

Croeso i rifyn Nadolig ein Cylchlythyr Lles YGCR 23-24!

Wel... mae Tymor y Nadolig wedi bod yn brysur iawn o ran hyrwyddo llesiant disgyblion, staff a chymuned Ysgol Gyfun Cwm Rhondda. Cewch flas ar ein gweithgarwch yn y rhifyn hwn. Nadolig llawen i chi i gyd a Blwyddyn Newydd dda!

YSGOL GYMUNEDOL



Gwelwyd lansiad blynyddol ein hapêl **Cwtsh y Nadolig** yr hanner tymor hwn! Diolch o galon i chi unwaith eto am ein cefnogi gyda rhoddion o anrhegion a bwyd. Golyga'ch haelioni fod llwyth o becynnau bwyd wedi cael eu rhannu yn ogystal ag anrhegion. Cofiwch fod Cwtsh y Cwm ar agor trwy gydol y flwyddyn – Cwtsh@ygcwmrhondda.cymru Diolch anferthol hefyd am gyfraniadau gan Ganolfan Pentre a Valleys Kids!



Cynhaliwyd bore coffi yr hanner tymor hwn hefyd. Mor braf yw cael cwrdd gyda chi a chael clonc yn ystod prysurdeb yr wythnos. Roedd nwyddau ar werth a diolch anferthol i'n disgyblion talentog a Rhianna Brown am eu gwaith gwych!

<https://drive.google.com/file/d/1-VL9FDVkyZe1aW1avl-xTHVKWLi7wizo/view?usp=sharing>

Bydd cyfle arall i ymuno â ni eto'r hanner tymor nesaf.

Roedd Daniella Williams [Swyddog Ymgysylltu Cyfranogwyr Gwaith a Sgiliau] wedi ymuno â ni ac rydym yn edrych ar gynnal cyrsiau yn y flwyddyn newydd yn Cwtsh y Cwm. Beth sy'n cymryd ch ffansi? Bydd ffurflen yn y flwyddyn newydd!



Da iawn chi a gymerodd amser i gymryd rhan yn ein heriau lles ar y calendr adfent! Yr enillwyr oedd **Grace Greenaway** a **Poppy Jones!**

HAFAN

A F A L



Croeso i'r HAFAN HAFAL!

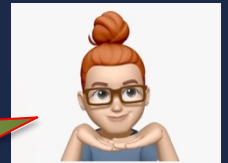
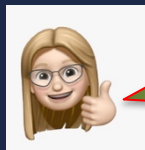
Mae'r Hafan yn un o'n hardaloedd yn yr ysgol a ddefnyddiwn i gefnogi plant sydd angen rywaint o arweiniad, cefnogaeth ac anogaeth ychwanegol. Rydym wedi gweithio'n galed i sicrhau bod yr ardal yn gynhwysol ac yn groesawgar i bawb. Un o'r pethau rydyn ni wedi bod yn ei wneud y tymor yma yw creu eitemau crefft roedden ni'n gallu eu gwerthu yn y bore coffi diweddar, gyda'r holl elw'n mynd i Cwtsh y Cwm.



Cwrdd â rhai o'n tîm

Hoffem eich cyflwyno i'n tîm o Gynorthwyyr Addysgu sy'n gweithio'n ddiflino i helpu i gefnogi ein plant yn Ysgol Gyfun Cwm Rhondda. Maent yn cefnogi yn yr Ystafell Ddosbarth a hefyd yn cynnal ymyriadau yn ein Hafan.

Helo, fy enw i yw Mrs Jones. Rydw i'n hoffi treulio amser gyda fy nheulu a mynd am dro gyda fy nghi. Mae gen i Pug o'r enw Doti a dwy gath o'r enw Rosie a Peggy.

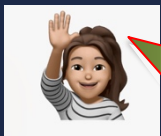
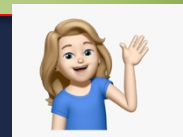


Helo, fy enw i yw Miss Williams. Rydw i'n hoff iawn o chwarae dartiau, bowllo awyr agored. Rydw i'n byw gyda fy chwaer. Mae gen i Jack Russell o'r enw Buddy.



Helo, fy enw i yw Miss Gould. Fi'n hoff iawn o theatr gerdd Newydd. Fy hoff sioe gerdd yw 'Newsies'

Helo, fy enw i yw Miss Morgan. Rydw i'n hoffi chwarae pêl-rwyd. Rydw i'n chwarae yn y safle Saethwr. Fy hoff chwaraewr pêl-rwyd yw Maria Folau sy'n chwarae i Seland Newydd.



