

# Croeso i rifyn Nadolig ein Cylchlythyr Lles YGCR 24-25!

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. Diolch hefyd i Ganolfan Pentre am ei chyfraniad sy'n golygu bod 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](mailto:Cwtsh@ygcwmrhondda.cymru)



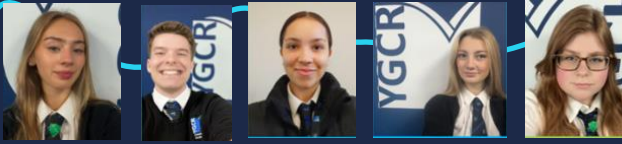
Da iawn chi a gymerodd amser i gymryd rhan yn ein heriau lles ar y calendr adfent! Yr enillydd oedd **Grace Greenaway** o Nythbrân!



Diwrnod Rhynglysol  
Blwyddyn 11  
Rhagfyr 2024

Yn dilyn cyfnod arholiadau, cafodd Bl 11 gyfle i fwynhau diwrnod o weithgareddau yn amrywio o gemau rhyng-lysol, i sesiwn bêc-off, cwis, Just Dance.





# SENEDD

## Adroddiad ein prif Swyddogion

Wel am dymor prysur i'n 47 aelod yn y Senedd newydd 2024/25. Mae disgyblion Bl 7-10 wedi derbyn bathodynau Senedd i wneud yn siŵr bo pawb yn gwybod at bwy i droi. Ein ffocysau'r tymor hwn oedd:

### Gwobrwyo

Llais y dysgwr yn dangos bod ein disgyblion eisiau cyfnewid pwyntiau clod am hawliau ychwanegol. Rydyn ni wedi casglu barn ynglyn â'r math o hawliau maen nhw eisiau (yr hawl mwya poblogaidd oedd – sgipio ciw cinio gyda ffrind!!) a bydd cyfle gan ein disgyblion wneud hyn yn y flwyddyn newydd.



**Llysoedd** – rydyn ni wedi ail-frandio'r llysoedd ac wedi dewis bathodynau mwy cyfoes i gyd-fynd gyda nhw

Mae gennym 4 arweinydd llys newydd (Mrs Seaton, Mrs Bessant, Mr Richards ac aelod newydd o'r ysgol Mr Jack Cook) ac bydd gwasanaethau cyson yn digwydd y tymor nesaf er mwyn codi proffil a brwdfrydedd y disgyblion fel bod mwy o elfen cymunedol a chystadleuol.

Gofynnwn ni i'r disgyblion i feddwl am weithgareddau maen nhw eisiau gwneud fel llys – y syniadau mwya poblogaidd oedd chwaraeon rhyng-lysol a chystadleuaethau fel Brwydr y bandiau. Felly yr wythnos hon mae gennym gystadleuaethau chwaraeon rhynglysol yn y neuadd chwaraeon a'r ganolfan gymunedol y Waun Wen ar gyfer Bl 7-10 pêl rwyd a phêl droed ac roedd y swogs yn rhan allweddol o hyn

Ar **Ddiwrnod Plant Mewn Angen**, roedd sioe dalent "Mae gan Cwm Rhondda dalent" – ac roedd pawb wedi mwynhau dros ben!



## Cymreictod wedi bod yn ffocws hefyd ac rhai o awgrymiadau oedd:

**Cystadleuaeth Cymry i'r Carn** – disgyblion o bob blwyddyn yn ennill tystysgrifau bob hanner tymor

**Clwb Cymraeg** – swogs wedi bod yn brysur yn paratoi ac yn barod i'w lansio yn y flwyddyn newydd – llawn gemau; cwisiau; cystadleuaethau gyda'r pwyslais ar ryngweithio trwy gyfrwng y Gymraeg a deall y manteision o hynny

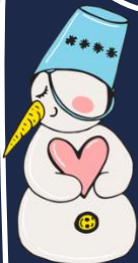
**Clwb "Y Llwyfan"** – Dechrau ym mis Ionawr – bob dydd Llun ar ôl ysgol (clwb drama /cerdd)



### Plant mewn Angen - Codon ni £248.47

Trwy werthu cacennau a threfnu gem bêl rwyd yn y Neuadd Chwaraeon amser cinio staff yn erbyn disgyblion





# LLES

Roeddem yn falch o wahodd **BAROD** atom yr hanner tymor hwn i gynnal sesiwn addysgol ar **Leihau Niwed gyda Sylweddau** i ddisgyblion Blwyddyn 9 a 10.

