THE SCHOOL AT THE HEART OF WALES

CYLCHLYTHYR LLES
WELLBEING NEWSLETTER

Ethol ein Llysgenhadon Lles

Nôl ym mis Ionawr, ymgeisiodd disgyblion o Gampws Llanfair ym Muallt i fod y Llysgenhadon Lles cyntaf. Yn dilyn cyfres o gyfweliadau, penodwyd 9 ymgeisydd llwyddiannus ac rydym wedi bod yn brysur iawn ers hynny. Ein nod yw i wella lles pawb yn yr ysgol.

Mae ein cylchlythyr yn esbonio beth rydym wedi bod yn ei wneud ers ein penodi.

Mentora Cyfoedion

Rhoddwyd ein hyfforddiant gan Jess Metcalf (gweithiwr ieunectid yr ysgol) dros sawl sesiwn.

Roedd yr hyfforddiant wedi ein galluogi i ddeall pwysigrwydd bod yn anfarnol, yn gefnogol ac yn agored. Roeddem hefyd wedi dysgu'r gwahaniaeth rhwng bod yn gyfeillgar a bod yn ffrind.

Rhoddwyd senarios gwahanol i ni a dysgon ni sut i drin pob un yn y modd gorau.

Hyfforddiant Adferol

Rhoddwyd ein hyfforddiant gan PC Ainsworth. Yn ystod y sesiynau hyn, dysgon ni sut i ymdrin â rhai sefyllfaoedd a allai fod yn anodd mewn modd tawel a phroffesiynol. Roeddem wedi dysgu am bwysigrwydd gwrando a gofyn cwestiynau priodol, ond hefyd pan fo rhywbeth y tu hwnt i'n sgiliau a gall fod angen cynnwys uwch aelod. Wedi i ni gwblhau'r hyfforddiant hwn, roeddem wedi llunio cytundeb i'w lofnodi gan y mentor a'r mentee ar ddechrau eu mentora cyfoedion.

Ein Gwerthoedd Craidd

Roedd gennym i gyd weledigaeth unigryw a chreadigol o'r hyn roeddem am ei gyflawni yn ein rolau fel Llysgenhadon Lles. Felly, yn ystod ein trafodaethau tîm roeddem wedi trafod sut roeddem am roi'r syniadau hyn ar waith.

Dyma ein 5 Gwerth Craidd:

Logo Lles

Rydym wedi dylunio logo i gynrychioli beth fyddwn yn ei wneud fel Llysgenhadon Lles yn yr ysgol. Rydym yn teimlo bod y logo hwn yn ein cynrychioli'n berffaith am ei fod yn arddangos ein nodau allweddol a Gwerthoedd Craidd.

Mae'r logo'n dangos:

- pwysigrwydd cefnogi eraill i greu cymuned gadarnhaol
- gwella lles meddwl trwy leihau stigma a chyflwyno gwytnwch gwell
- meddu ar feddylfryd ac agwedd gadarnhaol i'r dyfodol er mwyn ffynnu
- pwysigrwydd dull o fyw'n iach er mwyn cael agwedd gadarnhaol ac iach at fywyd.

Baner

Er mwyn cefnogi lles disgyblion pan oeddem yn dysgu o bell, dyluniodd ein tîm faner y mae nifer o athrawon wedi bod yn ei ddefnyddio eisoes fel cefndir i gyfarfodydd Teams.

Mae ein baner yn hyrwyddo pwysigrwydd dull o fyw'n iach, a'r cysylltiad rhwng hyn a lles cadarnhaol.

Gwefan

Mae gennym adran les ar wefan yr ysgol sy'n dangos ein gwerthoedd craidd a ble y gallwch gael help/rhagor o wybodaeth.

Cliciwch y ddolen i aros yn gyfredol gyda'r hyn rydym yn ei wneud: https://www.ysgolcalon.cymru/well being-ambassadors.

Pontio Blwyddyn 6

Rydym wedi bod yn gweithio ar syniadau i helpu i wneud pontio Bl.6 mor llawn gwybodaeth ac mor hawdd â phosibl. Mae'n syniadau yn cynnwys:

- Pob adran yn gwneud fideo cyflwyniadol a rhoi taith rithiol o bosibl.
- Sesiynau yn yr wythnosau cyntaf i siarad ag eraill yn eu blwyddyn a dod i adnabod ei gilydd yn well.
- Disgyblion CA3 i arwain gweithgareddau a siarad am brofiadau'r ysgol uwchradd.
- Rhoi gwybodaeth ar yr hyn fydd ei angen arnynt a beth fyddant yn ei wneud wedi ymuno.

Yr Hyn a Hoffwn ei Gyflawni

Ein prif nod yw i hybu pwysigrwydd cynnal ein lles, rhywbeth sy'n gliriach fyth eleni. Hoffwn sicrhau bod ein hysgol yn lle y mae disgyblion a staff oll yn gwybod bod eu lles yn flaenoriaeth. Boed trwy ddarparu mannau diogel i bobl drafod eu pryderon, neu drwy hybu iechyd ac agweddau cynaliadwy, credwn dylai gofalu am ein lles fod yn flaenoriaeth i bawb.