tuag at ddysgu a datblygu sy'n cynnig cyfleoedd i bobl o bob oed gyflawni a datblygu hyder a hunan-barch trwy brofiadau dysgu uniongyrchol yn ystod ymweliadau rheolaidd â choedwig leol.
www.forestschoolwales.org.uk/ info@forestschoolwales.org.uk

Dolenni a Chysylltiadau Defnyddiol:

Llywodraeth Cynulliad Cymru - http://wales.gov.uk/splash
Cadwch Gymru'n Daclus - www.keepwalestidy.org
Cyngor Cefn Gwlad Cymru - www.ccw.gov.uk/Splash.aspx
Asiantaeth yr Amgylchedd Cymru - www.environment-agency.gov.uk/
Y Sefydliad dros Addysg Amgylcheddol - www.fee-international.org/en
NetRegs (Canllaw ar Reoliadau Amgylcheddol) - www.netregs.gov.uk
Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru - www.gardenofwales.org.uk
Amgueddfeydd ac Orielau Cenedlaethol Cymru - www.nmgw.ac.uk
Prosiect SCAN - www.museumwales.ac.uk/scan
RSPB (Y Gymdeithas Frenhinol er Gwarchod Adar) - www.rspb.org.uk/wales
Swyddfa Cymru Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol - www.nationaltrust.org.uk
Cyfeillion y Ddaear Cymru - www.foecymru.co.uk
Oxfam Cymru - www.oxfam.org.uk
Young Peoples Trust for the Environment - www.ypte.org.uk

WWF Cymru - www.wwf.org.uk/cymru
Ôl Troed Carbon Cymru - www.walescarbonfootprint.gov.uk
RSPCA - www.rspca.org.uk/education
Canolfan Gwlypdir Genedlaethol Cymru - www.wwt.org.uk
Ymddiriedolaeth Natur- www.wildlifetrusts.org
CADW - www.cadw.wales.gov.uk
Cymru Gynhaliol - www.sustainablewales.org.uk

Sbwriel a Gwastraff

Cynllun Craff am Wastraff - www.wasteawarenesswales.org.uk
Cylch - www.cylch.org
Waste Watch - www.wastewatch.org.uk
Recycle Zone - www.recyclezone.org.uk
Steel Can Recycling Information Bureau - www.scrib.org
Ollie Recycles - www.ollierecycles.com
RECOUP - www.recoup.org
Alupro - www.alupro.org.uk
Recycle More - www.recycle-more.co.uk
Cadwch Gaerdydd yn Daclus - www.keepcardifftidy.co.uk
www.reallyrubbishcampaign.co.uk
www.yellow-woods.co.uk
www.thinkcans.com
www.glassrecycle.co.uk

Ynni

Yr Ymddiriedolaeth Arbed Ynni - www.est.org.uk
Carbon Trust Cymru - www.thecarbontrust.co.uk
CREATE - www.create.org.uk
Ecoganolfan Gorllewin Cymru - www.ecocentre.org.uk
Canolfan y Dechnoleg Amgen - www.cat.org.uk
Y Ganolfan Ynni Cynaliadwy - www.cse.org.uk

Tir Ysgol

Dysgu drwy Dirweddau - www.ltl.org.uk
BTCV Cymru - www.btcvcymru.org
Groundwork Cymru - www.groundworkwales.org.uk
Cyfoeth Naturiol Cymru – www.naturalresourceswales.gov.uk
Cyngor Stiwardiaeth Coedwigoedd - www.fsc.org
Ysgolion Coedwig Cymru - www.forestschoolwales.org.uk
Menter Addysg y Coed - www.foresteducation.org/forest_schoolsphp
Llawlyfr Tir Ysgol - http://freespace.virgin.net/school.scapes/viewour.htm
Cymdeithas Ymchwil Henry Doubleday - www.gardenorganic.org.uk

Y Gymdeithas Arddio Frenhinol (RHS) - http://www.rhs.org.uk/index.htm
Cyngor Astudiaethau Maes - www.field-studies-council.org
Coed Cadw - www.woodland-trust.org.uk
www.naturedetectives.org.uk
Rhwydwaith Compostio Cymunedol - www.communitycompost.org
Garddio Ysgol RHS – http://apps.rhs.org.uk/schoolgardening/teachershome/default.aspa
Garden Organic – http://www.gardenorganic.org.uk/organicgardening/schools.php
Growing schools – cynhyrchir gan Adran plant, ysgolion a theuluoedd – www.growingschools.org.uk
BBC Gardening – adran ar y wefan sy'n benodol ar gyfer garddio mewn llefydd cyfyng
http://www.bbc.co.uk/gardening/digin/
The Growing Schools Garden - www.thegrowingschoolsgarden.org.uk
Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched - www.womens-institute.org.uk
Suschool - www.suschool.org.uk

Trafnidiaeth

Sustrans Cymru - www.sustrans.org.uk
Ymddiriedolaeth Trafnidiaeth 2000 - www.transport2000.org.uk
Yr Adran Drafnidiaeth - www.dft.gov.uk
Cyngor Diogelwch Ffyrdd Cymru - www.roscow.org.uk
Brake - www.brake.org.uk
Travel Wise - www.travelwise.org.uk
Ymgyrch Cerdded i'r Ysgol - www.walktoschool.org.uk

Dŵr

Dŵr Cymru Welsh Water - www.dwrcymru.co.uk
www.livingandlearningwithwater.com
Canolfan Ymddiriedolaeth Adar y Gwlypdir - www.wwt.org.uk
www.wwtlearn.org.uk
Water Aid - www.wateraid.org.uk/learn_zone
Y Gymdeithas Cadwraeth Forol - www.mcsuk.org

