YSGOL CALON CYMRU

Paratoi i drosglwyddo o'r Ysgol Gynradd i'r Ysgol Uwchradd

2021

Fy Ysgol Newydd

Ffeindiwch lun neu ffoto o'ch ysgol newydd a gludwch e yn y fan hon.

Cyn symud I'r Ysgol Uwchradd, mae'n syniad da ffeindio cymaint o wybodaeth ag y medrwch cyn i chi ddechrau.

Enw'r Ysgol yw ____

Y cyfeiriad yw ____

____

Y rhif ffôn yw ____

Y cyfeiriad e-bost yw ____

Cyfeiriad y wefan yw ____

Enw'r Pennaeth yw ____

Enw fy Arweinydd Cynnydd yw____

Mynd i'r Ysgol Uwchradd...

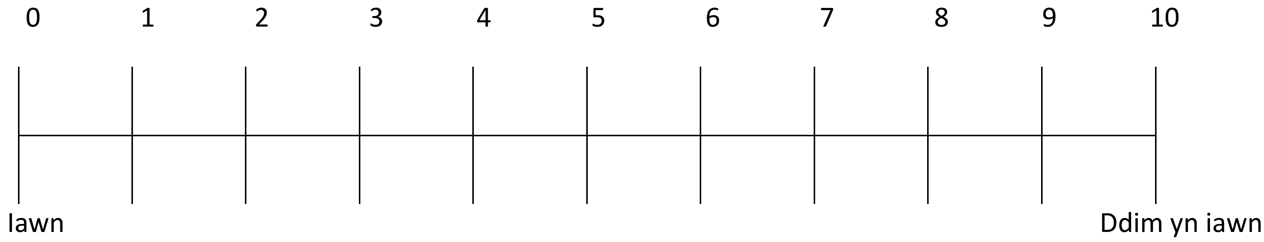
Sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo?

Defnyddiwch ddau amlygwr lliw gwahanol. Amlygwch yr ymadroddion rydych yn **edrych ymlaen atynt** mewn un lliw a defnyddiwch liw gwahanol ar gyfer y rheiny rydych yn **pryderu amdanynt**.

Gwneud ffrindiau newydd	Dysgu amserlen newydd
Amser cinio	Cymryd cawod
Cael gwisg ysgol wahanol	Bod yn brydlon
Ffindio fy ffordd o gwmpas	Amser egwyl
Cyrraedd yr ysgol	Dysgu pynciau newydd
Cyfarfod ag eraill yr un oed â fi	Ymuno â chlybiau
Bod gyda ffrindiau	Rheolau'r ysgol
Gwaith Cartref	Cyfarfod fy nhiwtor newydd
Cyfarfod fy athrawon newydd	Medru gwneud y gwaith
Bod gyda disgyblion hŷn	Newid ar gyfer Chwaraeon / Addysg Gorfforol

Dull canolbwyntio ar ateb

Meddyliwch am rywbeth sy'n eich gofidio ynglŷn â symud i'r Ysgol Uwchradd.