Gwefannau defnyddiol i chi, rhieni a gofalwyr

<https://behavioursupporthub.org.uk/support-for-parent-carers/training-programmes/>

<https://sites.google.com/hwbcymru.net/support4parentsygcr/hafan>

Eisiau magu hyder yn eich sgiliau rhifedd?

Cysiau rhifedd, am ddim gan Menter Iaith Rhondda Cynon Taf

Cofrestrwch eich diddordeb trwy lenwi'r holladur ymal

Cysylltwch am ragor o wybodaeth

'DYSG' – CEFNOGAETH I CHI WRTH WYNEBU HERIAU GYDA'CH PLANT



SENEDD



Pwyllgor 'Ein Cymuned / Cymreictod'

Dywedoch chi fod angen datblygu ffyrdd o godi arian.

- **Felly rydyn ni'n trefnu gweithgareddau codi arian elusennol pob hanner tymor ee Diwrnod Siwmperi Nadolig (elusen achub y plant), Boreau coffi MacMillan, Cwtsh y Nadolig**

Dywedoch chi fod angen mwy o weithgareddau hyrwyddo'r defnydd o'r Gymraeg.

Felly rydyn ni'n trefnu

- **Gweithgareddau / grwp iaith cinio BI.7**
- **Gweithgareddau cyfoethogi– gweler gwefan yr ysgol:**
<https://sites.google.com/hwbcymru.net/siarter-iaith-ygcrh/home>
- **Clybiau amseroedd cinio/ ar ôl ysgol e.e. côdio, PAWB, HAFAN**



Pwyllgor 'Ein Hiechyd a Lles'

Dywedoch chi yr hoffech sesiynau Coginio.

Felly rydyn ni'n

- **Datblygu Cynlluniau gwaith Technoleg CA3**
- **Cynnal dosbarth TGAU Bwyd a Maeth newydd BI.10**
- **Gweithgareddau hwyl yn y cegin – cacennau Dewi Sant; sesiynau coginio YEPS**
- **Ryseitau iach yn yr Adran Iechyd corfforol ar wefannau DYSGYGCR; DAIONI**

Dywedoch chi yr hoffech i ni hybu clybiau chwaraeon i wella lechyd corfforol

Felly rydyn ni'n

- **Marchnata ar 'X' yr ysgol / adran chwaraeon**
- **Swyddogion Rygbi (Mr Ethan Lloyd) a Sporting Marvels (Miss Lauren Smith)**
- **Cystadleuthau trampolinio / gymnasteg newydd**
- **Ardal newydd yn y cylchlythyr lles**

Dywedoch chi yr hoffech gynnal sesiynau tymhorol gyda ffocws penodol ar Les

Felly rydyn ni'n

- **Cynnal a datblygu gweithgareddau penodol o fewn gwersi lles a gwasanaethau / diwrnodau arbennig**



Pwyllgor 'Ein Hamgylchedd

Dywedoch chi fod angen **Gardd**.

- **Felly rydyn ni'n neilltuo ardal garddio sydd wedi'i wedi ei chlirio + 'planters' newydd wedi eu gosod (hen dŷ'r ysgol)mewn paratoad ar gyfer y Gwanwyn**

Dywedoch chi eich bod yn poeni am **sbwriel**.

Felly rydyn ni'n trefnu

- ***Biniau sbwriel glas newydd o amgylch adeiladau allanol yr ysgol – Senedd wedi dewis y lleoliadau***

Dywedoch chi eich bod eisiau **gwaredu** ar gyllell a ffyrc plastig a lleihau plastig.

Felly rydyn ni'n trefnu

- ***Bod dim cyllell a ffyrc plastig ers tymor yr haf + dim cartons plastig bellach***



Pwyllgor 'Ein Dysgu'

Dywedoch chi fod eisiau **gwersi Sgiliau Bywyd**.

- **Felly rydyn ni'n cynnal Gwersi ABCh yn rhan o wersi lles Bl.9-11 (gan gynnwys pecynnau penodol sgiliau bywyd)**
- ***Gwersi addysg cyllid (cyllid personol) ym Ml.11***
- **Holiadur SHRN i'n helpu edrych ar ddarpariaeth addas**

Dywedoch chi eich bod eisiau **datblygu Llyfrgell / ystafell adnoddau gwaith**.

