

Croeso i rifyn y Pasg 2025!

O'r diwedd mae'r gwanwyn yma ac mae tywydd braf, cynhesach ar y gorwel yn barod am ein gwyliau!

Gyda'r tywydd yn gwella, rydym yn tueddu i dreulio mwy o amser y tu allan yn yr awyr agored gyda ffrindiau a theulu.

Ond tra ein bod yn mwynhau'r heulwen ... gofynnwn ni i'n dysgwyr feddwl am unrhyw beryglon sy'n dod gyda'r tywydd poeth?

Edrychwn ni ar effaith tanau gwyllt ar y **gymuned, bywyd gwyllt** ac ar yr **amgylchedd**.....ac mae tan yn digwydd ar ein stepyn drws!

Ar ein stepyn drws



Edrychwn ni hefyd ar sut y dylai ein disgyblion feddwl ddwywaith cyn gwneud unrhyw beth sy'n ymwneud â fflam noeth neu ddŵr agored.....

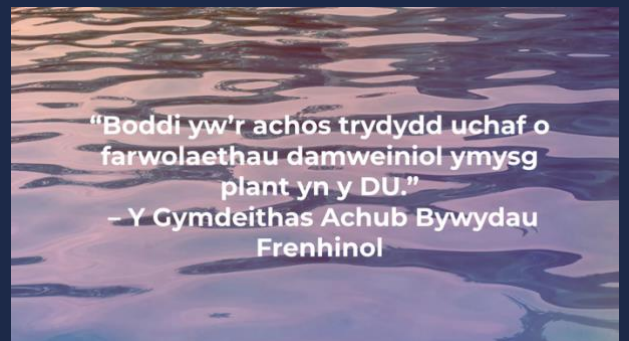


<https://docs.google.com/presentation/d/1zJB3OVPNWzpnOAsO8b2YZOkWv8ne5fKm/edit?usp=sharing&ouid=104151140503423341654&rtipof=true&sd=true>

Ystyrion ni beryglon cudd mewn dŵr awyr agored.

Does dim ots pa mor dda rydych chi'n gallu nofio, gall eich corff fynd mewn i sioc o fewn 1-3 munud mewn dŵr oer.

A wyddoch chi.....?



Wythnos 'Dim mwy'

Mae gan bawb yr hawl i fyw heb ofn a thrais



Yn cydfynd â Diwrnod Rhyngwladol Y ferch, fe wnaethon ni ganolbwyntio ar sut beth yw lleferydd casineb ar-lein wedi'i gyfeirio at ferched a menywod a phwysigrwydd parch rhwng bechgyn a merched i ddatblygu dealltwriaeth o stereoteipio ar sail rhyw mewn gyrfaedd.

https://docs.google.com/presentation/d/17Auc4ldgCk_kafGUqC_AR20CIs7ErqIKm/edit?usp=sharing&ouid=104151140503423341654&rtipof=true&sd=true

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



Ffocws ysgol gyfan i ni yw DIOGELWCH AR LEIN

Yn oes ddigidol heddiw, lle mae technoleg yn treiddio i bob agwedd ar fywyd, mae rhieni'n wynebu'r dasg frawychus o warchod eu plant rhag corneli tywyllach y byd ar-lein.

Hoffem daflu goleuni ar apiau a allai fod yn beryglus i blant, gan bwysleisio'r angen am arweiniad a goruchwyliaeth rhieni. O lwyfannau negeseuon dienw a all fod yn sail ar gyfer seiberfwlio i apiau cyfryngau cymdeithasol sy'n ymddangos yn ddiniwed a allai ddatgelu cynnwys amhriodol i blant, byddwn yn rhoi trosolwg o apiau sy'n gwarantu golwg agosach gan warchodwyr. Mae'n hanfodol bod rhieni'n parhau i fod yn wybodus ac yn rhagweithiol wrth drafod diogelwch ar-lein gyda'u plant, gosod ffiniau priodol, a defnyddio nodweddion rheoli rhieni lle mae ar gael.



