



YSGOL HAFAN Y MÔR
Heywood Lane,
Dinbych y Pysgod/ Tenby,
SA70 8BZ
☎ 01834-843248

✉ admin.ysgolhafanymor@pembrokeshire.gov.uk

 Ysgol Hafan y Mor, Dinbych y Pysgod



ysgolhafanymor.cymru



@hafanymortenby

12.04.2019

Presenoldeb

Diolch i chi gyd am eich cydweithrediad ynghylch cadw presenoldeb dda yn Ysgol Hafan y Môr. Ein targed eleni yw 95.1% ac am dymor y gwanwyn ein presenoldeb oedd **96.25%**. Dylai pob plentyn fod â ffigwr presenoldeb yn uwch na 95%.

Dyma enwau'r plant sydd wedi derbyn tystysgrif am bresenoldeb 100% ar gyfer tymor y gwanwyn:

Millie, Phoebe, Lilwen, Gweni, Dai, Billy, Blair, Eva, Noah, Brooke, Iolo, Elsi, Ben, Cerys, Noa, Harvey, Arthur, Elsie, Ted, Scarlett, Charlie, Bobby, Lola D, Sam, Eden, Jac, Emme, Oliver, Tegan, Sonny, Evelyn, Gracie, Theo, Charlie, William, Lottie, Dulcie, Thea, Alex a Cooper. Llongyfarchiadau mawr i chi gyd!

Dyma enwau'r plant sydd wedi derbyn tystysgrif am bresenoldeb dros 95.1% ar gyfer tymor y gwanwyn:

Honey, Caleb, Carys, Iori, Theia, Lottie, Archie, Mabli, Joseff, Evelyn, Toby, Ava, Geoffrey, Joey, Max, Archie, Tobias, Evie-Alice, Noah P, Halle, Eva, Leo, Hallie, Chloe, Darcy, Nwla-Belle, Bradley, Kayden, Ruby, Aurea, Izzy, Lola S, Ffion, Rupert, Leoni, Daisy, Phoebe F, Alanna, Ollie, Eirianna, Raph, Evan, Phoebe R, Emalia, Bethany, Eli, Mollie, Osian, Brody, Louis a Seren. Arbennig, da iawn chi!

Wrth gwrs, ni all plant heb fod yn sal ond gofynnwn yn garedig i chi beidio trefnu gwyliau yn ystod ysgol ney tynnu eich plant allan heb reswm teilwng oherwydd gall hyn cael effaith ar addysg eich plant. Gyda diolch unwaith eto am eich cydweithrediad. Cofiwch hefyd fod yr ysgol yn dechrau am **8.50yb** a bod angen ffonio'r ysgol cyn 9 o'r gloch i ddweud os yw eich plentyn yn absennol.

Diwrnod peintio, plannu a thacluso'r awyr agored

Ar ddydd Mercher, Ebrill 24ain a dydd Iau, Ebrill 25ain rhwng 9yb-4yp, bydd staff yn yr ysgol ar gyfer sesiwn peintio, plannu a thacluso'r awyr agored cyffredinol. Os oes unrhyw rieni / neiniau a theidiau / ffrindiau'r ysgol yn gallu dod i helpu byddem yn ei werthfawrogi'n fawr.

Dewch ag offer DIY, offer garddio, brwsys paent, 'pressure washer' ac unrhyw beth arall y byddech chi'n meddwl y byddai'n ddefnyddiol.

Yn anffodus, oherwydd y risgiau iechyd a diogelwch, byddai'n well gennym i rieni ddod ar eu pennau eu hunain. Bydd cemegau ac offer yn cael eu defnyddio a bydd giatiau'r ysgol ar agor, dydyn ni ddim eisiau i unrhyw blentyn gael ei brifo. Os gallech chi sbario dim ond awr heb blant yn hytrach na llawer mwy o amser ond gyda'r plant, byddem yn gwerthfawrogi eich amser yn fawr. Os yw hyn yn amhosibl, gofynnwn yn garedig i chi gymryd cyfrifoldeb dros eich plentyn / plant eich hun a bod yn ymwybodol mai tu allan byddwn yn gweithio a ni fydd mynediad i adeilad yr ysgol.

