



Polisi Addysg Iechyd, Bwyd a Ffitrwydd



**Enw'r Ganolfan:
Ysgol Gyfun Gymraeg
Bro Myrddin**

**Rhif y Ganolfan:
68220**

**Adolygwyd y Polisi gan y Corff Llywodraethol ar
18/3/2021**

**Dyddiad adolygu'r polisi:
Mawrth 2022**

Polisi Addysg Iechyd, Bwyd a Ffitrwydd

Nodau

- Diogelu iechyd personol a chymdeithasol y plentyn
- Cymell pobl ifainc i fyw bywydau iach
- Cynorthwyo pobl ifainc i feithrin hunan-barch
- Annog pobl ifanc i sylweddoli eu bod yn rheoli unrhyw benderfyniadau ynglŷn a'u hiechyd

Amcanion

- Cyflwyno gwybodaeth i bobl ifainc am yr agweddau sy'n berthnasol i'w hiechyd
- Dangos pwysigrwydd bod yn gyfrifol am lanweithdra personol
- Datblygu hunan-barch a hunan-hyder cadarnhaol
- Rhoi cyfleon i bwysu a mesur y manteision a'r anfanteision mewn sefyllfa arbennig er mwyn medru dewis yn ddoeth

Cyflwyno'r egwyddorion

- Mae'r fframwaith ar gyfer ABCh (2008) yn cynnwys "**Iechyd a Lles Emosiynol**" fel un thema.

Cyfnod Allweddol 3

Mae'r ysgol yn ceisio sicrhau cyfleoedd i'r dysgwyr i:

- ddangos agwedd gyfrifol at gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach
- ddatblygu agweddau cadarnhaol atynt hwy eu hunain ac at bobl eraill
- ddatblygu dealltwriaeth:
 - ✓ o'r berthynas rhwng deiet, ymarfer corff, ac iechyd a lles corfforol
 - ✓ o'r effeithiau a'r peryglon sy'n codi wrth ddefnyddio amrywiaeth o sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon a'r gyfraith sy'n rheoli eu defnydd
 - ✓ o'r defnydd o alcohol mewn modd cyfrifol a pheryglon goryfed
 - ✓ o'r gyfraith sy'n ymwneud ag agweddau ar ymddygiad rhywiol
 - ✓ am atal cenhedlu, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a HIV o fewn cyd-destun perthnasoedd
 - ✓ o nodweddion perthnasoedd diogel a'r rhai a all arwain at gamdriniaeth
 - ✓ o rôl priodas, pwysigrwydd perthnasoedd teulu sefydlog a chyfrifoldebau rhieni
 - ✓ o'r ystod o emosiynau y maent yn eu profi a sut i ddatblygu strategaethau ar gyfer ymdopi â theimladau negyddol
 - ✓ o'r manteision o gael mynediad i wahanol ffynonellau o wybodaeth, cymorth a chyngor

Cyfnod Allweddol 4

Sicrhau cyfleoedd i'r dysgwyr:

- dderbyn cyfrifoldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach
- ddatblygu agwedd gyfrifol at gydb berthnasau personol
- ddatblygu dealltwriaeth
 - ✓ o ganlyniadau byrdymor a hirdymor wrth wneud penderfyniadau am eu hiechyd personol
 - ✓ o ganlyniadau personol, cymdeithasol a chyfreithiol defnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon

- ✓ o'r ystod o agweddau, cydberthnasau ac ymddygiadau rhywiol a geir mewn cymdeithas
- ✓ o bwysigrwydd iechyd rhywiol a'r risgiau sy'n gysylltiedig â gweithgarwch rhywiol, gan gynnwys achosion posibl o ecsbloetio rhywiol
- ✓ o'r nodweddion sy'n perthyn i fod yn rhiant effeithiol, ac effaith colled a newid ar gydberthnasau
- ✓ o'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd meddwl a'r ffyrdd y gellir meithrin lles emosiynol
- ✓ o waith mudiadau statudol a gwirfoddol sy'n hybu iechyd a lles emosiynol
- ✓ o sut i gael mynediad i gymorth personol a chynghor proffesiynol am faterion iechyd