Beth yw'r gofid? ____

Ar raddfa 0 i 10 pa mor ofidus ydych chi? ___________________________

Meddyliwch am adeg cynt pan oeddech yn ofidus _________________________

____

Beth helpodd chi i symud lawr y raddfa yr adeg honno? ____________________

____

Ble ar y raddfa hoffech chi deimlo mewn mis, 6 mis ac mewn blwyddyn? _______

Beth fyddai'n eich helpu i symud un pwynt yn nes? _______________________

____

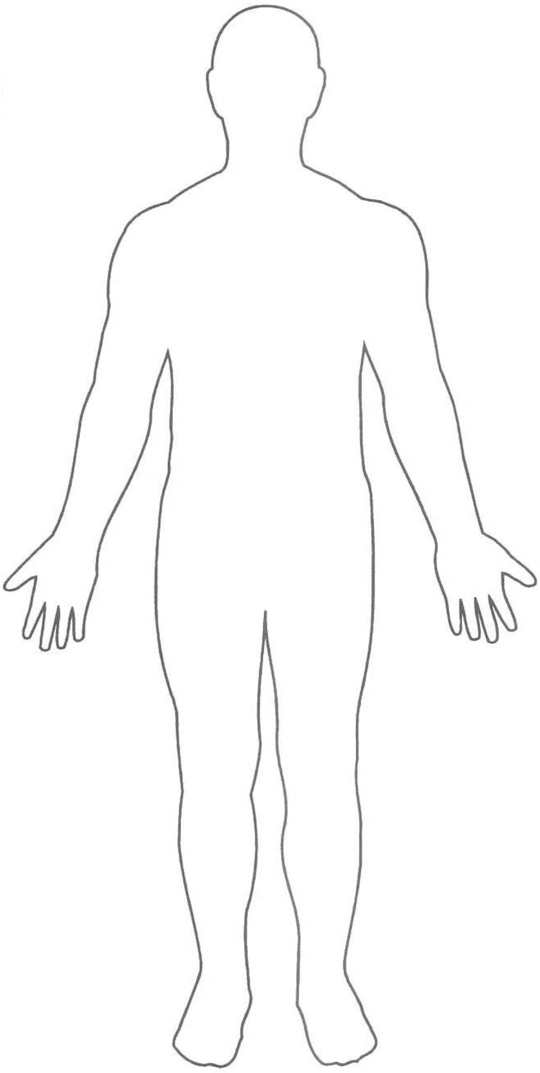
Beth fydd wedi newid fel eich bod yn gwybod eich bod yn llai gofidus __________

____

Cwestiynau Ysgol Uwchradd

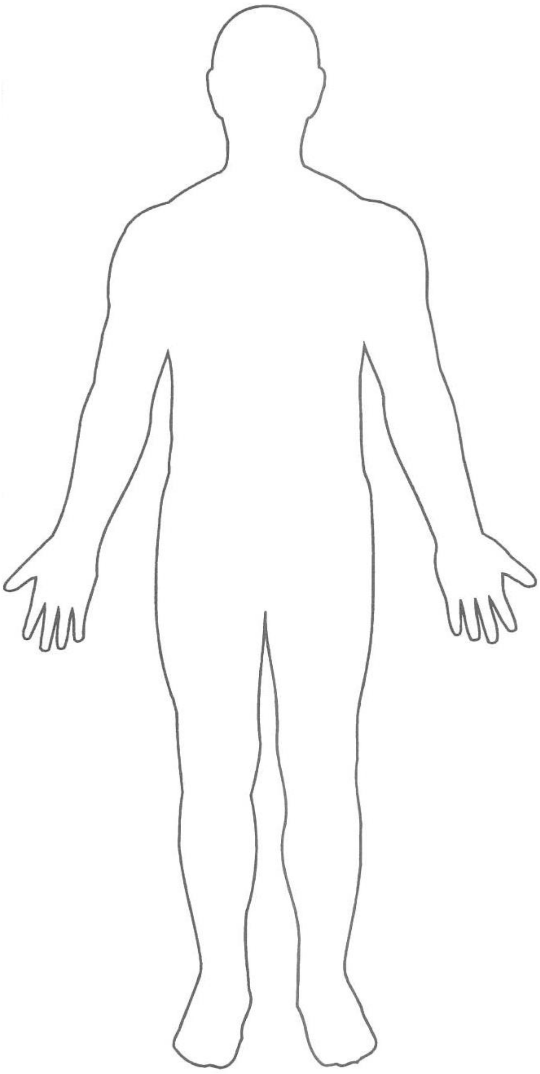
Cwestiynau ynglŷn â sut y mae'r Ysgol yn gweithio	Ateb
Ble mae'r Ysgol?	
Sut fydda i'n cyrraedd yno?	
Pa amser fydd rhaid i fi godi?	
Faint o'r gloch mae'r Ysgol yn dechrau / gorffen?	
Faint o'r gloch mae egwyl ac amser cinio?	
Pa fath o fwyd sy'n cael ei werthu? Beth yw cost pethau?	
Pa fyrbrydau allwch chi eu prynu?	
Beth mae pobl yn ei wisgo i'r Ysgol?	
Ble alla i brynu hyn?	
Pa git chwaraeon fydd angen arna i?	