Rhieni

https://www.youtube.com/watch?v=OGTBhAW_AEY

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

Disgyblion



<https://sites.google.com/hwbcymru.net/daioniygcr/cadw-fy-hun-yn-ddiogel>



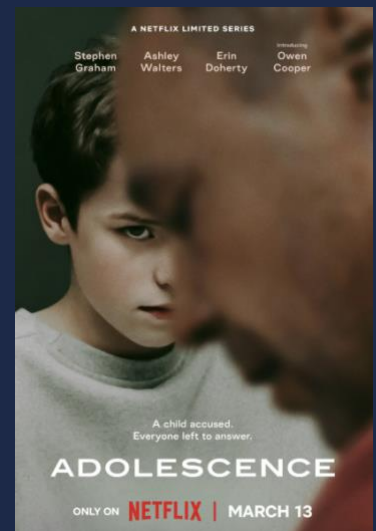
A welsoch chi'r gyfres **Adolescence** ar Netflix yn ddiweddar? Cyfres sy'n goleuo ar y materion sy'n wynebu pobl ifanc heddiw, a all effeithio ar eu hiechyd meddwl mewn ffyrdd newydd a chymhleth.

Gall llawer o rieni gael eu synnu gan y portread o fywyd ar-lein pobl ifanc yn eu harddegau a'r trallod y gall ei achosi.

Os ydych yn poeni am eich plentyn, rydym wedi atodi rhai dolenni isod:

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/blogs/advice-parents-worried-about-issues-raised-netflixs-show-adolescence>

<https://www.screenagersmovie.com/blog/what-parents-can-learn-from-adolescence>



Ydych chi'n deall yr emojis mae'ch plant yn eu defnyddio?
Ydyn nhw'n eu deall? Ceir canllaw isod i'ch helpu:

https://drive.google.com/file/d/1Ed4LS-ZTMS0ScnYQwDN_WeLGrd2On8tk/view?usp=sharing



Pethau i'w trafod gyda'ch plant



A wyddoch chi ba apiau mae'ch plant yn eu defnyddio a'u peryglon? Dyma restr o'r gwefannau a'r apiau y mae pobl ifanc yn heidio iddynt yn 2024.

<https://www.familyeducation.com/entertainment-activities/online/a-complete-guide-to-potentially-dangerous-apps-all-parents-should-be-aware-of>

Enw Da ar-lein:

- Deall sut mae gweithgaredd ar-lein yn creu 'ôl troed digidol' sy'n para am byth
- Bod yn ddinesydd digidol da – trin pobl fel y byddent wyneb yn wyneb
- Meddwl cyn postio

Meddwl feirniadol:

- Eu gwneud yn ymwybodol bod rhai pobl yn cuddio tu ôl i broffiliau ffug
- Deall bod popeth maen nhw'n eu gweld ar-lein ddim yn wir
- Cytuno ar ffiniau digidol i ganiatáu rhyddid iddynt wneud penderfyniadau gwybodus

Diogelwch Personol:

- Cadw gwybodaeth yn breifat trwy osodiadau preifatrwydd
- Sut mae proffil cyfryngau cymdeithasol da yn edrych
- Creu cyfrineiriau cryf ar gyfer pob cyfrif ar-lein

Magwraeth ar Waith yng Nghwm Rhondda

Y tymor hwn, rydym wedi bod yn ymgorffori'r 6 Egwyddor Meithrin ar draws ein cymuned ysgol, gan helpu disgyblion i ddeall pwysigrwydd lles, datblygiad emosiynol, a pherthnasoedd cadarnhaol mewn dysgu. Bob wythnos, mae tiwtoriaid ffurflen wedi archwilio egwyddor wahanol, gan atgyfnerthu sut mae meithrin yn siapiau llwyddiant yn yr ysgol a thu hwnt.

Y 6 Egwyddor o Feithrin

- ✓ Mae Dysgu Plant yn cael ei ddeall yn Ddatblygiadol – Mae pawb yn tyfu ac yn dysgu ar eu cyflymder eu hunain. Mae deall hyn yn ein helpu i gefnogi cynnydd ein gilydd.
- ✓ Mae'r ystafell ddosbarth yn cynnig sylfaen ddiogel – Mae amgylchedd rhagweladwy, diogel yn helpu plant i deimlo'n ddiogel, yn cael eu gwerthfawrogi ac yn barod i ddysgu.
- ✓ Mae meithrin yn bwysig i les – Mae perthnasoedd cadarnhaol a chefnogaeth emosiynol yn allweddol i lwyddiant yn yr ysgol ac mewn bywyd.
- ✓ Mae iaith yn Ffordd Hanfodol o Gyfathrebu – Annog disgyblion i fynegi eu hunain a datblygu rhyngweithiadau cadarnhaol ag eraill.
- ✓ Mae pob ymddygiad yn gyfathrebu – Mae deall bod ymddygiad yn adlewyrchu emosiynau a phrofiadau yn ein helpu i ymateb gydag empathi a chefnogaeth.
- ✓ Mae trawsnewidiadau yn bwysig ym mywydau plant – Gall newid fod yn heriol, ac mae cefnogi plant trwy drawsnewidiadau yn helpu i adeiladu gwytnwch a hyder.