Cyfnod Allweddol 5

Rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr:

- dderbyn cyfrifoldeb am bob agwedd ar ddatblygiad personol a chymdeithasol a lles
- gweithredu fel modelau rôl cadarnhaol ar gyfer myfyrwyr iau
- ddatblygu dealltwriaeth:
 - ✓ o sut i werthuso dewisiadau personol am ffordd o fyw yng nghyd-destun iechyd corfforol a lles emosiynol, a hynny mewn modd beirniadol, gan ystyried canlyniadau byrdymor a hirdymor y penderfyniadau
 - ✓ o'r angen i gymryd cyfrifoldeb am ddiogelwch personol a diogelwch grŵp mewn lleoliadau cymdeithasol
 - ✓ o ganlyniadau posibl gweithgarwch rhywiol iddynt hwy eu hunain a'u cydberthnasau personol
 - ✓ o brofiadau bywyd sy'n gwella neu'n niweidio hunan-dyb, ac archwilio'r ffyrdd gorau o ymdopi â gofynion sefyllfaoedd
 - ✓ o rôl y wladwriaeth o safbwynt hybu iechyd a lles emosiynol y cyhoedd

Nid yw Addysg Iechyd yn cael ei addysgu fel testun ar ei ben ei hun ond rhoir lle iddo ar draws y cwricwlwm:

- Mae'n rhan o'r rhaglen ABCh
- Elfen mewn rhannau eraill o'r cwricwlwm e.e. Gwyddoniaeth, Addysg Grefyddol, Technoleg Bwyd ac Addysg Gorfforol. Gweler y meysydd llafur priodol
- Mewn ymateb i fenter iechyd – Cynllun Ysgolion Iach
- Trwy gyfrwng dydd/hanner dydd i hyrwyddo iechyd pan fydd rhyw flwyddyn arbennig o blant yn cymryd rhan e.e. diwrnod Hybu Iechyd BI 7 / 8 a gynhelir gan Grŵp Iechyd a Gofal BI 12 yn nhymor y Gwanwyn.

Y mae Ysgol Gyfun Gymraeg Bro Myrddin yn ysgol sy'n hyrwyddo iechyd.

Mae'r ysgol wedi bod yn rhan o gynllun Ysgolion Iach y Cynulliad ers 6 mlynedd ac wedi llwyddo i ennill achrediad Cam 4. Rydym bellach yn gweithio at Gam 5. Rydym wedi derbyn cydweithrediad llawn y Gwasanaeth Arlwyio Sirol wrth sicrhau newidiadau yn narpariaeth y ffreutur, e.e. dim gwerthu siocled a diodydd siwgraid, cyfyngu sglodion i ddwywaith yr wythnos

Polisiau perthnasol i'r Polisi Hyrwyddo Iechyd

Polisi Addysg Rhyw
 Polisi Disgyblaeth
 Polisi Atal-Bwlian
 Polisi Iechyd a Diogelwch
 Polisi Diogelu Plant
 Polisi ABCh
 Polisi Bwyd a Ffitrwydd

Mae'r cynlluniau/gweithgareddau canlynol yn gyfrwng i ddatblygu Polisi Iechyd yr Ysgol

Holl weithgareddau yr Adran Addysg Gorfforol

Cynllun 5x60

Bwyd a Ffitrwydd

Nodau

- Gwella iechyd disgyblion drwy roi cyfleoedd i ddisgyblion sefydlu a chynnal dull bywiog o fyw ac arferion bwyta'n iach am oes
- Sicrhau bod bwyd a maethiad a gweithgarwch corfforol yn rhan annatod o fywyd bob dydd yr ysgol
- Hybu addysg bwyta'n iach, maeth a ffitrwydd disgyblion.