Byw yn Iach

Gwella Iechyd – Llywodraeth Cynulliad Cymru – www.wales.gov.uk/topics/health/improvement
Her Iechyd Cymru - www.healthchallengewales.org
Chwaraeon Cymru - www.sportwales.org.uk
Chwaraeon y Ddraig - www.dragonsport.co.uk
Sefydliad y Galon - www.bhf.org.uk
BBC Big Fat Problem - www.bbc.co.uk/wales/bigfatproblem
Ymgyrch Yfwch Fwy o Ddŵr - www.water.org.uk
Cerdded er Lles Iechyd - www.cardiffwalkingforhealth.org
Sefydliad Maetheg Prydain - www.nutrition.org.uk
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd - www.food.gov.uk
www.eatwell.gov.uk

www.salt.gov.uk
Sustain - www.sustainweb.org
Cymdeithas y Pridd - www.soilassociation.org
Cymdeithas y Cerddwyr - www.ramblers.org.uk
Canolfan Organig Sefydliad y Gwyddorau Gwledig - www.organic.aber.ac.uk
Tyfu'r Dyfodol - www.organic.aber.ac.uk/schoolsnet

Dinasyddiaeth Fyd-eang

Global Connections - www.globalconnections.org.uk
Canolfan Addysg y Byd - www.bangor.ac.uk/addysgbyd
Cymorth Cristnogol - www.christian-aid.org.uk/learn
www.globalgang.org.uk
Achub y Plant - www.savethechildren.org.uk
UNICEF - www.unicef.org.uk
Cyfanfyd - www.cyfanfyd.org.uk
Y Sefydliad Masnach Deg - www.fairtrade.org.uk
Dolen Cymru - www.dolencymru.org
Y Cyngor Prydeinig (Partneriaethau Byd-eang) - www.britishcouncil.org/partnerships
Y Sefydliad Dinasyddiaeth - www.citizenshipfoundation.org.uk
Cyngor Addysg Mewn Dinasyddiaeth Byd - www.cewc-cymru.org.uk
Cyfnewid UNA – www.unaexchange.org
Canolfan Addysg Amgylchedd a Datblygu Powys - www.pedec.org.uk
Addysg ar gyfer Datblygiad Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang -
http://www.bridgend.gov.uk/web/groups/bees/documents/projects_and_partnerships/070116.pdf
Global Action Plan - www.globalactionplan.org.uk
The Globe Programme - www.globe.org.uk
Global Dimension - www.globaldimension.org.uk
Ysgolion ActionAid - www.actionaid.org.uk/100006/schools.html

Rheoli Gwastraff (Ailgylchu):

Ar **wefan really rubbish** ceir adran i ddisgyblion ysgol gynradd ac adran i ddisgyblion ysgol uwchradd, pob un â pharth athro. Mae'r gwefannau'n cynnwys gwybodaeth a gemau i ddisgyblion a chynlluniau gwersi a gwybodaeth i athrawon. Dyma'r ddolen ar ei gyfer
http://www.reallyrubbishcampaign.co.uk/

ADCDF (Addysg ar gyfer Datblygu Cynaliadwy a Dinasyddiaeth Fyd-eang):

Mae'r CD rom o **adnoddau ADCDF** (wedi ei rhannu yn ôl 7 thema) ar NGFL
https://hwb.wales.gov.uk/Find%20it/Pages/Home.aspx

Diogelwch
Cysylltiadau, Hyfforddiant ac Adnoddau

Mae maes gweithredu 'Diogelwch' yn cynnwys gweithgareddau'n ymwneud â'r canlynol:

- Diogelwch ar y Ffyrdd
- Diogelwch yn yr Haul
- Diogelwch ar y We
- Diogelwch Personol
- Cymorth Cyntaf
- Diogelwch ar yr Iard Chwarae
- Diogewlch mewn amgylcheddau eraill sy'n berthnasol i'r ysgol (e.e. diogelwch rheilffordd)

Diogelwch ar y Ffyrdd

▪ **Tîm Diogelwch ar y Ffyrdd y Fro:** Mae'r Tîm Diogelwch ar y Ffyrdd yn darparu lefel gynhwysfawr o gymorth i ysgolion a chyngor ar amrywiaeth eang o raglenni hyfforddi a mentrau diogelwch ar y ffyrdd:
http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/transportation/road_safety/road_safety.aspx
Ffôn: 01446 700111 **Ebost:** roadsafety@valeofglamorgan.gov.uk

▪ Mae **Hyfforddiant Kerbcraft** yn dysgu plant 5-7 oed sut i fod yn gerddwyr mwy diogel trwy fynd â nhw ar ffyrdd go iawn a dangos iddynt sut y gall yr ymddygiad iawn a'r penderfyniadau iawn helpu i'w cadw'n ddiogel

▪ **Hyfforddiant Tufty –** Sesiwn hyfforddiant yn y dosbarth i blant dan 7 oed

▪ **Hyfforddiant Beicio – Hyfforddiant beicio oddi ar y ffordd i Flynyddoedd 5 a 6**

▪ **Swyddogion Iau Diogelwch ar y Ffyrdd –** Gwybodaeth bellach ar gael ar y wefan:
http://www.jrsocymru.org.uk/

▪ **Llwybrau Mwy Diogel i'r Ysgol a Chynlluniau Teithio i'r Ysgol**

▪ **Pecyn Cymorth Llwybrau Doethach Sustrans**: Pecyn cymorth newydd i ysgolion cynradd sy'n gallu cefnogi ac annog teithio cynaliadwy o fewn eich ysgol. Mae'r pecyn cymorth hwn wedi cael ei gynllunio'n benodol i gyd-fynd ag amcanion Ysgolion Iach ac Eco Ysgolion. Am ragor o wybodaeth cysylltwch ag Anna/Catherine neu Robert Sage o Sustrans.