**Pwrpas y sesiwn:** oedd canolbwyntio ar ddarparu gwybodaeth i'r disgyblion am y risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau, yn ogystal â'r ffordd y gallant leihau'r niwed posibl i'w hiechyd a'u lles. Edrychion nhw ar sut i wneud penderfyniadau gwell a sut i ofalu am eu hunain a'u ffrindiau mewn sefyllfaoedd sy'n ymwneud â sylweddau.

**Ffocws y sesiwn oedd:**

- **Deall y risgiau** sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau fel alcohol, tynnu, a chyffuriau.
- **Strategaethau leihau niwed** – sut gallwn amddiffyn ein hiechyd yn y sefyllfaoedd hyn.
- **Penderfyniadau gwell** – cymorth gyda gwneud dewisiau doeth ar gyfer eu hiechyd a'u lles.
- **Gofal cymdeithasol a chymorth** – sut i geisio cymorth a phwy i gysylltu â nhw os oes angen.

Am fwy o wybodaeth neu gynhafiaeth, ewch i wefan **BAROD** <https://barod.cymru/harm-reduction/> neu **DysgYGCR**

<https://sites.google.com/hwbcymru.net/support4parentsygcr/hafan?pli=1> neu **Daioni**

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

## Gwersi Lles yr hanner tymor:

**Bl 7:** Glasoed

**Bl. 8:** Parch / Bwlio

**Bl. 9:** Perthynas Iach



**Bl. 10:** Iechyd Rhyw a Lles/  
Gwrth-fwlio

**Bl. 11:** Perthynas Iach / Iechyd  
Meddwl



Aeth criw o'n disgyblion at ysgolion ein Clwstwr yr hanner tymor hwn er mwyn cynnal gweithdy ar **fêpio** gyda

Blynyddoedd 5&6. Cawson nhw adborth arbennig ar eu sgiliau arwain a chyflwyno gan eu cyn Brifathrawon ac roedd Bl5&6 wedi mwynhau'n fawr. Da iawn bawb!

Pe hoffech fwy o wybodaeth ar fêpio.....

<https://drive.google.com/file/d/1JiGOAnW3oxZoJ0Q0oiLgHQMLac3xclF9/view?usp=sharing>

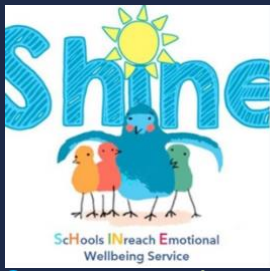
Gofynnwn yn garedig i rieni a gofawyr atgoffa eu plant o'r ddeddfwriaeth o dan Ddeddf Iechyd 2006, sy'n gwahardd ysmegu mewn manau cyhoeddus (gan gynnwys ysgolion) a gweithleoedd caeedig, ar drafndiaeth gyhoeddus ac mewn cerbydau a ddefnyddir ar gyfer gwaith. Mae larymau gennym yn ein toiledau erbyn hyn. Pe bai'r larwm yn canu tra bod eich plentyn yn y toiledau, byddwn yn cysylltu â chi. Er lles eich plentyn, gofynnwn i chi drafod y risgau o fêpio gyda nhw.



Pwnc pwysig rydym wedi bod yn edrych arno yw camddefnyddio ffonau a'r rhyngwrld ar lefau gwahanol gyda'n disgyblion. Daeth PC Leigh Newman mewn i drafod secstio gyda Bl 9 yn ddiweddar. Canolbwyntiwyd ar yr effaith emosiynol a'r gyfraith ynglŷn â gofyn am luniau amhriodol neu'u rhannu. Byddwch yn ddiogel. Byddwch yn barchus.

<https://sites.google.com/hwbcymru.net/support4parentsygcr/cadw-fy-mhlentyn-yn-ddiogel-keeping-my-child-safe>





Rydym yn ffodus iawn o gael mynediad at **Greg Brokof** (Arweinydd tîm SHINE/ CAMHS) yn YGCR. Daeth Greg mewn i gynnal sesiwn gor-bryder gyda rhieni ac mae Greg yn gobeithio mynychu rhai o'n nosweithiau rhieni yn y flwyddyn newydd, yn ogystal â chynnal gweithdai eraill. Mae Greg hefyd yn cynnal apwyntiadau yn yr ysgol bob pythefnos gydag unrhyw oedolyn sy'n allweddol ym mywyd y plentyn (e.e. staff, rhieni, gofaluwr) Pe hoffech apwyntiau, ebostiwch [helengriffith@ygcwrmrhondda.cymru](mailto:helengriffith@ygcwrmrhondda.cymru)



Diolch i Mrs Ailey Bessant y tymor hwn, cafodd staff YGCR hwyl a sbri gyda chystadleuaeth 'Bêc off' ei hun!