Amcanion

Ethos

- Cydnabod effaith sylweddol y cwricwlwm cudd ar addysg gymdeithasol ac emosiynol disgyblion yn ogystal â'u hiechyd a'u lles corfforol
- Deall a gwneud y mwyaf o gyfleoedd am ddatblygu cymdeithasol ac addysgol drwy drefnu a chyflwyno gweithgarwch bwyd a ffitrwydd ac hyrwyddo cyfranogiad disgyblion wrth wneud penderfyniadau

Cwricwlwm

Darparu cyfleoedd i'r dysgwyr ddatblygu :

- dealltwriaeth o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgareddau corfforol a manteision iechyd tymor byr a hirdymor
- sgiliau sylfaenol mewn prynu, paratoi a choginio bwyd a deall hylendid bwyd sylfaenol
- cyfleoedd i archwilio dylanwadau dewisiadau bwyd, gan gynnwys effeithiau'r cyfryngau drwy hysbysebu, marchnata, labelu a phacio bwyd
- arferion iechyd personol da a chyson
- gwybodaeth am dyfu a ffermio bwyd a'i effaith ar yr amgylchedd yn yr ystafell ddosbarth ac yn yr awyr agored yng nghefn gwlad
- yr arfer o fanteisio ar y cyfleoedd a gynigir yn y rhaglen allgyrsiol sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol.
- Cydweithio gyda Gwasanaeth Arlwyyo y Sir er mwyn sicrhau eu bod yn darparu dewis o fwyd iachus, maethlon, fforddiadwy wedi eu cyflwyno'n ddeniadol

Bydd yr ysgol yn:

- talu sylw gofalus i ffactorau allweddol fel hyd yr egwyl, cinio a rheoli ciwiau
- darparu dŵr ffres, yn rhad ac am ddim
- cysylltu â disgyblion er mwyn trafod unrhyw newidiadau yn y gwasanaeth trwy'r Cyngor Ysgol
- darparu ystod eang o gyfleusterau adloniant a chwaraeon sy'n ymgorffori gweithgareddau ffordd iach a gweithgar o fyw
- darparu offer a chyfleusterau diogel at ddefnydd adloniant a sicrhau lefelau cynnal a chadw uchel
- sicrhau digon o hysbysrwydd i weithgareddau yr adran Addysg Gorfforol mewn mannau cyhoeddus yn yr ysgol er mwyn hyrwyddo cyfleoedd am chwaraeon ac adloniant corfforol
- rhoi gwybodaeth gyfredol i ddisgyblion am y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned mewn perthynas â bwyd a maethiad, gweithgarwch corfforol a chwaraeon

Gweithredu a Monitro

Bydd y UDA yn:

- sicrhau bod digon o hyfforddiant ac adnoddau ar gyfer staff sy'n ymwneud â chyflawni nodau ac amcanion Polisi Bwyd a Ffitrwydd yr ysgol
- manteisio ar y mentrau ac adnoddau cenedlaethol a lleol presennol sy'n gysylltiedig â bwyd a gweithgarwch corfforol
- monitro cynnydd yn rheolaidd.

Gweithgareddau

- 1) Cynllun Hybu Ysgolion Iach y Cynulliad. Mae'r ysgol wedi llwyddo i gyrraedd Cam 4 yn y cynllun.
- 2) Cynllun 5/60 – Amcan y cynllun yw cynyddu'r nifer o ddisgyblion a fydd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol allgyrsiol yn rheolaidd yn ogystal â chodi proffil chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn yr ysgol.
- 3) Manylebau pynciol adrannau megis Arlwy, Ymarfer Corff a gwersi ABCh.
- 4) Codi ymwybyddiaeth disgyblion o fasnach deg tu fewn i feysydd llafur adrannau a gwasanaethau ysgol.