Felly rydyn ni'n trefnu

- ***Ystafell Clydach 1 wedi ei glirio yn barod ar gyfer creu gofod***
- ***Silffoedd wedi eu gosod ar gyfer llyfrau***
- ***Llyfrau newydd wedi eu prynu i'r adrannau Cymraeg a Saesneg***
- ***Ffocws CRHS i godi arian ar gyfer datblygu adnoddau yn y flwyddyn newydd***



Rydych chi hefyd wedi....

- **Sicrhau ffynon dwr yn y ffreutur ar gael**
- **Dewis llysoedd newydd a bathodynau'r ysgol**

LLES



Daeth **BAROD** mewn i weithio gyda Bl. 10 yr hanner tymor hwn a chynnal gweithdai cam-drin sylweddau a thrafod peryglon cyffuriau, yn enwedig cymysgu sylweddau dros y Nadolig. Roedd yr ymateb yn wych! Da iawn Bl.10!

P W A B

Mae'r 6ed dosbarth wedi dod at e gilydd i gynnal grwp sy'n perthyn i'r gymuned LHDT+. Mae croeso cynnes i bawb o bob blwyddyn ysgol i ymuno â'r 6ed pob amser cinio dydd Mercher am 1.45 yn C8. Dyma gyfle i'r disgyblion fynegi eu hunain heb unrhyw feirniadaeth.



Cynhaliwyd gwasnaethau mislif i ferched Bl.7 gan ein pencampwyr mislif yn y 6ed lle bo cyfle i ferched Bl. 7 ofyn unrhyw gwestiwn neu rannu unrhyw bryderon sydd ganddynt am y cyfnod anodd yma. Roedd cwestiynau gwych gan y disgyblion ac roedd y 6ed yn hapus i ymateb yn synhwyrol ac yn aeddfed. Cofiwch i ofyn am '**Waith i Ruby**' neu '**Waith i Lowri**' pe bai angen cynnyrch yn yr ysgol.



Daeth Message Trust mewn i weithio gyda chriw o ddisgyblion Bl. 9,10 & 11 yn cynnal sesiynau 'Respect Me' mewn paratoad ar gyfer addysgu eu cyfoedion iau y tymor nesaf. Mae hunan barch a hunan werth yn ffocws i wersi Lles yn ystod y flwyddyn ac fe fydd y disgyblion hyn ar gael i ddisgyblion CA3 i drafod unrhyw bryderon sy'n dod law yn llaw gydag aeddfedu.

Gwersi Lles yr hanner tymor:

Bl 7: Glasoed

Bl. 8: Parch / Bwlio

Bl. 9: Perthynas Iach

Bl. 10: Iechyd Rhyw a Lles

Bl. 11: Perthynas Iach / Iechyd Meddwl

CORNEL

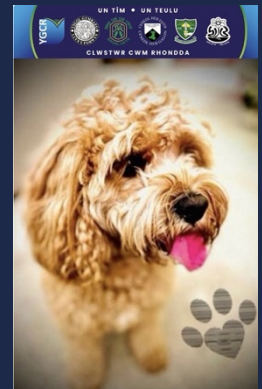
Y

CLWSTWR

Fel rhan o'n cynlluniau pontio blynyddol, dechreuwyd ar ar y daith drosglwyddo trwy ymweld â phob ysgol gynradd er mwyn cwrdd gyda chi, y rhieni a disgyblion Blwyddyn 6. Teimlwn fod y noson yn un werthfawr wrth i chi ymgyfarwyddo â staff allweddol [gan gynnwys Winnie ein Ci Mentor] a fydd yn ymwneud â'ch plentyn yn ogystal ar hyd y daith bontio i Gwm Rhondda, ac yn rhoi cyfle i chi ofyn unrhyw gwestiynau neu godi unrhyw bryder sydd gennych.

Cofiwch i gadw llygad ar wefan Ysgol Gyfun Cwm Rhondda am wybodaeth bellach a'n cyfryngau cymdeithasol – Facebook / Trydar. Os hoffech ragor o wybodaeth, croeso i chi gysylltu â Mrs Helen Griffith HelenGriffith@ygcwmrhondda.cymru neu Ms Delyth Seaton (Arweinydd Blwyddyn 7) DelythSeaton@ygcwmrhondda.cymru

Golyga lonawr fod Ms Steph Jones yn dychwelyd i'r cynradd er mwyn gweithio gyda disgyblion Bl. 6 er mwyn eu paratoi ar gyfer trosglwyddo i YGCR. Bydd mwy o gyfleoedd i ddisgyblion Bl. 6 gwrdd â thîm Cwm Rhondda dros y misoedd nesaf!
Edrychwn ymlaen yn fawr!