Robert.sage@sustrans.org.uk 029 20 650602

▪ Clwb Traffig Plant: Gwefan ag adnoddau ar gyfer plant 3-4 oed yn hybu diogelwch ar y ffyrdd
http://www.childrenstrafficclub.com/about

Diogelwch yn yr Haul

- Gall Tenovus gynnal sesiynau ymwybyddiaeth yn yr haul mewn ysgolion:

http://www.tenovus.org.uk/

- Mae gwefan Cancer Research UK, 'SunSmart' http://www.sunsmart.org.uk/schools/index.htm

yn darparu ystod o syniadau am weithgareddau ac enghraifft o bolisi diogelwch yn yr haul

Diogelwch ar y We

- **Canolfan CEOP (Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein) -**

http://www.ceop.gov.uk/training/,
http://www.thinkuknow.co.uk/teachers/training.aspx

- Darparu hyfforddiant i staff addysgu ynghylch amddiffyn a diogelu plant ar-lein.
- **Gwefan 'Think u know':** www.thinkuknow.co.uk
- **Gwefan Wise Kids:** www.wisekids.org.uk

Diogelwch Personol

- Rhaglen Cyswllt yr Heddlu ag Ysgolion – Gweithdai a gwersi sy'n seiliedig ar ddiogelwch personol

- www.schoolbeat.org

Cymorth Cyntaf

- Hyfforddiant Heartstart:

http://www.bhf.org.uk/get_involved/other_ways_to_get_involved/heartstart_uk_training.aspx

Diogelu

O fewn pob ysgol/lleoliad, y Pennaeth sy'n gyfrifol yn gyffredinol am Ddiogelu. Yr Uwch Swyddog a Enwir gyda chyfrifoldeb dynodedig dros Ddiogelu o fewn Y Gyfarwyddiaeth Dysgu a Sgiliau yw David Davies ar **01446 709184/07813 840286**, gyda chyfrifoldeb gweithredol yn cael ei ddirprwyo i Jenny Smith, Swyddog Diogelu Addysg ar **01446 709180**.

Hylendid
Cysylltiadau, Hyfforddiant ac Adnoddau

Adnoddau Hylendid:

- **LlC 'Dysgwch Wers i Germau'** (cynradd ac uwchradd):

  - Copïau caled ar gael gan Ysgolion Iach, neu ar:

http://wales.gov.uk/topics/health/protection/communicabledisease/publications/teachgerms/?lang=cy

- **LlC 'Gwyliwch y Germau'** (meithrin):

- Copïau caled ar gael gan Ysgolion Iach, neu ar:
http://new.wales.gov.uk/topics/health/protection/communicabledisease/publications/mindthegerms/?lang=cy

- Efallai y bydd eich **nyrs ysgol** leol yn gallu cynnal sesiwn golchi dwylo a gwersi Gerry'r Germ yn yr ysgol

- **Pecynnau golchi dwylo GlitterBug** - Mae tîm Ysgolion Iach y Fro yn benthyg pecynnau 'GlitterBug' i helpu ysgolion i ddysgu sut i olchi dwylo'n iawn. Mae Dogn GlitterBug yn hylif fflworoleuol sydd, pan fydd yn cael ei ddefnyddio dan lamp uwchfioled, yn ei gwneud yn bosib gweld pa mor dda y mae dwylo'n cael eu golchi. Gellir eu defnyddio hefyd i ddisgyblion hŷn addysgu cyfoedion yn y dosbarthiadau iau. I archebu pecyn GlitterBug cysylltwch ag Anna neu Catherine

- **Pecyn Cymorth Hylendid Dwylo – 'Mae atal heintiau rhag lledaenu yn ein dwylo ni'** – Anfonwyd y pecyn hwn at bob ysgol gan y Tîm Gwella Iechyd ym mis Hydref 2010. Mae copïau electronig ar gael ar wefan Cyngor Caerdydd.

- Gwefan Food Safety Direct (cyflenwi adnoddau golchi dwylo):
http://www.foodsafetydirect.co.uk/

Cysylltiadau Hylendid y Geg:

- **Cynllun Gwên a Bws Brwsio**

Ebost: designed.tosmile@cardiffandvale.wales.nhs.uk
Gwefan: http://www.designedtosmile.co.uk/
Rheolwr Iechyd Deintyddol Cynllun Gwên; Dinah Channing
Cynllun Gwên – Gorllewin 3A, Ysbyty Eglwys Newydd, Caerdydd CF14 7XB
Ffôn: 029 20336417
Ebost: Dinah.channing@wales.nhs.uk

- Gwefan **Mis Cenedlaethol Gwenu**: http://www.nationalsmilemonth.org/

Hylendid Bwyd

Yn achlysurol mae Cyngor Bro Morgannwg yn cynnig hyfforddiant hylendid bwyd ffurfiol am ddim i fusnesau bwyd lleol. Am wybodaeth bellach cysylltwch â'r Tîm Masnachol (Iechyd yr Amgylchedd) ar 01446 709105. Mae cyrsiau a darparwyr hyfforddiant eraill ar gael yn yr ardal leol ond ni allwn ardystio nac argymell unrhyw hyfforddwr neu ddarparwr hyfforddiant unigol penodol.