Fy ngwisg ysgol



Ffeindiwch lun o'r wisg ysgol y byddwch yn ei gwisgo. Gallwch edrych ar lyfryn yr ysgol, neu gallwch brintio un o'r wefan a tynnwch lun/lliwich yr eitemau dillad ar y ffigur uchod.

Fy nghit Addysg Gorfforol



Gwnewch yn siŵr eich bod yn prynu bag a all ddal ffolderi A4, gwerslyfrau, cyfarpar a dylai fod yn gysurus i'w gario.

Ac eto ar gyfer y cit Addysg Gorfforol.

Enghraifft o brisiau prydau bwyd yr Ysgol Uwchradd

Hefyd ar gael mae Tatws drwy'u Crwyn gyda Llenwadau Amrywiol, Pasta fel dewis amgen i Garbohydrad, Salad, a Ffrwythau Ffres a Dŵr. Gallwch hefyd ddarparu bwydlenni fegan a deietiau arbennig yn ôl y gofyn . V = Addas i ddeiet Fegan

Yr wythnos sy'n dechrau: 2il Mawrth, 23 Mawrth

Wythnos 2	Prif Bryd	Pryd Llysieuol	Carbohydrad	Pryd ochr	Pwdin
Llun	Gril Cig Eidion mewn Bap	'Country Bake' Caws a Llysiau	Tatws perlysiau wedi'u deisio	Ffa pôb	Ffrwythau ffres neu Bwdin Reis gyda Jam
Mawrth	Cyw iâr gyda Stwffin Saets a Winwns a Grefi	Quorn gyda Stwffin	Tato pwtsh neu datws wedi'u berwi	Moron a Broccoli ffres	Ffrwythau ffres neu Gacen Gaws a Sudd Ffrwythau
Mercher	Spaghetti Bolognese cartref	Bolognese Llysieuol Cartref (V)	Spaghetti a Bara Garlleg	India-corn	Ffrwythau ffres neu Sbwng Siocled a Mandarin a Saws Siocled
Iau	Porc Rhost gyda thatws rhost, saws afalau a Grefi	Rhost Quorn	Tato pwtsh neu datws wedi'u berwi	Moron a Ffa Gwyrdd ffres	Ffrwythau ffres neu Fflapjac, dogn o resins a Llaeth
Gwener	Pysgodyn mewn cytew neu gyri Cyw Iâr Siop Sglodion	Omled	Sglodion neu Basta neu Reis	Ffa pôb neu Bys, Sôs Coch	Ffrwythau ffres neu Gaws a Bisgedi

Prisiau

Prif bryd:	
Yn cynnwys pwdin	Heb bwdin
Disgybl £2.55 / Oedolyn £4.50	Disgybl £2.15 / Oedolyn £3.80