Diolch i chi o flaen llaw am eich cefnogaeth.

Penodiad newydd

Byddwn yn croesawu aelod newydd i'r tîm staff yn dilyn gwyliau'r Pasg sef Mrs Eleri Gill. Bydd Mrs Gill yn gweithio fel cyniorthwydd dosbarth ar draws yr ysgol ond yn benodol yn nosbarth Pysgod Chwim, Meithrin am dymor yr haf yn y lle cyntaf.

Croeso i Miss Davies

Estynnwn groeso cynnes i Miss Nia Davies sydd yn dechrau ar brofiad gwaith o Brifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant ar Ebrill 29ain. Mi fydd hi gyda ni tan mis Mehefin a bydd yn treulio rhan fwyaf o'i hamser yn nosbarth Pysgod Chwim (Meithrin). Gobeithio y bydd yn mwynhau ei hamser gyda ni yma yn Ysgol Hafan y Môr.

Newid i drefn gwersi Addysg Gorfforol dosbarthiadau Pysgod Chwim a Sêr y Môr

Mi fydd disgyblion dosbarth *Pysgod Chwim, Mrs Griffiths a dosbarth Sêr y Môr, Mrs Phillips yn cael eu gwersi addysg gorfforol ar ddydd Mawrth yn dilyn wyliau'r Pasg. Sicrhewch fod gan eich plentyn ei g/wisg ar y diwnrod cywir os gwelwch yn dda.

**Nid oes angen iddynt fod yn cit ymarfer corff ffurfiol. Gall plant wisgo dillad hamddenol a treinars ar y dydd.*

App J2 Launch

Os oes gennych ffôn clyfar neu ipad gallwch lawrlwytho app J2 Launch er mwyn gwneud hi'n rhwyddach i'ch plentyn gael mewnbwn i Hwb a'u gwaith ar lein.

Maes parcio staff a chasglu disgyblion Bl. 3 - 6

Yn dilyn gwyliau'r Pasg, byddwn yn cau ietau'r maes parcio staff rhwng 3-3.20yp er mwyn iechyd a diogelwch disgyblion yr ysgol a diogelwch Miss Nicholas, herbryngwraig croesfan ysgol. Bydd disgyblion bl. 3-6, dosbarthiadau Harbwr a Cychod yn cael eu rhyddhau ar ddiwedd dydd o faes parcio'r staff / neuadd yr ysgol yn ystod tywydd gaeafol/ glaw. Bydd disgyblion Derbyn - Bl. 2 yn cael eu casglu fel yr arfer o ddrysau eu dosbarthiadau.

Losin / Cacennau yn yr ysgol

Yn dilyn adborth gan rai rhieni'r ysgol yn yr holiaduron, rydym wedi penderfynu peidio â chaniatáu losin na chacennau yn yr ysgol o hyn ymlaen. Ni fyddwn fel staff yn rhoi losin i blant rhagor fel gwobr ond byddwn dal i greu cacennau neu fisgedi ar adegau yn ystod gwersi neu fel rhan o ddatliad gŵyl arbennig.

Clwb Chwarae ac Iach

Yn dilyn gwyliau'r Pasg byddwn yn datblygu sesiwn chwarae ac iach ar brynhawn dydd Iau rhwng 2-3yp i rieni a'u plant. Mi fydd Jo Williams, rheolwraig tîm Pobl Ifanc Egniol yn Chwaraeon Sir Benfro yn cydweithio gyda rhieni dosbarth Derbyn yn y lle cyntaf i wella llythrennedd corfforol trwy gemau a gweithgareddau gwahanol a sgiliau bywyd iach. Felly, os ydych yn rhiant neu aelod o'r teulu sydd am ddod i gefnogi eich plentyn yn nosbarth Derbyn, Sêr y Môr a datblygu sgiliau chwarae ac iach gallwch wneud hynny ar brynhawn dydd Iau! Mwy o wybodaeth i'w dilyn ar ôl y Pasg!

Taflen bocs bwyd iach ac ALERGEDD CNAU!