Trwy'r ffocws hwn, rydym yn cryfhau perthnasoedd, gwella lles, a chreu amgylchedd ysgol mwy cynhwysol, cefnogol. Rydym yn annog rhieni i drafod yr egwyddorion hyn gartref ac archwilio sut y gellir eu cymhwyso mewn bywyd bob dydd. Gyda'n gilydd, rydym yn adeiladu cymuned ysgol fwy deallus, gwydn a chysylltiedig!



SENEDD 24-25



Dyma rai aelodau o'r Senedd sydd wedi bod yn weithgar iawn eleni yn ymateb I'CH LLAIS CHI.

✓ Cyfnewid pwyntiau clod

✓ Ymgynghoedd amrywiol i hybu'r Gymraeg

✓ Gweithgareddau rhynglysol



Yn ystod tymor y Gwanwyn, mae Senedd yr ysgol wedi bod yn cymryd rhan weithredol mewn amryw fentrau a thrafodaethau gyda'r nod o wella bywyd dysgwyr a sicrhau bod llais disgyblion yn cael ei glywed.

Monitro System Pwyntiau Teilyngdod

Fel Senedd, rydym yn parhau i asesu effeithiolrwydd caniatáu i ddisgyblion gyfnewid pwyntiau clod trwy Classcharts. Hyd yn hyn, mae'r fenter wedi bod yn llwyddiannus iawn. Oherwydd ei boblogrwydd, mae disgyblion wedi gofyn am ychwanegu gwobrau/ hawliau i'r system.

Ffocws y Pwyllgor Parch yw Toileddau YGCR

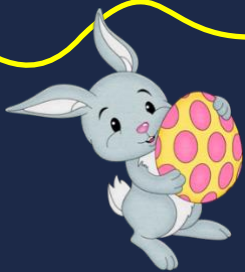


Canolbwyntio ar doiledau ysgol

Un o'n blaenoriaethau allweddol y tymor hwn yw gwella cyflwr a hygyrchedd toiledau ysgol. Cododd y ffocws hwn oherwydd materion fel fandaliaeth a thrwantio yn yr ysgol, a wnaeth i rai disgyblion deimlo'n anghyfforddus gan ddefnyddio'r cyfleusterau hyn. Roedd ein gwaith ar y mater hwn yn cyd-daro â thrafodaeth 'Mater y Mis' Comisiynydd Plant Cymru. I gasglu barn, rydyn ni wedi:

1. Annog disgyblion i leisio eu pryderon trwy diwtoriaid a chynrychiolwyr dosbarthiadau.
2. Cynnal cyfarfod y Senedd i adolygu'r adborth a dderbyniwyd.

Rydym yn cydnabod bod gwaith sylweddol i'w wneud, ond rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod pob disgybl yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus wrth ddefnyddio toiledau ysgol. Ein nod yw meithrin dealltwriaeth ysgol gyfan bod gan bob disgybl yr hawl i gael mynediad at gyfleusterau glân a diogel.



Diogelwch Ar-lein a Chyfrngau Cymdeithasol

LLES 7

Yn ystod yr hanner tymor hwn, mae ein dysgwyr wedi bod yn cymryd rhan mewn gweithgareddau bugeiliol gwerthfawr gyda phwyslais ar ddiogelwch ar-lein a'r defnydd cyfrifol o gyfrngau cymdeithasol. Trwy drafodaethau ystyrlon, gweithdai rhyngweithiol ac astudiaethau achos, maent wedi dysgu am bwysigrwydd cadw gwybodaeth bersonol yn ddiogel, adnabod risgiau ar y we, a bod yn garedig ac yn barchus wrth gyfathrebu ar blatfformau digidol.

Rydym yn hynod falch o'u hymroddiad i feithrin sgiliau meddwl yn feirniadol ac ymwybyddiaeth ddigidol, gan sicrhau eu bod yn defnyddio technoleg yn ddiogel ac yn gyfrifol. Bydd y gwersi a ddysgwyd yn eu paratoi nid yn unig ar gyfer eu bywyd ar-lein heddiw ond hefyd ar gyfer y dyfodol.