## PRYDER



Mae 1 o bob 6 o bobl ifanc yn cael eu heffeithio gan broblem pryder ar ryw adeg yn eu bywydau.

Gall effeithio ar unrhyw un – waeth beth yw eu hoed, cefndir neu sefyllfa.

Edrychwch ar y fideo isod gan [Childline](#) sy'n siarad am bryder. Cynhaliwyd gweithdy 5 awr gan YEPS gyda grŵp o ddisgyblion ynglyn â delio â'u pryder.

Dyma rai awgrymiadau i reoli pryder yn eich bywyd o ddydd i ddydd:

- **Siaradwch amdano.** Os oes gennych rywun rydych chi'n ymddiried ynddo, ceisiwch siarad â nhw am yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n bryderus. Gall deimlo'n dda siarad amdano, a gobeithio y gallant gynnig cefnogaeth. Mae hyn yn cynnwys mynd i weld eich meddyg os ydych chi angen mwy o gefnogaeth.
- **Defnyddiwch dechnegau ymlacio.** Anadlu araf yw un o'r technegau gorau ar gyfer pryder a ymosodiadau panig oherwydd mae'n arafu eich calon.
- **Gadael y Tŷ.** Mae'n bwysig i'ch lles i gael rhywfaint o awyr iach a ymarfer corff. Gallwch fynd am dro ar eich pen eich hun neu gyda ffrind.
- **Gwnewch gamau bach tuag at fyw'n iachach.** Mae'n bwysig edrych ar ol eich iechyd corfforol. Gallwch ddechrau gwneud newidiadau trwy leihau faint o siwgr a chaffein yn eich diet, a bwyta prydau rheolaidd ar adegau penodol. Ceisiwch osgoi yfed alcohol a chymryd cyffuriau, oherwydd bod rhain gallu cynyddu pryder.
- **Tynnwch eich sylw.** Gall canolbwyntio eich sylw ar rywbeth arall fod yn fuddiol. Gallech chi wneud posau croesair, ysgrifennu cerdd yn eich pen, cyfrifo'r gwrthrychau o'ch cwrmpas, adrodd y geiriau o'ch hoff gân, neu gyfrif yn ôl o 100.
- **Dewis hobi newydd.** Gall hyn fod yn amcan hirdymor i ganolbwyntio arno. Ffordd wych o fynegi eich hun yw trwy fod yn greadigol, trwy ddysgu sut i dynnu llun, paentio neu ddysgu sgiliau fel gwau a chrosio. Gellir gwneud hyn hefyd trwy gerddoriaeth, fel dysgu offeryn neu trwy gerdded, rhedeg, a chynnig chwaraeon newydd.



# GWŌBRWYO

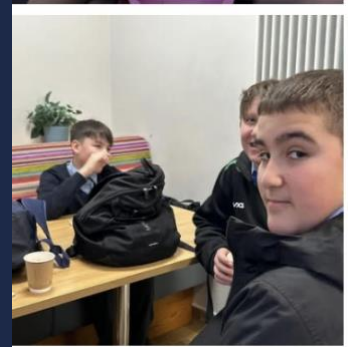


#presenoldeb



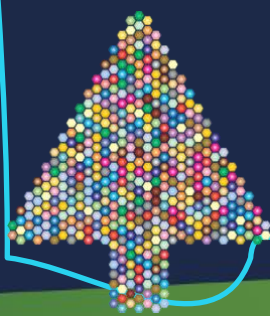
#12diwrnoddolig

Cynhaliwyd seremonïau gwobrwyo i bob blwyddyn i gydnabod a diolch i'n disgyblion am eu hymrwymiad at eu gwaith a bywyd ysgol!



Cymraeg	Cariad Davies; Cooper Owen;Eva Jones
Saesneg	Riah-Blair Jenkins; Emily Bevan;George Wiggins
Mathemateg	Lily Davies;Verity Parfitt;Charlie Walters
Gwyddoniaeth	Riah-Blair Jenkins; Iestyn Murphy;Louie Roberts
Dyniaethau	Caio Evans-Fear; Rhys Fullylove; Robyn Charley; Iestyn Murphy;Tomos Whitelock;George Wiggins; Caleb Bromage;Sophie Rowlands
ITM (Almaeneg)	Savannah-Rae Jenkins; Emmie Rees;Theo Roberts
Iechyd a ffitrwydd	Hallie Tinson
TGCh	Freya Roberts; Cody Smyth; Ashlynn Thomas;Tomos Whitelock;Maddie Coppin
Celf a Thechnoleg	Hudson Howells;Phoebe Hill;Izzy Edwards;Osian Davies
Cerddoriaeth	Ashton Booker;Saga Strand;Llewelyn Harris
Drama	Sadie Belcher;Jorgie Henderson-Jones;Llewelyn Harris
Lles	Eleri Wiggam;Poppy Davis

