YSGOL GYMRAEG DEWI SANT

YSGOL GYMRAEG DEWI SANT

Datganiad Polisi ar gyfer Addysg Iechyd

"Tyfu a Llwyddo Gyda'n Gilydd"

Yn Ysgol Gymraeg Dewi Sant, mae iechyd yn ymwneud â lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol ac mae addysg iechyd yn rhan o'r broses er mwyn helpu plant i ddeall ffordd o fyw yn iach.

Prif bwyslais y rhaglen addysg iechyd yw cyfleu gwybodaeth berthnasol, helpu plant i ystyried eu hagweddau a'u teimladau am faterion iechyd a datblygu'r sgiliau personol a chymdeithasol a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau cyfrifol am eu hymddygiad iechyd.

Yn ogystal, credwn bod y negeseuon ar draws yr ysgol yn cyfrannu at addysg iechyd ac mae'n bwysig bod yr ysgol yn ysgol sy'n hyrwyddo iechyd.

AMCANION

1. Galluogi plant i wneud dewisiadau doeth am eu hymddygiad iechyd.
2. Annog trafodaeth ynghylch agweddau a theimladau am faterion iechyd.
3. Meithrin hunan-barch a hunanddelwedd gadarnhaol.
4. Hyrwyddo gwerth ffordd o fyw iach a chadarnhaol.

GWEITHREDU

- Fel aelod o Rwydwaith Ysgolion Iach y Fro, ein nod yw hyrwyddo a diogelu lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol ein cymuned mewn ffordd weithredol, trwy weithredu cadarnhaol.

- Mae gan yr ysgol staff y maent wedi ymrwymo i'r cam o ddatblygu'r plentyn cyfan a'u tasg nhw yw darparu dull gweithredu cydlynol, lleihau ailadrodd gymaint ag y bo modd a sicrhau parhad a dilyniant. Mae'r dull gweithredu sbiral a fabwysiadwyd yn yr ysgol yn annog datblygiad graddol gwybodaeth, dealltwriaeth, sgiliau a gwerthoedd. Mae gan yr ysgol set eglur o reolau, gan fabwysiadu gwerth gwahanol bob mis, sy'n cael ei wobrwyo yn ystod gwasanaethau wythnosol.

- Mae rhan fwyaf o'r addysgu yn yr ysgol yn drawsgwricwlaidd a chaiff addysg iechyd ei hintegreiddio o fewn y themâu a'r pynciau a fabwysiadwyd. Fodd bynnag, addysgir rhai pynciau iechyd ar wahân.

- Defnyddir amrediad cytbwys o ddulliau addysgu.

- Mae pob dosbarth yn cynnal amser cylch rheolaidd wrth ymateb i sefyllfaoedd cyfredol ac fel rhan o gynllun ehangach maes dysgu Iechyd a Lles.

- Mae pob dosbarth yn cynnal sesiwn 'Meddylfryd twf' unwaith pob hanner tymor er mwyn hyrwyddo gallu'r plant i oresgyn heriau mewn ffordd positif ac effeithiol.Mae cyfle i'r plant hunan asesu ac asesu effaith unrhyw ymyrraethau .

- Cynrychiolir disgyblion o flwyddyn 2 ac i fyny ar bwyllgor Eco a Iechyd yr ysgol sydd yn cyflwyno cynllun gweithred blynyddol i'r ysgol gyfan.

- Mae modd i bob disgybl fanteisio ar y maes dysgu Iechyd a Lles, ac ymdrechir i ddarparu gwaith gwahaniaethol ar gyfer y plant hynny y mae ganddynt anghenion arbennig.

- Dangosir sensitifrwydd tuag at blant o grwpiau ethnig a diwylliannol y mae ganddynt reolau penodedig ynghylch ymddygiad iechyd, ar gyfer cyfreithiau dietegol. Defnyddir persbectifau aml-ddiwylliannol o'r fath er mwyn cyfoethogi'r broses o addysgu addysg iechyd.

- Rydym yn hyrwyddo "dŵr ar ddesgiau" ac yn hyrwyddo bwyta'n iach trwy beidio â chyniatáu diodydd ffisiog neu siwgrog, bisgedi, cacennau, melysion, siocledi neu greision yn ystod yr egwyl . (Sylwer -Caiff blant y mae ganddynt gyflyrau meddygol e.e. clefyd siwgr, eu heithrio o'r agwedd hon ar y polisi.). Rhoddir byrbryd iach i ddisgyblion yn y Cyfnod Sylfaen a ChA2 am gyfraniad wythnosol , a byddant yn yfed llaeth hanner sgim yn unol ag agenda "Blas am Oes".