LLES 8

Yn ystod yr hanner tymor hwn, mae disgyblion Blwyddyn 8 wedi bod yn archwilio'r themâu pwysig o barch, banter a bwlio drwy weithgareddau bugeiliol ystyrlon. Trwy drafodaethau agored, gwaith grŵp a senarios realistig, maent wedi cael y cyfle i fyfrio ar eu hymddygiad eu hunain a sut i feithrin perthnasoedd cadarnhaol gydag eraill.

Mae'r sesiynau wedi helpu'r dysgwyr i ddeall y llinell denau rhwng banter a bwlio, gan bwysleisio'r angen i ddangos empathi a pharch tuag at eraill. Maent wedi dysgu sut i adnabod arwyddion bwlio, sut i ymateb yn briodol, a sut i gefnogi cyd-ddisgyblion sy'n cael eu heffeithio.

Rydym yn falch iawn o aeddfedrwydd a thrafodaeth onest Blwyddyn 8 wrth fynd i'r afael â'r pynciau hyn.

Y tymor yma rydyn ni wedi bod yn ffocysu ar ddiogelwch ar-lein ac iechyd rhywiol. Wythnos (7/4) daeth nyrsiau RhCT mewn i drafod iechyd rhywiol gyda'n dysgwyr. Roedden nhw'n aeddfed iawn wrth drafod perthnasoedd iach, cydsyniad, afiechydon rhywiol a dulliau atalgenhedlu.

LLES 9

Ymddiriedolaeth

Cydradd
oldeb

Cyfathrebu da

Cyd
barch

Bod yn chi'ch
hun

Gonest
rwydd

Ar hyn o bryd, cewch wneud apwyntiad gyda Kirsty, neu Hannah (y nyrs lechyd rhywiol) trwy ebost Llais@ygcwmrhondda.cymru ond byddwn yn casglu llais y dysgwyr yn y tymro newydd ar sut y gallem hwyluso'r broses o wneud apwyntiadau.

LLES 10

<https://careerswales.gov.wales/>

Ein ffocws fel blwyddyn y tymor hwn wedi bod ar ddwy lefel. Yn ystod mis Chwefror, aeth blwyddyn 10 allan ar brofiad gwaith. Roedd yn hyfryd clywed am y profiadau positif roedd ein disgyblion wedi cael, hyd yn oed, os oedden nhw'n flinedig iawn ar ddiwedd yr wythnos!

Wrth fynd ar brofiad gwaith, mae disgyblion Blwyddyn 10 yn datblygu'r sgiliau canlynol:

- **Sgiliau cyfathrebu** – siarad a gwrando'n effeithiol.
- **Gweithio mewn tîm** – cydweithredu â phobl eraill.
- **Rheoli amser** – bod yn brydlon a threfnus.
- **Hyder a hunanddibyniaeth** – ymdopi mewn sefyllfaoedd newydd.
- **Datrys problemau** – ymateb i heriau annisgwyl.
- **Dealltwriaeth o'r byd gwaith** – dysgu am reolau, swyddi, a disgwyliadau'r gweithle.

Mae'r profiad yn helpu disgyblion i aeddfedu ac ystyried opsiynau gyrfaol ar gyfer y dyfodol.

Ar ôl hanner tymor, roedd ein ffocws wedi troi at baratoi ar gyfer eu harholiadau ffug ac arholiadau'r haf. Roedden nhw wedi elw o sesiynau Gwyddoniaeth yn y bore am dair wythnos i helpu iddynt baratoi'n drylwyr ar gyfer arholiadau. Mae rhai disgyblion hefyd wedi mynychu sesiynau ar ôl ysgol gyda Mrs Owens er mwyn baratoi ar gyfer eu harholiad Cymraeg a bydd sesiynau adolygu eraill ar ddechrau'r tymor newydd.

Ar ôl tymor prysur iawn, gobeithiaf bydd amser iddynt ymlacio dros y Pasg.