http://www.food.gov.uk/wales/safetyhygienewales/schoolwales/elearnwschools -

Diogelwch Bwyd mewn Ysgolion
http://www.food.gov.uk/wales/safetyhygienewales/schoolwales/ - Cynnwys manylion rhaglen yr Asiantaeth Safonau Bwyd gydag ysgolion ynghylch diogelwch bwyd

http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/59111 - Gwybodaeth Gyffredinol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar Ddiogelwch Bwyd a Hylendid

Os oes gan athrawon neu nyrsys ysgol unrhyw gwestiynau neu ymholiadau ynglŷn â diogelwch bwyd neu glefydau heintus gallant gysylltu â'r Tîm Masnachol (Iechyd yr Amgylchedd) ar 01446 709105 neu anfon ebost at RegServ@valeofglamorgan.gov.uk

Dolenni Defnyddiol:

- Gwefan yr **Asiantaeth Safonau Bwyd**: Mae gan y wefan ystod o adnoddau i blant a phobl ifanc yn cynnwys llyfrau gweithgareddau, gemau a gwybodaeth http://www.food.gov.uk/safereating/
- Gwefan **Bwyta'n Iach**: http://www.eatwell.gov.uk/keepingfoodsafe/

Hylendid Tŷ Bach

- Gwefan **Bog Standard**: http://www.bog-standard.org/ - edrych ar hybu gwell toiledau i ddisgyblion.
- **LlC 'Dysgwch Wers i Germau'** (cynradd ac uwchradd) a **LlC 'Gwyliwch y Germau'** (meithrin)

Hylendid Oerydd a Photeli Dŵr/Pecynnau Bwyd

- **LlC 'Dewis Dŵr'** – copïau ar gael yn: http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/water/?lang=cy
- www.livingandlearningwithwater.com
- **Comic Company 'Keep it cool, keep it clean'** – taflenni a phosteri hylendid pecynnau bwyd: Copïau enghreifftiol ar gael gan Ysgolion Iach, gellir prynu copïau ychwanegol oddi wrth Comic Company: www.comiccompany.co.uk

Gwybodaeth ynghylch Ymweliadau â Ffermydd *(E.Coli 0157)*
http://www.hpa.org.uk/webc/HPAwebFile/HPAweb_C/1270122184581 - Gwybodaeth gan Public Health England (yr Asiantaeth Diogelu Iechyd gynt) –
Gwybodaeth hanfodol ynghylch ymweliadau ysgolion â pharciau fferm a sŵau.

Rheoli Heintiau a Golchi Dwylo

http://www.carex.co.uk/please-login-continue?destination=node/34 - gweithgareddau ysgol ar gyfer golchi dwylo

http://www.hpa.org.uk/webc/HPAwebFile/HPAweb_C/1279618216326 Canllawiau ar gyfer Rheoli Heintiau a Chlefydau Trosglwyddadwy mewn Lleoliadau Ysgol a'r Blynyddoedd Cynnar – dogfen gynhwysfawr yn ymdrin â rheoli haint, glanhau a diheintio, golchi dwylo, teganau, ymweliadau ysgol ac ati.

Lles Staff

Mae'r Cynllun Ysgolion Iach yn annog agwedd ysgol gyfan tuag at iechyd a lles, ac felly mae'n bwysig eich bod yn ystyried iechyd staff yn ogystal ag iechyd disgyblion.

Efallai yr hoffai ysgolion sydd wedi mynd ymhellach yn y Cynllun Ysgolion Iach weithio tuag at ddyfarniad i'w helpu i barhau i weithio tuag at wella Lles Staff. Mae enghreifftiau o ddyfarniadau o'r fath yn cynnwys 'Gwobr Iechyd y Gweithle Bach' a'r 'Safon Iechyd Corfforaethol'. Os byddai'n well gennych dderbyn cymorth anffurfiol gyda gwella lles staff, efallai bod y 'Rhwydwaith Gweithwyr' yn fwy addas ar gyfer eich anghenion.

Gwobr Iechyd y Gweithle Bach

Os yw ysgol yn cyflogi llai na 50 o staff bydd yn gymwys i weithio tuag at Gynllun Gwobr Iechyd y Gweithle Bach. Dyma'r manylion:
http://wales.gov.uk/docs/phhs/publications/100302packen.pdf
http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/63931

Safon Iechyd Corfforaethol
Os yw ysgol yn cyflogi dros 50 o staff gall fod yn gymwys i weithio tuag at gyflawni Dyfarniad Safon Iechyd Corfforaethol:
http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/63930

Rhwydwaith Gweithwyr
Os nad yw ysgolion mewn sefyllfa i ymroi i ofynion cyflawni'r dyfarniadau unigol, fe allant ddod yn aelod o Rwydwaith Gweithwyr Caerdydd a'r Fro. Mae hwn yn cwrdd yn chwarterol trwy fforymau ar themâu iechyd i edrych ar bynciau penodol sy'n effeithio ar iechyd a lles gweithwyr. Mae hon yn broses llai ffurfiol na gweithio tuag at ddyfarniad, ond mae'n darparu syniadau ac enghreifftiau o arfer gorau y gall sefydliadau eu rhoi ar waith o fewn eu gweithle eu hunain. Dyma'r manylion ynghyd ag enghreifftiau o fforymau blaenorol:
http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/64698

Prif gyswllt: Josef.prygodzicz@wales.nhs.uk

Syniadau ar gyfer Wythnos Bwyd a Ffitrwydd

Babanod:

