



Croeso i rifyn cyntaf 2024!

Unwaith eto gwelwyd tymor prysur, er yn fyr!
Pwrpas y cylchlythyr yma yw ucholeuo'r
gweithgarwch lles sy'n digwydd yng nghymuned
YGCR a phwysleisio dyw hunan-ofal ddim yn
hunanol;
mae'n hanfodol!

Mae gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel, i fod yn nhw eu hunain ac i fyw bywydau heb gael eu gwahaniaethu.

Pam dathlu Hanes LHDTC+?

Mae Mis Hanes LHDTC+ yn cael ei ddathlu bob blwyddyn oherwydd cyfraith gelwir yn Adran 28 oedd yn atal pobl rhag "hyrwyddo cyfunrhywioldeb". Golygai hyn nad oedd plant na phobl ifanc yn cael eu haddysgu am faterion LHDTC+. Cyflwynwyd y gyfraith yma yn 1988 ac ni chafodd gwared ohono tan 2003 yng Nghymru a Lloegr. Mae Mis Hanes LHDTC+ yn cael ei ddathlu yn y DU ers 2005 i addysgu am LHDTC+ o'r diwedd. Bwriad y dathliad yw hyrwyddo cydraddoldeb (trin pawb yn yr un ffordd) ac amrywiaeth (gwahaniaethau) er budd pawb.

Er bod pethau wedi symud ymlaen yn sylweddol, mae'r gymuned LHDTC+ yn parhau i orfod wynebu anwybodaeth a chamddealltwriaeth. Mae digwyddiadau fel Mis Hanes LHDTC+ yn bwysig i godi ymwybyddiaeth, i gofio cyflawniadau'r gorffennol, ac i ddathlu datblygiadau. Angen cyngor neu fwy o wybodaeth?

<https://sites.google.com/hwbcymru.net/daioniygcr/iechyd-corfforol>



**Safwch gyda
chymuned LHDTC+ a
gwnewch
wahaniaeth!**

 **Cerddwch
10,000 cam
BOB dydd
ym mis Mawrth** 

 **MIS HANES LHDTC+ 2024**

PAWB

Bob dydd Mercher;

**C8
1.45**



Rydym yn edrych ymlaen at gynnal ein cyfarfod cyntaf
Cymdeithas Rhieni a Staff **ddydd Iau 22^{ain} o Chwefror am 4.30**
yn Cwtsh y Cwm.

Dewch i ymuno â ni! Rydyn ni angen aelodau newydd!

CRhS

YSGOL GYMUNEDOL

Coginio o Gyllideb

gyda..

diolch i



Multiply

Cadwch lygad mas am
ein bore coffi nesaf!



Cynigir 6 sesiwn x 2 awr yn Cwtsh y Cwm sy'n cynnwys cynllunio prydau iach, gweithio o gyllideb, paratoi prydau iach gyda'i gilydd.

Bwriad y rhaglen yw

- **Datblygu** sgiliau coginio ymarferol rhieni a dealltwriaeth o bwysigrwydd coginio prydau iach o'r dechrau.
- **Wrth gynyddu ymwybyddiaeth** o rifedd bob dydd a hyder mewn sgiliau rhifedd.

Hoffech fwy o wybodaeth? Cysylltwch â
Cwtsh@ygcwmrhonddda.cymru



Rydym yn ysgol

Dim ffonau
symudol



Oherwydd nad oes mynediad i ffonau bellach, rydym angen newid y ffordd rydym yn ymgysylltu â'n disgyblion. **NI FYDD** cwestiwn lles erbyn diwedd y flwyddyn..... yn lle mae gennym ebost swyddogol i **GLYWED** ein dysgwyr!

Dyheu. Dysg. Daioni.

Ysgol Gyfun Cwm Rhonddda

Os ydych chi eisiau i ni wrando....
Mae rhaid i ni eich clywed!

Llais@ygcwmrhonddda.cymru

Angen siarad â rhywun?

Syniad newydd?

Poeni am rywbeth?

Ddim yn gwybod sut i ddelio â rhywbeth?

Rydym ni yma! #untîm



Anogwch eich plentyn i gysylltu:

- i wneud apwyntiad i siarad â rhywun
- i ofyn am **gymorth**
- i wneud **apwyntiad**
- i rannu **pryder**
- pe bai ganddo **syniad** i ddatblygu rhywbeth yn yr ysgol

*Ni fydd ymateb tu fas i oriau ysgol **OND** bydd ymateb/ gweithredu unwaith mae ysgol ar agor.

LLES



Dros yr hanner tymor diwetha', astudiwyd rhaglen amrywiol o bynciau yn ystod cyfnodau bugeiliol e.e.