Atodaf daflen er eich gwybodaeth ar gyfer y bwydydd gallwch geisio cynnwys ym mocs bwyd eich plentyn. Rydym yn annog rhieni i gynnwys bwydydd iach. Byddwch yn ymwybodol os gwelwch yn dda, bod gennym blant yn yr ysgol gydag alergedd cnau felly gofynnwn yn garedig er eu lles nad ydych yn cynnwys unrhyw fwydydd gyda chnau ynddynt.

Dysgu Adref Celf a Chrefft

Bydd pob disgybl yn derbyn tasgau Celf a Chrefft ar gyfer dysgu adref am y 3 wythnos nesaf. Mi fydd y darnau yn cael eu dychwelyd i'r ysgol ar ddydd Llun, Ebrill 29ain ac yn mynd i'r Eisteddfod Gylch ar ddydd

Iau, Mai 2il. Gofynnwn yn garedig i chi wneud ymdrech i wneud darn o gelf a chreffft gyda'ch plentyn gan fod hyn yn rhan o'u tasgau dysgu adref. * *Gweler daflen ar ddiwedd y bwletin wythnosol hon.*

Siarter Iaith Gymraeg

Fel rhan o'n siarter iaith Gymraeg rydym yn annog y disgyblion i wrando ar gerddoriaeth Gymreig a dysgu rhai caneuon Cymraeg. Mae Gwylim yn fand Roc Cymreig o Ynys Môn ac Arfon. Mae Ifan, Llyr, Rhys a Llew wrthi yn gweithio ar eu halbwm cyntaf, fydd yn cael ei ryddhau gan Recordiau Côsh.

* Cofiwch nad ydym yn gyfrifol am gynnwys fideos.

https://www.youtube.com/watch?v=WAR5xPiur10&list=PLPLxsilGkZ3YEhVc_gITc-fi53rusD8wB

Byddwn hefyd yn cyflwyno idiom y mis:

Idiom y mis hwn yw 'Diwrnod i'r Brenin'

Clybiau allgyrsiol

Mi fydd clybiau allgyrsiol yn cael eu cynnig i ddisgyblion bl.2 - 6 bob nos Fercher rhwng 3.05-4.15yp. Mae'r clybiau am ddim ac yn cael eu rhedeg yn wirfoddol gan staff yr ysgol.

| <u>Blwyddyn Ysgol / Year group</u> | <u>Clwb Allgyrsiol / Extra-curricular club</u> | <u>Aelod o staff / Staff member</u> |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Bl. 5 a 6 / Yrs. 5 & 6 | Yoga | Amelia Stone, Yoga, Mindfulness and Wellbeing Coach |
| Bl. 2 / Yrs. 2 <i>*(gorffen am 4.30yp/ finishes at 4.30pm)</i> | Coginio / Cooking | Mrs Walters + Miss Prince |
| Bl. 2 / Yrs. 2 <i>(Nid ydynt yn coginio / For those pupils not cooking)</i> | Chwaraeon Campau'r Ddraig / Dragon Sports Club | Mr Evans + Miss Jones |
| Bl. 3 a 4 / Yr. 3 & 4 | Garddio / Gardening | Mrs Phillips, Mrs A Walters + Mrs Gill |
| Bl. 4-6 *Amser cinio / Lunchtime <i>(Dydd Iau)</i> | Pêlrywd / Netball | Mrs A Walters / Miss L Jones |

Nofio

Mi fydd nofio yn ail ddechrau ar ddydd Gwener, Mai 3ydd 2019 i ddsbarth Harbwr, bl. 3 a 4.

Mwynhewch wyliau'r Pasg ac edrychaf ymlaen at weld pawb nôl yn dilyn y gwyliau ar ddydd Llun, Ebrill 29ain os nad ydym yn eich gweld ar Ebrill 24/25ain.