Egwyl y bore	**Disgybl / Oedolyn**	**Potiau Grad and Go**	**Disgybl / Oedolyn**	**Taten drwy'i chroen**	**Disgybl / Oedolyn**
Tost	**31c / 37c**	**Pasta King**	**£1.75 / £2.10**	**Taten drwy'i chroen**	**£1.50 / £1.80**
Cramwythen	**40c / 50c**	**Pot Cyri a Reis**	**£1.75 / £2.10**	**Dogn taeniad braster isel**	**12c / 14c**
½ Cacen De	**40c / 50c**	**Pot Pasta Plaen / Reis**	**£1 / £2,20**	**Taten drwy'i chroen Un Llenwad**	**£1.60 / £1.92**
½ Bagel gyda Menyn Garlleg	**57c / 68c**	**Caws gratedig**	**45c / 54c**	**Taten drwy'i chroen Caws a Ffa**	**£2 / £2.40**
½ Bagét Cig Moch	**£1 / £1.20**	**Salad**	**Disgybl/Oedolyn**	**Taten drwy'i chroen Caws a Coleslaw**	**£2 / £2.40**
½ Bagét Selsig Llysieuol	**£1 / £1.20**	**Bocs Salad**	**£1.10 / £1.32**	**Taten drwy'i chroen Caws a Thiwna**	**£2 / £2.40**
Wrap haenog	**95c / £1.14**	**Bocs Salad Twrci**	**£1.60 / £1.92**	**Ffrwythau, Iogwrt a Hufen Iâ**	**Dysgybl / Oedolyn**
Sleisen Pizza 14s	**65c / 78c**	**Bocs Salad Ham**	**£1.60 / £1.92**	**Eitem o ffrwyth ffres**	**55c /66c**
½ Croen Tato Llwythog	**95c / £1.14**	**Bocs Salad Tiwna**	**£1.60 / £1.92**	**Bag Ffrwythau 100g**	**£1 / £1.20**
Basged Bara	**Disgybl/ Oedolyn**	**Bocs Salad Falafel**	**£1.60 / £1.92**	**Iogwrt Ffrwythau**	**60c / 72c**
Brechdan Safonol	**£1 / £1.20**	**Bocs Salad Caws**	**£1.60 / £1.92**	**Callipo**	**£1 / £1.20**
Brechdan Premiwm	**£1.60 / £1.92**	**Cookies, Cacennau a Phwdinau**	**Disgybl / Oedolyn**	**Llaeth Bach**	**62c / 74c**

Sub Roll	£1.80 / £2.16	Pwdin y Dydd	85c / £1.02	Twba Hufen Iâ	55c / 66c
Bap 5" wedi llenwi	£1.50 / £1.80	Cookies	55c / 66c	Diodydd Poeth	Disgybl / Oedolyn
Bagét wedi'i llenwi	£2 / £2.40	Teisen frau	55c / 66c	Te / Coffi	60c / 72c
½ Bagét wedi'i llenwi	£1 / £1.20	Cacennau unigol	95c / £1.14	Siocled Poeth	60c / 72c
Panini	£2,20 / £2.64	Picen fach	50c / 60c	Diodydd Oer	Disgybl / Oedolyn
½ Panini	£2,20 / £2.64	Cacennau a Bisgedi brand	Disgybl / Oedolyn	Dŵr Radnor Hills	55c / 66c
Wrap wedi'i llenwi	£1.70 / £2.04	Fflapjac	60c / 72c	Llaeth 1 peint	95c / £1.14
Ffa Pôb ar Dost	91c / £1.09	Cookies	60c / 72c	Sudd Tetra 200ml	55c / 66c
Manion Ychwanegol	Disgybl / Oedolyn	Myffins bach	60c / 72c	Radnor Fizz 330ml	75c / 90c
Cwdyn saws	12c / 14c	Torth sinsir	60c / 72c	Radnor Fruit 330ml	90c / £1.10
Cytleri Tafladwy	5c / 6c			Ysgytlaeth	£1 / £1.20

Rheoli Arian

Yn yr ysgol uwchradd chi fydd yn gyfrifol am reoli eich arian yn ddyddiol ac yn wythnosol. Cofiwch mai'r system Parent Pay sy'n cael ei ddefnyddio i brynu bwyd, felly bydd dim angen i chi ddod ag arian gyda chi i'r ysgol. Serch hynny, bydd rhaid i chi wneud yn siŵr bod gennych ddigon o arian yn eich cyfrif Parent Pay os ydych yn penderfynu prynu prydau ysgol. Does dim rhaid i chi brynu bwyd o ffreutur yr ysgol – gallwch, wrth gwrs, ddod â phecyn bwyd gyda chi i'r ysgol.

Y swm arian sydd gennyf bob wythnos yw £_____. _____

Rhaid gwario peth o'r arian hwn yn ddyddiol. Cyfrifwch faint fydd ei angen arnoch bob dydd gan ddefnyddio'r prisiau uchod, a gweithiwch allan y swm dyddiol ac wythnosol.