GWOBRWYO

C

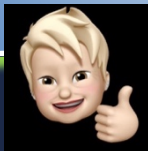
Wythnos C
= Clod

Dosbarthwyd cannoedd o gardiau post a chynhaliwyd seremonïau gwobrwyo er mwyn diolch i'n disgyblion am eu hymdrechion yr hanner tymor hwn. Yfwyd llwyth o siocled poeth gyda'r Prifathro ac aethpwyd ar deithiau er mwyn gwobrwyo presenoldeb ac ymddygiad gwych. Profwyd ein hymgyrch Presenoldeb 12 diwrnod Nadolig yn llwyddiannus iawn gyda phresenoldeb yn uwch na'r un amser y llynedd a 60 o disgyblion yn ennill gwobrwyon dyddiol yn cynnwys tocynnau Costa, bocsys o siocledi, tocyn cinio cynnar a thalebau cwci a diod poeth!



Annie

Heb os, daeth heulwen ar fryn yr hanner tymor hwn yn Theatr y Phoenix gyda'n cynhyrchiad blynyddol Annie! Mor, mor falch o gymuned Cwm Rhobndda. Am bobl arbennig yn tynnu ynghyd er mwyn sicrhau gwledd o dalent ar lwyfan y Phoenix. Diolch anferthol i gast, criw Cwm Rhondda, y band, Ms Amy Morgan, Mr Stewart Roberts fel MD, Rachel, Theatr y Phoenix ac yn olaf ond nid y lleiaf Mrs Delyth Seaton!



CYNHALIAETH



• Gall cyfnod y Nadolig fod yn gyfnod hapus a llawen; cyfle i weld teulu a ffrindiau, rhannu anrhegion a chael hwyl. Ond, gall hefyd fod yn adeg heriol iawn o'r flwyddyn.



COPING AT CHRISTMAS

Christmas can be tough. That's why it's important to know there's always someone you can talk to.



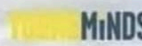
0300 123 3393
Helpline
mind.org.uk



Text SHOUT to 85258
24/7 text service
giveushout.org



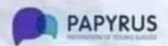
116 123
24/7 helpline
samaritans.org



Text YM to 85258
24/7 text service
youngminds.org.uk



0800 58 58 58
Helpline for men
thecalmzone.net



0800 068 4141
Under 35s Helpline
papyrus-uk.org

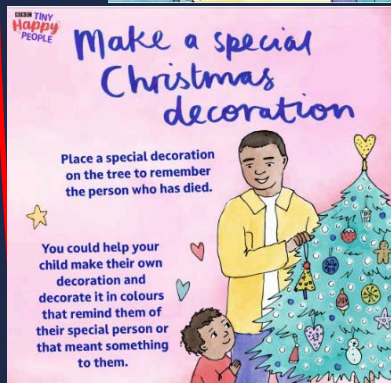
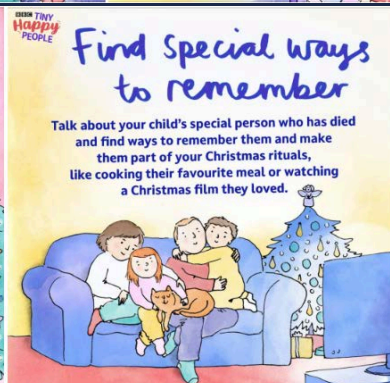
Cynhaliath i
ddisgyblion YGCR



'DYSG' – CEFNOGAETH I CHI
WRTH WYNEBU HERIAU
GYDA'CH PLANT

<https://sites.google.com/hwbcymru.net/daioniygcr/hafan>

<https://sites.google.com/hwbcymru.net/support4parentsygcr/hafan>



A wyddoch chi fod 1 o bob 4 menyw ac 1 o bob 6 dyn yn profi cam-drin domestig a phobl 60+ oed yn 5 gwaith yn fwy tebygol o ddod yn ddioddefwyr trais domestig?

RCT domestic abuse service <https://www.wa-rct.org.uk>

Stand Up to Domestic Abuse – SUTDA <https://sutda.org/>

Gentle Reminders For Christmas



You're allowed
to step away for
alone time when
you need it



It's okay to feel
grief, sadness or
disappointment for
lost experiences



You don't have
to force yourself
to be in the
Christmas 'spirit'



It's okay to
set your own
boundaries and
say 'no'



You don't need to
abandon your
regular self-care
habits and rituals



You're allowed to
indulge in your
favourite
Christmas treats

*Byddwch garedig i chi
eich hun!*

*Nadolig llawen a
Blwyddyn
newydd Dda!*