Bwyta'n Iach

- Cerddi Acrostig ar Ffrwythau
- Dysgu caneuon a cherddi bwyd (Braf yw Bwyta ac ati)
- Gwneud wynebau'n defnyddio ffrwythau a llysiau
- Ysgrifennu a chreu ryseitiau iach:
  - cebab ffrwythau / salad ffrwythau
  - smwddi ffrwythau a llysiau
- Gwneud plât / pecyn bwyd iach yn defnyddio defnyddiau crefft
- Ffrwythau a llysiau mwydion papur / clai
- Gemwaith ffrwythau sych a grawnfwyd (cheerios ac ati)
- Diwrnodau hwyliog e.e. Diwrnod hwyliog ffrwythau trofannol
- Sesiynau blasu ffrwythau – disgyblion i ysgrifennu at archfarchnadoedd lleol i ofyn am roddion
- Noson rieni i flasu cinio ysgol, trafod dewisiadau addas ar gyfer pecynnau bwyd
- Graff dosbarth i ddangos hoff ffrwyth ac ati
- Cysylltu â gardd yr ysgol – defnyddio cynnyrch yn y sesiynau blasu / coginio
- Ardal chwarae rôl siop / gwerthwr llysiau
- Creu hoff bryd o fwyd yn defnyddio defnyddiau gwastraff
- Gwneud pobl tatws / bwystfilod ffrwythau
- Gwneud / tynnu llun pecyn bwyd iach ac afiach
- Rhestru bwyd yn nhrefn yr wyddor
- Disgrifio bwydydd yn defnyddio ansoddeiriau
- Gweithgareddau mat llawr Plât Bwyta'n Iach

Ffitrwydd

- Log / dyddiadur ffitrwydd
- Sesiynau rhagflas aerobeg, dawns, yoga
- Gemau traddodiadol ar iard yr ysgol
- Gwahodd asiantaethau allanol i mewn i gymryd sesiynau e.e. Chwaraeon y Ddraig
- Dawnsio i gerddoriaeth

Syniadau ar gyfer Wythnos Bwyd a Ffitrwydd

Cynradd:

Bwyta'n Iach

- Cynllunio taflen byw yn iach i gynnwys bwyd, ffitrwydd
- Cynllunio bwydlen iach ar gyfer bwyty iach newydd
- Cynllunio pecyn bwyd iach
- Cynllunio a choginio ryseitiau e.e.:
  - Cawl
  - Smwddi ffrwythau
  - Pizza Iach
  - Brechdan Iach
- Digwyddiad 'Ready Steady Cook'
- Gemwaith ffrwythau sych a grawnfwyd (defnyddio cheerios ac ati)
- Sesiynau blasu ffrwythau – disgyblion i ysgrifennu at archfarchnadoedd lleol i ofyn am roddion
- Noson rieni i flasu cinio ysgol, trafod dewisiadau addas ar gyfer pecynnau bwyd
- Graff dosbarth i ddangos hoff ffrwyth ac ati
- Cysylltu â gardd yr ysgol – defnyddio cynnyrch yn y sesiynau blasu / coginio
- Cystadlaethau i greu pryd iach (gwaith Cartref/Ysgol)
- Marmori wyau
- Tynnu lluniau sylwadol o ffrwythau a llysiau
- Cynllunio cymeriad grŵp ffrwythau/bwyd
- Lleoli'r gwahanol lefydd y mae ein bwyd yn dod ohonynt – milltiroedd bwyd
- Ymchwilio i Werth Maethol bwydydd
- Cyfansoddi cerddi am fwyd
- Dyddiaduron bwyd
- Trafod treuliad a phwysigrwydd bwyta'n iach am oes
- Ymweld ag archfarchnad
- Ymchwilio i ryseitiau iach ar-lein a'u coladu mewn llyfr
- Cystadleuaeth 'enwi'r ffrwyth neu'r llysieuyn' – plant a rhieni
- Gweithgareddau mat llawr Plât Bwyta'n Iach

Ffitrwydd

- Sesiynau rhagflas gweithgareddau chwaraeon e.e. aerobeg, dawns, yoga
- Cystadlaethau'n defnyddio camfesuryddion
- Gweithgareddau noddedig e.e. Jump Rope for Heart / Dodgeball Sefydliad y Galon
- Monitro curiad y galon cyn ac ar ôl ymarfer corff
- Dod ag asiantaethau allanol i mewn i gymryd sesiynau e.e. Chwaraeon y Ddraig, Diogelwch Beicio

Uwchradd:

- Cynllunio a gwneud pryd o fwyd cytbwys iach
- Dyddiaduron bwyd
- Milltiroedd bwyd / o ble mae ein bwyd yn dod?
- Cynnal trafodaeth ar faterion bwyd
- Digwyddiad 'Ready Steady Cook'

Codi Arian y Ffordd Iach

Mae nifer o ysgolion yn trefnu gweithgareddau codi arian er mwyn codi arian ar gyfer digwyddiadau a gweithgareddau'r ysgol. Mae gwerthu siocled, bwydydd wedi eu pobi neu fwydydd eraill heb fawr ddim gwerth maethol yn rhoi'r neges anghywir o fewn ein hysgolion. Mae gwerthu bwydydd afiach yn awgrymu bod yr ysgol yn poeni mwy am godi arian nac am annog ffyrdd iachach o fyw. Mae codi arian gyda bwydydd ac eitemau iach eraill yn dangos ymrwymiad ysgol i hybu ymddygiad iach. Mae gweithgareddau codi arian iach yn anfon neges iechyd gadarnhaol ac yn atgyfnerthu gwersi maeth sy'n cael eu dysgu yn y dosbarth. Mae disgyblion yn derbyn gwybodaeth gyson a chyfleoedd i ddefnyddio'u gwybodaeth.