Diolch fel yr arfer, am eich cyd-weithrediad a'ch cefnogaeth

V Griffiths

Mrs Griffiths
Pennaeth

| Wythnos yn cychwyn: 29.04.19 | | Week commencing: 29.04.19 | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bwletin Newyddion a Digwyddiadau | | Events and News Bulletin | |
| <u>Dyddiad</u> | <u>Digwyddiad</u> | <u>Date</u> | <u>Event</u> |
| 29.04.19 <u>Dydd Llundun</u> | Gwaith Cartref Celf a Chrefft yr Eisteddfod i'w cyflwyno erbyn HEDDIW | 29.04.19 <u>Monday</u> | Art & Craft Eisteddfod learning at home tasks to be in school by TODAY |
| 29.04.19 <u>Dydd Llundun</u> | Gwersi Ymarfer corff i ddosbarth y Cychod, Mr Thomas Rhaid i bob plentyn ddod â chit ymarfer corff ac esgidiau priodol er mwyn cymryd rhan yng ngwersi addysg gorfforol. | 29.04.19 <u>Monday</u> | PE lessons for dosbarth Cychod, Mr Thomas' class All pupils must bring PE kit and suitable footwear on the days that they have PE lessons. |
| 01.05.19 <u>Dydd Mercher</u> | Cystadleuaeth Rygbi'r Urdd. Manylion wrth Mr Thomas | 09.04.19 <u>Wednesday</u> | Urdd Rugby Competition. Details from Mr Thomas |
| 01.05.19 <u>Dydd Mercher</u> | Mercher Mwdlyd -Cofiwch ddillad allanol i'ch plentyn heddiw os ydynt yn nosbarth Sêr y Môr, Cregyn neu Ynys Bŷr | 01.05.19 <u>Wednesday</u> | Muddy Wednesday - Please remember that your child requires outdoor clothes today if he/she is in Sêr y Môr, Cregyn or Ynys Bŷr class |
| 01.05.19 <u>Dydd Mercher</u> | Clybiau ar ôl ysgol (3.05 - 4.15yp) Clwb Chwaraeon (Sports) - Bl. 2 Garddio (Gardening) - Bl. 3 + 4 Yoga - Bl. 5 + 6 Coginio - Bl. 2 (4.30pm) | 01.05.19 <u>Wednesday</u> | After school clubs (3.05 - 4.15yp) Clwb Chwaraeon (Sports) - Bl. 2 Garddio (Gardening) - Bl. 3 + 4 Yoga - Bl. 5 + 6 Coginio - Bl. 2 (4.30pm) |
| 02.05.19 <u>Dydd Iau</u> | Eisteddfod Gylch Celf a Chrefft | 02.05.19 <u>Thursday</u> | Area Arts & Crafts Eisteddfod |
| 02.05.19 <u>Dydd Iau</u> | Bore Iau Mwdlyd -Cofiwch ddillad allanol i'ch plentyn heddiw os ydynt yn nosbarth Pysgod Chwim (Mrs Griffiths) | 02.05.19 <u>Thursday</u> | Muddy Thursday morning - Please remember that your child requires outdoor clothes today if he/she is in Pysgod Chwim class |
| 02.05.19 <u>Dydd Iau</u> | Gwersi Ymarfer corff i ddosbarth Mrs King a Mrs Walters (Bl. 1 a 2) Rhaid i bob plentyn ddod â chit ymarfer corff ac esgidiau priodol er mwyn cymryd rhan yng ngwersi addysg gorfforol. | 02.05.19 <u>Thursday</u> | PE lessons for Mrs King & Mrs Walters' class (Year 1 & 2) All pupils must bring PE kit and suitable footwear on the days that they have PE lessons. |
| 03.05.19 <u>Dydd Gwener</u> | Gwersi nofio i ddosbarth yr Harbwr (Mrs Hughes) | 03.05.19 <u>Friday</u> | Swimming lessons for Harbwr class (Mrs Hughes) |
| 06.05.19 <u>Dydd Llundun</u> | Ysgol ar Gau - Gwyl y Banc | 06.05.19 <u>Monday</u> | School closed - May Bank Holiday |

Gwybodaeth - Information

Presenoldeb wythnos yn gorffen: 12.04.19 - 98.09% (Targed yr Ysgol: 95.1%)

Attendance week ending: 12.04.19 - 98.09% (School's attendance target: 95.1%)

| Reg | Authorised Absence | Attended |
|--------------|--------------------|----------|
| Cregyn | 2.17 | 97.83 |
| Cychod | 0.89 | 99.11 |
| Pysgod Chwim | 5.43 | 94.57 |
| Ynys Byr | 0.6 | 99.4 |
| Yr Harbwr | 3.85 | 96.15 |
| Ser Y Mor | | 100 |

Newyddion da iawn - rydyn ni'n uwch na tharged yr ysgol yr wythnos hon parthed presenoldeb disgyblion oed ysgol ac rydym yn cael eu hystyried yn wyrdd eto!