Eitemau i'w prynu	**Llun**	**Mawrth**	**Mercher**	**Iau**	**Gwener**	**Cyfanswm**
Byrbryd						
Cinio						
Cyfanswm dyddiol						
					Cyfanswm yr Wythnos	

Trafodwch y fwydlen a ddewisoch gyda'ch athro neu eich rhieni.

- Ydych chi wedi dewis amrywiaeth o fwyd?
- Ydych chi wedi cynnwys ffrwythau a llysiau yn eich dewisiadau?
- Ydych chi wedi dewis opsiynau iach ar gyfer leiaf 2 ddiwrnod?

Trefn y Bore

Cyn gadael i fynd i'r Ysgol rhaid meddwl am sawl peth, gan ddechrau'r noson cynt.

Pethau i feddwl amdanynt yn y bore. Rhowch hwy yn y drefn gywir.

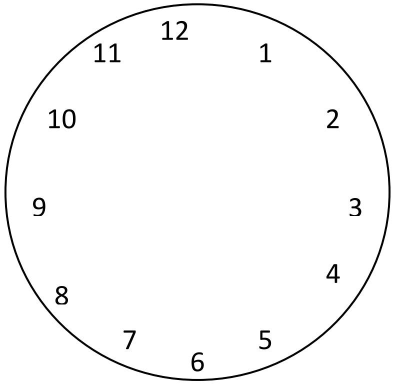
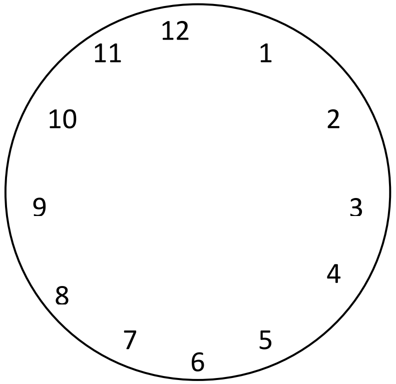
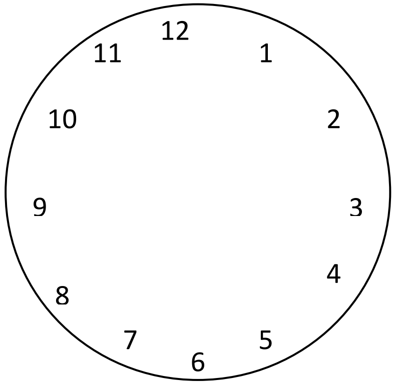
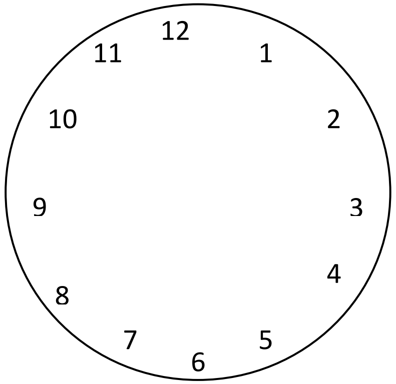
- Gwisgo
- Gwirio bod y cyfarpar cywir gyda chi yn eich bag
- Gwirio eich amserlen
- Ymolchi
- Gwirio bod eich gwaith cartref gyda chi
- Glanhau eich dannedd
- Dweud "Hwyl fawr"
- Deffro
- Bwyta eich brecwast
- Mynd i'r Ysgol

Oes yna rybweth arall?   Cynlluniwch eich trefn gydag amser bras

Amser	Beth i'w wneud

Trefn yn yr Ysgol

Amserau'r Ysgol ar ddiwrnod arferol

Mae'r Ysgol yn dechrau am:	Mae amser egwyl am:	Mae amser cinio am:	Mae'r Ysgol yn gorffen am:
			
__ __ : __ __	__ __ : __ __	__ __ : __ __	__ __ : __ __