DYSGYGR

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

DAIONYGR

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

Young Minds – Exam Self-Care

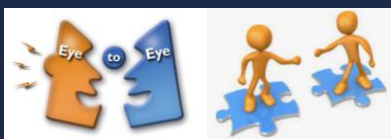
<https://www.youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/exam-stress/>

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/exam-stress.html>



LLES 10-13

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>

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 chyngor 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
5. Cael bath ymlacio
6. Bwyta pryd iach
7. Sgwrs gyda ffrindiau
8. Gosod nodau realistig
9. Ymarfer gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar
10. Cael digon o gwsg
11. Gwneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau gyda theulu neu ffrindiau
12. Bod yn garedig i chi eich hun a rhoi caniatâd i chi eich hun i gymryd seibiant.



<https://hwb.gov.wales/repository/discovery?sort=relevance&catalogs=4027db3f-d3b9-453b-9f41-e5b1ef34ab6c&strict=1&showBackButton=1&query=tgau&ratins=580591c2-3f0c-4e77-87a7-72fa8d307138>

<https://carlam.cymru/cy/canfod-cwrs/>



Rheoli straen:

<https://drive.google.com/file/d/1SxtqDNosCitJcVJDipvpEa3GLC-k3PU/view?usp=sharing>

Gwersi Technoleg Bwyd
"Y tymor hwn rydym wedi canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau coginio a pharatoi lefel uwch wrth baratoi ar gyfer tasgau gwaith cwrs y flwyddyn nesaf. Mae'r rhain yn cynnwys creu roux, tymheru siocled a chreu pasta ffres"

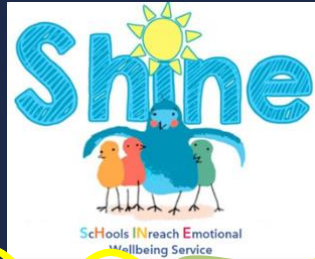


Fel rhan o waith Addysg Gysylltiedig a Gwaith ac uned Rhedeg gweithgaredd menter fe wnaeth blwyddyn 10 drefnu helpa wyau Pasg ble roedd rhaid i grwpiau o flwyddyn 7 ddatrys cliwiau i gasglu llythrennau a gweithio allan anagram i sillafu DIWRNOD PASG HAPUS.

Yna roedd cacennau, cornetos, lolipos a diodydd ar werth iddynt i godi arian. £150 wedi codi i elusen lleol Friends of Animals Wales yn Nhon Pentre.

GWOBRWYO

Cynhaliwyd seremonïau gwobrwyo diwedd tymor. Llongyfarchiadau mawr i'r 81 disgybl sy wedi ennill **100** presenoldeb ers y Nadolig!



Cofiwch wneud apwyntiad gyda Greg pe hoffech gyngor ynglyn â chefnogi'ch plentyn trwy ebostio

helengriffith@vgcwmrhondada.cymru

7.5.25 (9.30 -12.30)

21.5.25

Gwersi Lles

Bob mis Mawrth rydyn ni'n dathlu *Mis Hanes Menywod* yn ogystal â *Diwrnod Rhyngwladol y Menywod*. Wrth wraidd hyn yw anrhydeddu menywod a'u holl gyfraniadau trwy gydol hanes hyd heddiw a'u dathlu.

Enwebwyd **Skye James, Mia Bosanko ac Amelia Curtis** gan aelodau staff fel merched ifanc ysbrydoledig sydd yn ferched cryf, annibynnol a llwyddiannus ac sy'n fodel rol i ferched iau'r ysgol. Llongyfarchiadau mawr i chi!



Mae disgyblion bl 11 wedi bod yn cwblhau gwaith lles yn ystod eu cyfnodau bugeiliol er mwyn ennyn graddau TGAU i ddisgyblion BL 11, o ganlyniad, fe fydd y disgyblion sydd wedi gwneud hyn yn derbyn dwy radd B yn eu TGAU



Mae Clwb PAWB yn parhau i redeg yn ystod amseroedd cinio dyddiau Mercher. Cyfle i ddisgyblion gael hafan heb unrhyw feirniadaeth a siawns iddyn nhw gael bod yn nhw eu hunain.



Ym mis Mawrth, roedd cyfle i ddisgyblion gael bach o hwyl yn ystod diwrnod trwynau coch, cynhaliwyd cwis yn ystod y bore a chystadleuaeth bobi dros y penwythnos i ennill pwyntiau clod ychwanegol, a gobeithio ymlacio wrth gael hwyl.



Yn ystod Mis E ddiogelwch, bu blynyddoedd 7 ac 8 yn ymchwilio a derbyn addysg ar sut i ddiogelu eu hunain ar lein, gobeithio bydd hyn o help iddyn nhw wneud penderfyniadau doeth.