Diolch.

* Presenoldeb disgyblion ysgol gyfan - 98.11%

Gwybodaeth ynglŷn â dyddiadau gwyliau a diwrnodau HMS (ysgol ar gau i ddisgyblion)

Gwyliau Pasg 15.04.2019 - 26.04.2019

Gwyl y Banc (ysgol ar gau) 06.05.2019

Hanner Tymor 27.05.2019 - 31.05.2019

HMS (ysgol ar gau i ddisgyblion) 22.07.2019

GWERSI ADDYSG GORFFOROL

Noder os gwelwch yn dda, rhaid i **bob** plentyn ddod â chit ymarfer corff ac esgidiau priodol er mwyn cymryd rhan yng ngwersi addysg gorfforol.

Dosbarth Mr Thomas (Cychod) Class -

Dydd Llun / Monday

*Dosbarth Mrs Griffiths (Pysgod Chwim) -

Dydd Mawrth / Tuesday

Dosbarth Mrs Phillips (Sêr y Môr) Class -

Dydd Mawrth / Tuesday

Dosbarth Mrs King (Ynys Bŷr) + Mrs Walters (Cregyn) Class -

Dydd Iau / Thursday

Dosbarth Mrs Hughes' (Harbwr) Class -

Dydd Gwener / Friday

*Nid oes angen iddynt fod yn cit ymarfer corff ffurfiol. Gall plant wisgo dillad hamddenol a trainars ar y dydd. / These pupils do not need to wear formal PE kit. Children can wear trainers and appropriate clothing on the day.

INCLEMENT WEATHER

I would like to remind all parents of the procedures for inclement weather and school closure. Updates relating to school closures or other alerts can be found on the following pages:-

The Council's website at:- www.pembrokeshire.gov.uk/alerts

You can register for alerts by creating your own account by using the following web address: <https://myaccount.pembrokeshire.gov.uk/>

The Council's Twitter and Facebook pages will also be updated with alerts:-

www.facebook.com/PembrokeshireCountyCouncil

www.twitter.com/Pembrokeshire

| Dyddiadau o flaen llaw | | Future dates | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bwletin Newyddion a Digwyddiadau | | Events and News Bulletin | |
| Dyddiad | Digwyddiad | Date | Event |
| 7-14. 5.2019 | Profion Cenedlaethol i ddisgyblion bl. 2 -6 ym Mathemateg ac Iaith | 7-14. 5.2019 | National Numeracy & Literacy tests for pupils in yrs. 2 - 6 |
| 16.5.19 | Gwersi cymorth cyntaf i ddisgyblion bl. 5 | 16.5.19 | First aid lessons for pupils in yr. 5 |
| 20.5.19 | Mi fydd disgyblion bl. 2, dosbarth Ynys Bŷr yn perfformio sioe Barti Ddu i rieni yn neuadd yr ysgol yn ystod y prynhawn. Manylion pellach i'w dilyn. | 20.5.19 | Yr.2 pupils in dosbarth Ynys Bŷr will be performing a production of Barti Ddu for parents in the school hall during the afternoon. Further details to follow. |
| 23.5.19 | Criced merched. Manylion i'w dilyn wrth Mr Thomas | 23.5.19 | Girls Kwik cricket. Details to follow from Mr Thomas |
| 13.6.19 | Dyddiad 1 (os fydd y tywydd yn caniatáu) ar gyfer mabolgampau'r ysgol - 12.30yp | 13.6.19 | 1 st date (if weather permits) Whole school sports day - 12.30pm. |
| 19.6.19 | Dyddiad 2 (os fydd y tywydd yn caniatáu a nid oedd wedi cynnal ar dyddiad 1) ar gyfer mabolgampau'r ysgol. | 19.6.19 | 2 nd date (if weather permits & was not held on 1 st date) Whole school sports day. |
| 20.6.19 | Ymweliad gan Mr Aled Roberts, Comisynydd y Gymraeg. http://www.comisiynyddygydraeg.cymru/Pages/Croeso.aspx | 20.6.19 | Mr Aled Roberts, Welsh language Commissioner will be visiting the school. http://www.comisiynyddygydraeg.cymru/Pages/Croeso.aspx |
| 24 - 27.6.19 | Disgyblion yn ymweld ag Ysgol y Preseli am 4 diwrnod pontio | 24 - 27.6.19 | Yr. 6 pupils will be attending Ysgol y Preseli for 4 days as part of the transition process |
| 26+27.6. 2019 | Diwrnod pontio o fewn yr ysgol. | 26+27.6. 2019 | Whole school internal transition day. |
| 1 - 3.7.19 | Bl. 5 a 6 yn mynd ar daith preswyl i Llain. Manylion pellach i'w dilyn. https://www.llain.com/ | 1 - 3.7.19 | Yrs. 5 & 6 will be attending a residential activity trip at Llain Activity centre, Llanarth. Further details to follow. https://www.llain.com/ |
| 5.7.19 | Diwrnod pontio Bl.6 i Ysgol y Preseli a diwrnod pontio o fewn yr ysgol. | 5.7.19 | Yr. 6 transition day to Ysgol y Preseli and also whole school internal transition day. |