- **Hawliau plant**
- **Llais y Dysgwr**
- **Addunedau Blwyddyn Newydd**
- **Archwiliad Gyrfa**
- **Llythrennedd ariannol**
- **E-ddiogelwch** * Cofiwch fod cynhaliath ar gael i rieni, gofalwyr a phobl ifanc ar ein gwefannau cynhaliol

Mae'n allweddol bod eich plentyn yn bresennol am y cyfnodau hyn gan fod y pynciau yn cyfrannu at ddatblygu dinasyddion gwybodus.



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

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

**Cynhaliath i
ddisgyblion YGCR**



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



**Dyheu, Dysg, Daioni.
Ysgol Gyfun Cwm Rhondda**

Dyddiadau allweddol:

**Wythnos Iechyd Meddwl Plant
Mis Hanes LHDTG+
06.02.24: Diwrnod defnyddio'r rhyngwrd yn fwy
diogel**

Mae gan 1 o bob 6 o blant a phobl ifanc gyflwr iechyd meddwl diagnosadwy.

Trwy gymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant 2024, gallwch ein helpu i sicrhau bod plant a phobl ifanc ledled y DU yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt, a'u bod yn gwybod nad ydynt ar eu pen eu hunain.

Gofynnwyd i'r disgyblion ystyried sut y gallan nhw **ddefnyddio eu llais** er lles eraill a gwneud gwahaniaeth. Gofynnwyd hefyd iddynt ystyried effaith y gwylwr:

"Yn y diwedd byddwn yn cofio nid geiriau'n gelynyon, ond distawrwydd ein ffrindiau"

Martin Luther King

Ffocws Wythnos Iechyd Meddwl eleni yw....

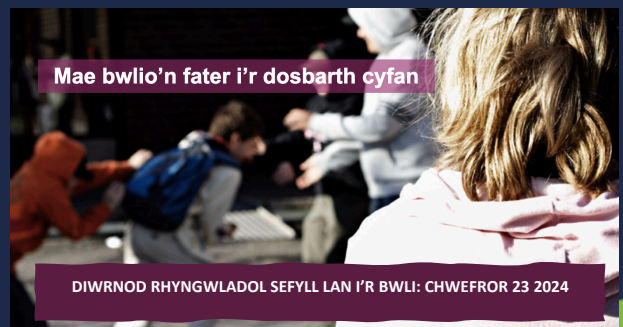


Ffocws Gwersi Lles yr hanner tymor diwethaf o FI 7-10 oedd:

E-ddiogelwch ac Iechyd meddwl

BI 11: E-ddiogelwch Grymuso, diogelwch a parch

Mae bwlio'n fater i'r dosbarth cyfan



DIWRNOD RHYNGWLADOL SEFYLL LAN I'R BWLI: CHWEFOR 23 2024

SENEDD

Mae'r Senedd wedi bod yn brysur yr hanner tymor hwn yn ail-frandio llysoedd YGCR mewn paratoad ar gyfer cystadleuaethau llys! Byddan nhw hefyd yn derbyn eu bathodynnau yn yr hanner tymor newydd ac yn mynychu gwasanaethau er mwyn codi eu proffil ymysg eu blynnyddoedd.



CYNHALIAETH

Gydag arholiadau allanol ar y gorwel, mae'n naturiol i'n dysgwyr deimlo'r straen. Rydyn ni eisoes wedi edrych ar sgiliau adolygu mewn sesiwn bugeiliol

<https://docs.google.com/presentation/d/1dnkiNkMeYIXjZphQCPny1dQYr8J9tKdU/edit?usp=sharing&ouid=104151140503423341654&rtpof=true&sd=true>

ac mae canllawiau yn nhrefnydd eich plentyn hefyd. Pe bai'ch plentyn yn poeni, mae'n bwysig trafod gyda'i athrawon, ond mae hefyd yn bwysig dechrau cael trefn ar bethau, tra'n gofal am ei hun a rheoli'r straen. **Diolch i E2E am rhannu'r dolenni a chynghor sut all eich plentyn ymdopi gyda straen cyn ac ar ddiwrnod yr arholiad**

Dyma rai syniadau a all helpu i leihau lefelau straen:

1. Gwrando ar gerddoriaeth
2. Gwneud rhyw fath o ymarfer corff
3. Mynd am dro a chysylltu â byd natur
4. Chwarae gêm fideo ond cyfyngu ar yr amser, gall oriau basio'n gyflym Cael bath ymlaciol
5. Bwyta pryd iach
6. Sgwrs gyda ffrindiau
7. Gosod nodau realistig
8. Ymarfer gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar
9. Cael digon o gwsg
10. Gwneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau gyda theulu neu ffrindiau
11. Bod yn garedig i chi eich hun a rhoi caniatâd i chi eich hun i gymryd seibiant.