- Mae'r ysgol yn manteisio ar y cyngor, y cymorth a'r adnoddau a ddarparir gan wasanaeth cynghori yr AALl, y ganolfan hyrwyddo iechyd leol a gweithwyr iechyd proffesiynol yn y gymuned pan fo hynny'n briodol.

- Mae'r ysgol yn cynnig sesiynau ELSA (Emotional Literacy Support Assistant) i unrhyw ddisgyblion mae'r athrawon neu'r rhieni yn teimlo fel bod angen cymorth emosiynol ychwanegol. Mae hwn yn gyfle i drafod ac i ddysgu technegau i oresgyn unrhyw bryderon.

- Yn dibynnu ar anghenion y dosbarth neu'r disgyblion, mae CALU yn cynnal grwpiau amrywiol gan gynnwys 'Cylch Ffrindiau' a 'Grŵp Hunan Hyder'. Yma mae disgyblion penodol yn cwrdd yn rheolaidd er mwyn dysgu sgiliau a technegau i oresgyn yr hyn sydd yn eu pryderu neu'n effeithio'n negyddol.

- Amser cinio, ddwywaith yr wythnos mae'r ysgol yn cynnig 'Clwb lego' a 'Chlwb creu' i blant penodol sydd yn elwa o fod mewn awyrgylch ymlaciedig a chreadigol. Mae hefyd yn gyfle iddynt i ddysgu sgiliau cymdeithasol neu i drafod gydag aelod o staff y maent yn ymddiried ynddynt.

- Yn y Berllan, mae ardaloedd preifat sydd yn agored i bawb lle mae plant yn gallu eistedd, meddwl a phwyllo os oes angen e.e. pabell, llyfrgell a'r ardal ELSA (Hafan Heddwch).

- Yng Nglwb y Ddraig mae'r aelodau staff yn arwain sesiynau 'coginio iachus' a nosweithiau chwaraeon yn fisol. Mae 'r canllawiau " Blas am Oes " hefyd yn bodoli o fewn y ddarpariaeth ar gyfer bwyd y clwb gofal.

- Mae pob dosbarth yn derbyn un sesiwn Ymarfer Corff swyddogol yr wythnos yn ogystal â awr a hanner o amser chwarae ar y maes y dydd. Mae sesiynau aml chwaraeon wythnosol hefyd o dan ofalaeth staff ysgol a darparwyr allanol.

- Rydym yn hyfforddi'r disgyblion hynaf i gynrichioli'r ysgol mewn gweithgareddau a thwrnamentau chwaraeon megis traws gwlad, nofio pêl rhwyd a phêl droed.

- Mae'r ysgol yn dilyn cynllun 'Milltir y dydd' lle mae pob disgybl o flwyddyn 2-6 yn anelu at gerdded, loncian neu rhedeg milltir o fewn 15 munud pob dydd. Mae'r Pwyllgor Iechyd wedi amcangyfrif fod hwn yn cyfatebu â 15 lap o'r maes CA2.

- Mae'r ysgol yn cefnogi ac yn hyrwyddo cynlluniau a mudiadau cenedlaethol e.e. 'Big Pedal', 'Sport Relief' , " Kerbcraft" a Nerth Llysiau.

- Mae ein themau traws gwriclwaidd bob haf yn ffocysu ar Iechyd a Lles gyda phwyslais arbennig ar gadw'n iach.

- Pob tymor mae'r cyngor iechyd yn arwain gwasanaeth ysgol gyfan yn cyflwyno'r pwysigrwydd a rhannu syniadau o sut i fyw bywyd iachus ac mae plant yn cwblhau holiaduron i asesu eu diddordeb mewn chwaraeon a'r effaith arnynt.

MONITRO A GWERTHUSO

Er mwyn canfod a yw addysg iechyd yr ysgol yn ddichonadwy, yn effeithiol ac o werth, bydd y cydlynydd addysg iechyd yn cael cyswllt agos gydag aelodau eraill o staff, gan fonitro gweithrediad y polisi. Bydd y gwaith gwerthuso yn rhoi mwy o sylw i'r broses dan sylw yn hytrach na'r canlyniadau o ran newid mewn ymddygiad. Caiff y polisi hwn ei adolygu'n rheolaidd a'i ddiwygio yn ôl yr angen.

Dyddiad: Mawrth 2019

Llofnodwyd ……………………………………………………………Pennaeth

Llofnodwyd………………………………………………..Cadeirydd y Llywodraethwyr