Dyddiad newydd / New Date



Elywodraeth Cymru
Welsh Government

Pecynnau cinio iach



Fel rhieni neu ofalwyr, rydych yn chwarae rhan bwysig o ran gosod esiampl dda i'ch plant a'u haddysgu o oedran cynnar am ddewis bwyd a diod iach. Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn cael deiet llawn maeth wrth iddyn nhw dyfu a gall helpu i sicrhau eu bod yn parhau i fwyta'n iach a bod eu pwysau'n aros yn iach wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

Yn ystod y deng mlynedd diwethaf, mae bwyd a diod mewn ysgolion wedi parhau i ddod yn iachach.

Mae'r gyfraith yng Nghymru bellach yn sicrhau bod ysgolion yn chwarae rhan bwysig o ran helpu i gadw ein plant yn iach drwy gynnig prydau cytbwys sy'n llawn maeth, eu hannog i flasau amrywiaeth o fwydydd newydd, a'u haddysgu am sut i fyw'n iach.

Mae bron pob ysgol yng Nghymru yn rhan o Gynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru. Nod y cynllun yw creu amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd a llesiant, gan gynnwys addysgu plant am fanteision deiet iach a byw bywyd actif.

Fel rhan o'r cynllun, hoffem annog rhieni i baratoi pecynnau cinio iach i'r plant sy'n dod â bwyd i'r ysgol. Mae'r daflen hon yn rhoi awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu i sicrhau bod cynnwys pecyn cinio eich plentyn yr un mor iach â phrydau sy'n cael eu cynnig yn ysgolion Cymru.

Efallai bod gan ysgol eich plentyn bolisi pecyn cinio. Mae'r daflen hon yn ategu unrhyw bolisi ar fwyd sydd eisoes ar waith yn yr ysgol. Mae'n bosibl nad yw'r polisi'n caniatáu bwydydd megis losin, siocled, creision a diodydd melys, a'i fod yn gwahardd bwydydd penodol (megis cnau) er mwyn diogelu disgyblion sydd ag alergedd. Mae'n bosibl hefyd ei fod yn annog plant i fwyta o leiaf un darn o ffrwyth neu lysieuyn, ac i yfed dŵr.

Cynllunio pecyn cinio

Dylai plant fwyta pryd o faint sy'n addas ar gyfer eu hoedran. Bydd angen dogn eitha bach o fwyd ar blant ifanc a bydd angen llawer mwy o fwyd ar blant hŷn sy'n weithgar iawn.



Awgrymiadau gwych

Nid oes yn rhaid ichi brynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu ar gyfer pecynnau cinio'n benodol. Mae rhai bwydydd, megis cig neu basta, yr un mor flasus pan fyddant yn oer. Felly beth am goginio mwy ohonynt i swper, cadw'r bwyd sy'n weddill yn eich oergell, wedyn ei ddefnyddio ym mhecyn cinio'ch plentyn y diwrnod canlynol? Gallech gynllunio pecynnau cinio ar gyfer yr wythnos drwy wneud hyn i'ch helpu i arbed arian a lleihau gwastraff bwyd.