DYSGYGCR

<https://sites.google.com/hwbcymru.net/support4parentsygcr/ysgol-school>

DAIONIYGCR

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

Young Minds – Exam Self-Care

<https://www.youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/exam-stress/>

Child-line – Exam Stress and Pressure

<https://www.childline.org.uk/info-advice/school-college-and-work/school-college/exam-stress/>

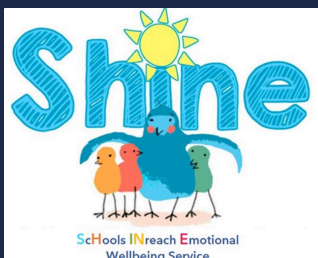
Student Minds – Exam Stress

<https://www.studentminds.org.uk/examstress.html>



<https://e-sgol.cymru/>

<https://twitter.com/shinecwmataf>



Valleys Steps
Camau'r Cymoedd

<https://valleysteps.org/students/>



CORNEL Y CLWSTWR



Edrychwn ymlaen yn fawr at groesau'r clwstwr i YGCR yr hanner tymor hwn!

Ar ôl hanner tymor yn dod i adnabod Ms Steph Jones, athrawes bontio'r clwstwr, bydd pob ysgol yn ei thro nawr yn ymweld â ni dros yr wythnosau nesaf a chael blas ar wersi yn yr ysgol uwchradd, ac wrth gwrs cwrdd â Winnie eto!

Cadwch lygad mas am ein cylchlythyr Clwstwr a fydd yn eich cyrraedd yr hanner tymor hwn!

Cewch fwy o wybodaeth ar wefan Ysgol Gyfun Cwm Rhondda a chofiwch i ddilyn ein cyfryngau cymdeithasol – Facebook / Trydar.

Deallwn fod y broses o symud o'r cynradd i'r uwchradd yn gyfnod cyfforus ond yn bryderus i rai. Dyma rai dolenni i leddfu'r pryderon rywfaint

<https://cavuhb.nhs.wales/files/resilience-project/rp-changes-18-8/transition-tips-for-parents-english-pdf/>

<https://www.flipsnack.com/annafreud/supporting-children-through-secondary-transition.html>

Os hoffech ragor o wybodaeth neu hoffech drafod eich pryderon, croeso i chi gysylltu â Mrs Helen Griffith HelenGriffith@ygcwmrhondda.cymru neu Ms Delyth Seaton (Arweinydd Blwyddyn 7) DelythSeaton@ygcwmrhondda.cymru

Diolch o galon i Gemma am ei gwaith gyda disgyblion YGCR dros y

blwyddoedd diwethaf! Mae Gemma yn ein gadael a bydd nyrs ysgol newydd yn dod yn ei lle! Rydym yn ffarwelio â hi a dymunwn bob dymuniad da iddi yn ei hysgol newydd. Gall y disgyblion wneud apwyntiadau trwy'r e-bost

Llais@ygcwmrhondda.cymru.

Bydd Gemma yn cwrdd gyda'n disgyblion ar ddechrau'r hanner tymor newydd i ffarwelio â nhw ond hefyd i gyflwyno Nick James i ddisgyblion Bl. 9-13 sef nyrs iechyd Rhywiol o Wasanaeth Atal Cenhedlu Ac Allgymorth Iechyd Rhywiol Cwm Taf Morgannwg. Pe hoffech fwy o wybodaeth, cysylltwch â

helengriffith@ygcwmrhondda.cymru



Ffarwelion ni i Eleri a'i theulu yr hanner tymor hwn. Pob dymuniad da iddynt yn ymgartrefu yn ei chartref newydd ym Mherth, Awstralia!



YEPS

**PROSIECT CHWARAEON NOS WENER
FRIDAY NIGHT SPORTS PROJECT**

OED/AGE 11+

**CANOLFAN CHWARAEON RHONDDA
RHONDDA SPORTS CENTRE**
Gelligaled Park, Ystrad

DYDD GWENER / FRIDAY
6PM - 8PM

- 16/02
- 01/03
- 15/03

**BCWICH AR-LEIN
BOOK ONLINE**





Cadwch lygad mas am fanylion ein her presenoldeb y Pasg!

Mae mynd i'r ysgol bob dydd mor bwysig - Colli Ysgol, Colli Allan

Meddyliwch am yr hyn y gallech ei wneud gyda'ch bywyd pe baech chi'n cael y graddau cywir!