Buddiannau codi arian yn iach:

• Annog bwyta'n iach ymysg disgyblion a rhai sy'n cefnogi'r ysgol
• Cefnogi ac atgyfnerthu gwersi iechyd yn y dosbarth
• Creu a dangos amgylchedd ysgol iach
• Creu incwm

Y Gyfrinach: Marchnata Gwych

Mae angen marchnata a hysbysebu gwych ar ddigwyddiad codi arian llwyddiannus.
Dylai hysbysebion wneud i bawb fod yn gyffrous am y digwyddiad a bod â diddordeb mewn cymryd rhan. Dechreuwch eich ymgyrch marchnata ymhell ymlaen llaw a sicrhewch eich bod yn cynnwys pawb yn eich neges ddechreuol. Sicrhewch fod gennych gefnogaeth eich pennaeth, staff ysgol, athrawon, disgyblion a'r gymuned gyfan. Byddwch yn greadigol a mwynhewch yr hwyl wrth drefnu eich digwyddiadau.

Arfarnu a Dathlu

Cymerwch luniau o'ch digwyddiadau! Gellir defnyddio'r lluniau hyn ar gyfer digwyddiadau y flwyddyn nesaf a cheir awgrymiadau ar sut i wella a newid ar gyfer digwyddiadau i ddod ynddynt. Gofynnwch am ganiatâd gan yr unigolion fydd yn y llun.

Mae'r syniadau ar gyfer codi arian wedi cael eu rhannu'n 'Ddigwyddiadau Syml' nad oes angen fawr o baratoi arnynt ac 'Angen Mwy o Drefnu'.

Digwyddiadau Syml

Popio Balŵn: Cyn llenwi balŵn gydag aer neu heliwm, rhowch ddarn o bapur gyda gwobr neu neges gadarnhaol ynddo. Codwch dâl ar y disgyblion i bopio'r balwn yn y gobaith o ennill gwobr. Sicrhewch eich bod yn codi'r holl falwnau wedi malu ar ôl y digwyddiad.

Curo'r Ceidwad: Gofynnwch i gôl-geidwad hoci neu bêl-droed yr ysgol neu dîm yn y gymuned i wirfoddoli i gael disgyblion i geisio rhoi gôl heibio iddynt. Rhowch dystysgrifau neu wobrau i gyfranogwyr sy'n sgorio gôl yn llwyddiannus.

Plant yn Cyd-ganu: Rhowch wahoddiad i ganwr/cantores plant berfformio yn eich ysgol, neuadd gymunedol neu barc lleol. Gwerthwch y tocynnau ymlaen llaw. Gwerthwch luniaeth iach yn ystod y digwyddiad.

Cyfri'r ceiniogau: Codwch dâl bach ar ddisgyblion i ddyfalu faint o newid mân sydd mewn jar neu beth yw cyfanswm y newid man yn y jar. Mae'r enillydd yn derbyn y newid man ac rydych yn codi arian trwy godi ffi am ddyfalu.

Diwrnod Het Hurt: Codwch dâl bach ar ddisgyblion i wisgo het hurt i'r ysgol am y diwrnod.

Dawns: Gofynnwch i athrawon dawns lleol wirfoddoli i ddysgu dosbarth dawns i'r disgyblion. Codwch dâl bach ar y rhai sydd eisiau cymryd rhan.
Awgrym: Dyma ffordd wych o roi cynnig ar weithgareddau corfforol gwahanol! Gofynnwch i hyfforddwyr ddysgu yoga, jiwdo neu unrhyw beth arall fyddai o ddiddordeb i'r disgyblion.

Dadl: Ymchwiliwch i nifer o bynciau ar gyfer dadl. Rhowch wahoddiad i ddisgybl ac athro ddadlau ar bwnc. Gall y pwnc fod yn ysgafn a hwylus. Codwch dâl ar y gynulleidfa i ddod i wrando.

Gêm Deledu: Ailgreu un neu fwy o'r gemau teledu teuluol clasurol a chodi ffi mynediad bach ar y cystadleuwyr. Gwerthwch docynnau i'r gynulleidfa.
Awgrym: Rhowch wobrau bach i aelodau'r gynulleidfa hefyd.

Lapio Anrhegion: Manteisiwch ar y tymor gwyliau. Trefnwch gyda'r archfarchnad leol i ddisgyblion lapio anrhegion Nadolig. Bydd cymryd rhan mewn digwyddiadau cymunedol yn rhoi cyfle i'r gymuned gymryd rhan yn nigwyddiadau codi arian yr ysgol.

Cystadleuaeth Carioci: Llogwch beiriant carioci a chynnal cystadleuaeth. Codwch ffi i gymryd rhan ac i'r gynulleidfa. Cynhaliwch y gystadleuaeth yn ystod yr awr ginio neu ar adeg arall pan fydd llawer yn bresennol
Awgrym: Cynhaliwch gystadleuaeth i ddisgyblion lle maent yn meimio neu'n chwarae gitâr aer (neu offeryn arall) i'w hoff gân.

Parti yn y Parc: Cynhaliwch brynhawn o gemau hwyliog i'r plant yn y parc lleol. Cofiwch gynnwys adloniant fel paentio wyneb, cystadleuaeth ffrisbi neu daflu bag ffa, heriau corfforol neu gelf a chrefft. Codwch dâl mynediad a gofyn i'r plant hŷn wirfoddoli i redeg y gweithgareddau.

Her Camfesurydd: Gwerthwch gamfesurydd i ddisgyblion ac athrawon a gosod her iddynt gerdded yn yr unfan am bellter sy'n gyfwerth â rhywle pell i ffwrdd.