I'ch helpu i ddewis opsiynau iachach yn yr archfarchnad, edrychwch ar y labeli bwyd ar flaen y deunydd pacio a phrynu'r bwydydd hynny sy'n dangos y golau traffig oren neu wyrdd ar gyfer braster, braster dirlawn, siwgr a halen lle bo'n bosibl.

| | | | | |
|----------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|----------------|
| Egni 780 kJ 185 kcal | Braster 3.5g | Braster dirlawn 0.4g | Siwgr 1g | Halen 0.43g |
| 9% | 5% | 2% | 1% | 7% |

Os ydych yn ychwanegu cig ffres neu unrhyw fwyd sydd angen ei gadw fel arfer mewn oergell, dylech ddefnyddio bocs bwyd wedi'i inswleiddio a phecyn iâ neu allech gynnwys diod wedi'i rewi a allai helpu i gadw'r bocs bwyd yn oer. Os ydych yn paratoi cinio'ch plentyn y noson gynt, dylech bob amser ei gadw yn yr oergell dros nos.

Paratoi pecyn cinio



1 Yn gyntaf, meddyliwch am fwyd sy'n llawn startsh a charbohydradau

Mae bwyd sy'n llawn startsh yn ffynhonnell egni dda, a dylai gymycholi troeon o becyn cinio'ch plentyn. Ceisiwch gymwys bwydydd megis bara, pasta neu dafws, ac amrywio'ch dewisiadau gymaint â phosibl.



Awgrymiadau gwych

Yn lle'r frechdan draddodiadol, defnyddiwch bagel, bara pita, tortilla neu baguette. Defnyddiwch fara brown, bara gwenith cyflawn neu fara haddau lle bo'n bosibl a defnyddio ffin ond tipyn bach o sbred olew llystiau, fel sbred biadau haul, neu sbred â llai o fraster ynddo.

Mae ffyn bara, bara ceirch a chracers gwenith cyflawn yn ychwanegiadau da a gellir eu bwyta gyda chaws meddal braster isel arnynt neu ddarnau o gaws caled braster isel.

2 Ychwanegwch brotein

Ychwanegwch fwyd sy'n cynnwys llawer o brotein, nidill ddiar ei bet ei hun neu drwy ei roi mewn frechdan. Mae'r bwydydd a canlynol yn cynnwys llawer o brotein.

- Cwylâr
- Wyaŷ
- Cig heb lawer o fraster
- Pysgod
- Pob math o ffrô a dewisiadau amgen i gig

3 Ychwanegwch ambell ddarn o ffrwythau a llystiau a fydd yn cyfrannu at '5 y dydd' eich plentyn

Gallwch ychwanegu ffrwythau a llystiau at lawer o ddiwydion plentyn megis Saffir, Ffôrto.

- Mae ffrwythau a llystiau (llystiau yn awwn sylw plwm) a maen nhw'n iwy tebygol i'w bwyta os ydych chi'n barro' i'w bwyta, i'w gwynu yw waed'io piffo neu eu torri yn ddarnau bach yn barro'. Dylai ffrwythau a llystiau aeth, megis gwynnith a thomatos aeth, gael eu torri yn ddarnau'n or gyffwr plant. Hwnt, ei i'w gwynu iell neu'n risg o degu.
- Gallwch nodw'r gymwys i'w gwynu braster isel neu gaws meddal fel ddiplau.
- Gallwch roi safed yn eu brasennau.
- Gallwch wrtael'io'ad ffrwythau aethau i'w plentyn neu gymwys ffrwythau saf i'w gwynu saf ffrwythau meddal.
- Gallwch dynwys ffrô i'lystio a sylhono' neu yrrwllig a'wrtio'ad saf. Nid yw ffrwythau wedi'u gwynu yn dda i ddarparu'ad am plentyn. Felly, mae'n well eu nod yn eu bwyta gyda'u gwyd byged.

4 Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen

Gallwch gymwys i'w i'w canlynol. Dylen ddewis cynnyrchion sy'n llo'io ffraster a sawr fel bwr bosibl.