<b>Almaeneg</b>	Marlee Wellavize; Jack Lancaster
<b>Ast. Cyfryngau</b>	Soffia Knibbs; Iolo James; Mari Bianchi-Jones; Vivienne Evans-Lees
<b>BTEC Chwaraeon</b>	Laila Phelps; Gethin Owen; Broady Williams; Trystan Owen
<b>Busnes</b>	Anwen Morris
<b>Bwyd a Maeth</b>	Lily Elton; Layla Matthews
<b>Celf</b>	Macey James; Abigail Davies; Evan Thomas; Isabel Pope-Rees Megan Lewis
<b>Cerddoriaeth</b>	Morgan Allen; Taia Jones; John Stevens
<b>Cyfrifiadureg</b>	Layla Hewitt; Dylan Wedlake; Reilly Perkins; Eleri Port
<b>Cymdeithaseg</b>	Amelia Hughes; Nia Honey; Sophie Thompson; Molly Anstee
<b>Cymraeg (Iaith a Llenyddiaeth)</b>	Jack Horsnell; Elle-Jay Davies; Elizabeth Webber; Gethin Lever
<b>Daearyddiaeth</b>	Osian Thomas; Alfie Prosser; Angharad Ward-Powell
<b>Gwyddoniaeth</b>	Scarlett Harris; Freya Rual; Nia Honey; Stacey Thomas; James Dally; Llinos Glanville; Stevie Gill x2; Tomas Atkins; Zaynab Abdullah
<b>Gwasanaethau Amddiffyn</b>	Cai Foster; Peter Pearce
<b>Hanes</b>	Freya Hill; Elizabeth Webber; Siriol Alun
<b>L2 AGG</b>	Ffion Haf Skym; Lacey Holpin
<b>L2 DAA</b>	Sienna Sheldon
<b>Lles</b>	Scarlett Harris; Mercedes Evans
<b>Mathemateg a Rhifedd</b>	Louis Al-Nemah; Olivia Grace Morris; Isabel Pope-Rees; Siriol Alun
<b>Saesneg (Iaith a Llenyddiaeth)</b>	Louis Al-Nemah; Layla Matthews; Mari Bianchi-Jones; Zaynab Abdullah
<b>Technoleg</b>	Elis Lake; Jamie Gray
<b>Technoleg Digidol</b>	Josie Booker; Reece Rodway-Jones; Nia Honey + Seren Bottomley; Eleri Port
<b>Tecstiliau</b>	Freya Hill
<b>THS</b>	Evie Richards-Bendon; Elan Thomas
<b>Troseddeg</b>	Olivia Hemming
<b>Iechyd a Gofal</b>	Madison Evans; Freya Rual; Abigail Williams; Libby Sims





# BUGSY MALONE



# 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.



shout  
85258

SAMARITANS

0300 123 3393  
Helpline  
mind.org.uk

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

116 123  
24/7 helpline  
samaritans.org

young MINDS

CALM

PAPYRUS

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

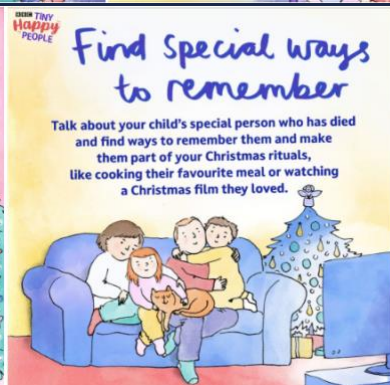
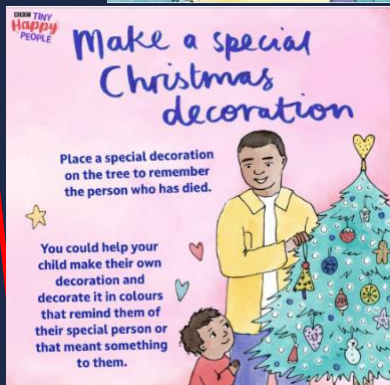


<https://sites.google.com/hwbcymru.net/daioniygcr/hafan>



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

<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 ddi-ddedfwrw traais 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 Llawn a Blwyddyn newydd Dda!*