Raffl: Gofynnwch am gefnogaeth gan y gymuned leol trwy ofyn i fusnesau roi unrhyw docynnau sinema, tocynnau gemau chwaraeon neu ddillad ar gyfer raffl.

Llyfr Ryseitiau: Datblygwch lyfr ryseitiau bwyta'n iach i'w werthu. Sicrhewch eich bod yn defnyddio eich athro Bwyd fel adnodd.

Rhentu Band: Hysbyswch fod band neu gôr yr ysgol ar gael i'w rentu gan y gymuned am ffi neu rodd.

Ocsiwn Addewidion: Cynhaliwch ocsiwn am wasanaethau y gall disgyblion eu darparu. Mae gwaith posibl yn cynnwys hel dail, dyfrïo gerddi, cerdded y ci neu unrhyw orchwyl arall.

Cystadleuaeth Sillafu: Gofynnwch i athro helpu i ddewis geiriau heriol o'r geiriadur yn dibynnu ar lefel oedran. Bydd cyfranogwyr a gwylwyr yn talu i gymryd rhan. Cynhaliwch y digwyddiad yn ystod yr awr ginio neu ar ôl ysgol. Gofynnwch i siop leol roi gwobr i'r enillwyr.

Diwrnodau Thema: Cynhaliwch ddiwrnod thema lle mae disgyblion yn talu ffi fechan i wisgo yn ôl y thema. Dewiswch unrhyw thema, fel diwrnod pyjamas, diwrnod dillad tu ôl tu blaen neu ddiwrnod gwallt gwallgof. Codwch ddwywaith cymaint ar yr athrawon i gymryd rhan.

Yr Her Fwyaf: Trefnwch gêm chwaraeon rhwng athrawon a disgyblion neu rhwng rhieni. Codwch dâl i ddod i wylio'r gêm yn y gampfa leol. Awgrym: Anogwch dîm chwaraeon lleol i chwarae yn erbyn y tîm ysgol.

Cystadleuaeth Tei Hyll: Rhowch wahoddiad i ddisgyblion wisgo'r tei mwyaf hyll y gallant ddod o hyd iddo i'r ysgol. Rhaid i ddisgyblion dalu ffi fechan i gymryd rhan. Gofynnwch i'r disgyblion ddewis y tei gwaethaf o bob dosbarth a fydd yn cystadlu yn erbyn yr enillwyr eraill yn yr ysgol. Yna cynhaliwch bleidlais dros y tei gwaethaf yn yr ysgol, gyda'r enillydd yn ennill gwobr.

Angen mwy o drefnu:

Thon o Unrhyw Fath!
Cerdded, Siglo, Rhedeg, Sglefrio, Dawnsio, Beicio, Sgipio...er mwyn Iechyd
Dechrau arni:

- Creu ffurflen addewid i gyfranogwyr gasglu noddwyr ac arian
- Bwcio rhywle i gynnal y digwyddiad fel campfa, ffreutur neu neuadd yr ysgol.
- Hysbysebu eich digwyddiad –
  - Postio gwybodaeth am eich digwyddiad ar wefan yr ysgol
  - Gwahodd papur newydd lleol i ysgrifennu erthygl ar eich digwyddiad
- Cynnwys y gymuned! Gofynnwch i fusnesau lleol gefnogi eich achos.

Sêl Yn Ôl i'r Ysgol: Prynwch swmp o offer ysgrifennu neu gyflenwadau ysgol i helpu disgyblion fod yn drefnus erbyn dod yn ôl i'r ysgol. Gwerthwch eitemau yn ystod wythnos gyntaf y tymor. Rhowch logo'r ysgol ar binnau ysgrifennu, pensiliau a ffeiliau i'w gwerthu er mwyn rhoi hwb i ysbryd yr ysgol.

Twrnamaint Gemau Bwrdd: Trefnwch dwrnamaint gemau bwrdd trwy ddarparu amryw o gemau y gall disgyblion eu chwarae am ffi. Codwch dâl mynediad ar wylwyr. Gofynnwch i ddisgyblion roi gemau bwrdd ar gyfer y digwyddiad.

Sêl Lyfrau: Cynhaliwch sêl o lyfrau ail law yn yr ysgol neu'r gymuned. Hysbysebwch a chasglu'r llyfrau gan deulu, ffrindiau a disgyblion. Gwnewch yn siŵr eich bod yn casglu'r llyfrau ymhell ymlaen llaw. Prisiwch y llyfrau, eu harddangos ar fwrdd, a'u gwerthu. Rhowch lyfrau sydd dros ben i loches, llyfrgell neu ysgol arall.

Golchfa Geir: Trefnwch le i olchi ceir ar faes parcio'r ysgol neu mewn lleoliad yn y gymuned. Gwnewch yn siŵr eich bod yn hysbysebu'r digwyddiad yn dda o fewn y gymuned. Gwerthwch docynnau ymlaen llaw er mwyn sicrhau y bydd y digwyddiad yn llwyddiant.
Awgrym: Hyrwyddwch y tocynnau fel anrhegion gwych i ffrindiau a'r teulu!

Calendr Dosbarth: Cynhyrchwch galendr ysgol sy'n cynnwys gwaith celf disgyblion. Dewiswch 12 darn ac argraffu'r calendr mewn siop gopi sy'n gallu gwneud calendrau. Gwerthwch nhw i rieni a'r gymuned i godi arian i'r ysgol.
Awgrym: Gwerthwch ddyddiadau yn y calendr! Gofynnwch i bobl brynu pen-blwydd i'w plant neu ddigwyddiadau arbennig i gael eu hargraffu ar y calendr.

Jig-so Llun Dosbarth: Creu jig-so o lun y dosbarth. Gwerthwch y jig-sos i ffrindiau a theuluoedd y disgyblion.

Cyngerdd: Cynhaliwch gyngerdd gyda disgyblion yr ysgol. Codwch dâl bach ar rieni ac aelodau'r gymuned sy'n mynychu. Gofynnwch i ddosbarthiadau berfformio mewn grwpiau.
Dyma ffordd wych o gael pawb yn yr ysgol at ei gilydd!

Diwrnod o Wasanaeth Cymunedol: Cysylltwch â sefydliadau o fewn y gymuned a fyddai'n cael budd o dimau o ddisgyblion yn gwirfoddoli am ddiwrnod. Mae'r disgyblion yn casglu noddwyr ar gyfer gwneud gwasanaeth cymunedol am ddiwrnod ar benwythnos.

Sioe Ffasiwn Ffynci: Dewiswch thema ar gyfer eich sioe ffasiwn fel gwisg chwaraeon doniol, ffasiwn 50au, 70au neu 80au, anifeiliaid neu unrhyw thema y gallwch feddwl amdani.
Anogwch fyfyrwyr, gyda chaniatâd eu rhieni, i gasglu dillad ar thema eu cartrefi. Cofiwch gallwch ychwanegu at eich dillad eich hun i gyd-fynd ag unrhyw thema.

Stondin Byrbryd Iach: Gwerthwch ffrwythau a llysiau ffres, smwddi ffrwythau neu ffrwythau ac iogwrt yng nghantîn yr ysgol.
Awgrym: Gwnewch y digwyddiad yn ddiwrnod ffair iach! Gofynnwch i ffermwyr a pherchnogion siopau lleol a fyddent yn hoffi cymryd rhan a gosod stondin yn yr ysgol.

Ocsiwn Pecyn Bwyd: Gofynnwch i wirfoddolwyr baratoi cinio iach neu fyrbryd iach a chynnal ocsiwn i'w gwerthu i staff, rhieni ac aelodau'r gymuned.
Cofiwch: Meddyliwch am hylendid bwyd – Cadwch fwydydd oer yn oer a bwydydd poeth yn boeth.

Marathon Mathemateg: Cynhaliwch farathon mathemateg. Gwahoddir disgyblion i gymryd rhan yn ateb 100 o gwestiynau mathemateg heriol mewn 60 munud. Gall y disgyblion gasglu nawdd i gymryd rhan yn y digwyddiad. Gwnewch grysau neu bosteri'n llongyfarch y disgybl gyda'r nifer fwyaf o noddwyr.

Sêl Cerddoriaeth: Creu cryno ddisgiau cerddorol. Os bydd yr ysgol yn caniatáu, cael disgyblion i recordio eu caneuon eu hunain neu fersiynau o ganeuon poblogaidd.

Diwrnod Olympaidd : Cynhaliwch Gemau Olympaidd yn yr ysgol. Codwch dâl bach ar ddisgyblion i gymryd rhan ac ar y gwylwyr. Rhowch fedalau i'r enillwyr.

Tynnu Lluniau: Codwch arian trwy gynnig lluniau o'r teulu. Rhowch wahoddiad i ffotograffydd neu gofynnwch i ddisgyblion â diddordeb mewn ffotograffiaeth helpu.
Awgrym: Gofynnwch i ffotograffydd ddod i'r ysgol ym mis Hydref i gael lluniau'n barod at y Nadolig.

Gardd Ysgol: Plannwch lysiau, perlysiau a blodau mewn gardd ysgol neu dŷ gwydr. Gofynnwch i grŵp o ddisgyblion a goruchwylwyr gwirfoddol edrych ar ôl y planhigion wrth iddynt dyfu. Gwerthwch y cynnyrch i rieni ac aelodau'r gymuned.

Sêl Crefftau Ysgol: Trefnwch sêl crefftau yn yr ysgol. Gofynnwch i ddosbarthiadau gyfrannu amryw o eitemau. Cynhwyswch athrawon yn y cynllunio fel y gallant greu cynllun gwers a fydd yn cynnwys amser i wneud y crefftau.

Calendr Ysgol: Tynnwch luniau trwy gydol y flwyddyn ysgol mewn digwyddiadau chwaraeon, celf, codi arian a gweithgareddau amrywiol. Cynhyrchwch a gwerthu calendr ysgol blynyddol.

Athrawon Dwl: Trefnwch ddigwyddiad lle mae athrawon yn perfformio gweithgareddau dwl neu'n dangos talentau rhyfedd. Codwch dâl mynediad bach.

Sêl Celf Disgyblion: Trowch eich campfa'n oriel. Dangoswch amryw o weithiau celf neu ffotograffiaeth gan y disgyblion a chynhaliwch ocsiwn i rieni ac aelodau'r gymuned. Dewch â'r artistiaid i'r digwyddiad i siarad â'r prynwyr posib.
Awgrym: Gellid hefyd gwerthu pob darn am bris gosodedig os nad yw ocsiwn yn bosib.

Helfa Drysor: Trefnwch helfa drysor sy'n cynnwys cwestiynau am yr ysgol, cwestiynau sy'n profi sgiliau a gemau hwyliog trwy'r digwyddiad. Gofynnwch i dimau gymryd rhan am dâl bach. Awgrym: Gofynnwch i'r disgyblion chwilio am fasgot, gwisg neu unrhyw beth sy'n benodol i'ch ysgol chi.