- Togwrt plaw
- Fromage frais
- Caws meddal braster isel

5 Diodydd

Gallwch gymwys i'w gwynu'ad neu i'w gwynu'ad i'w gwynu'ad.

- Gŵr (a'w'ad hwn at'ad i'w gwynu'ad)
- Llo'io'ad hwnu'ad neu asin
- Gylter plwm aeth i'w gwynu'ad
- Saffir ffrwythau saf i'w gwynu'ad (i'w gwynu'ad)

I gael rhagor o wybodaeth, darllenwch y Canllaw Bwyta'n Dda sydd ar gael yn <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180927/eatwell-guidecy.pdf>

Eisteddfod 2019 Eisteddfod
Thema: Bwrlwn - Theme: Hustle & Bustle

Mae rhestr o'r cystadlaethau posib ar wefan yr Urdd -
<https://www.urdd.cymru/cy/eisteddfod/eisteddfod-2019/cystadlu/gwaith-cartref/celf-dylunio-thechnoleg/>

Syniadau am y thema: <https://www.urdd.cymru/files/7815/3658/8215/Syniadau - Bwrlwm.pdf>

The list of all available competitions is available on the Urdd website -
<https://www.urdd.cymru/en/eisteddfod/eisteddfod-2019/competitions/home-work/art-design-and-technology/>

An ideas page is also available: <https://www.urdd.cymru/files/3815/3658/8299/Ideas - Hustle and Bustle.pdf>

Eleni gwaith cartref creadigol Eisteddfod ein hysgol yw:

This year the learning at home tasks for the school Eisteddfod are:

- **Lluniadu 2D;** gellir defnyddio unrhyw cyfrwng megis pensil, paent, sialc, pastel ac ati
2D drawing; you may use any medium eg. Pencil, paint, chalk, charcoal, pastel etc
- **Creadigol 2D;** gellir creu darn o waith collage, mosaic ayyb trwy gyfuno dulliau gwahanol. [Gellir defnyddio adnoddau naturiol os ydych yn dymuno]
Creative 2D; you may create a mosaic or collage etc through using more than one method. [Natural materials may be used if you wish to do so.]
- **Argraffu 2D;** Cynhyrchu darn o waith sydd wedi'i greu wrth argraffu yn unig
2D printing; Create a piece of work which has been created through printing only.
- **Graffeg cyfrifiadurol;** Ni chaniateir 'Clip Art' neu unrhyw ddelweddau tebyg
Computer graphics; No Clip Art or similar imaging should be used
- **Ffotograffiaeth;** Nid oes hawl gan luniau i fod yn fwy na 60cmx50cm. Gall y lluniau fod yn lliw neu du a gwyn. Gall y lluniau fod yn unigol neu yn gyfres o 4.
Photography; Photos are not permitted to be larger than 60cmx50cm. They may be in colour or black and white, single or in a series of 4.
- **Pypedau;** un pyped yn seiliedig ar y thema gall fod yn byped bys, llaw neu pren [llwy bren neu ffon].
- **Puppets;** one puppet based on the theme. The puppet can be a finger, hand or wooden puppet [on a wooden stick/spoon].
- **Gwau [â llaw] a /neu Crosio;** Cynhyrchu darn o waith yn seiliedig ar y thema
Knitting or Crochet; Create a piece of work connected to the above theme
- **Gemwaith;** gemwaith personol yn seiliedig ar y thema.
Jewellery; personal jewellery based on the theme.
- **Gwehyddu;** Ni ddylai'r gwaith mesur mwy na 1000mmx1000mm gan gynnwys ffrâm
Weaving; The piece of work should not measure more than 1000mmx1000mm including the frame

Dewiswch o leiaf dau o'r cystadlaethau uchod. Rhaid iddynt fod yn yr ysgol erbyn **dydd Llun 29.4.19**
Mae'r tasgau yma yn rhan o'r tasgau dysgu adref.

Choose at least two competitions from the above list. All pieces must be at the school by Monday 29.4.19. These tasks are part of the learning at home tasks.

***Os hoffech ddewis cystadleuaeth arall o'r fwydlen ar wefan yr Urdd mae hynny'n dderbynol hefyd. If you would like to choose another competition from the Urdd's website (other than those listed above) you are more than welcome to do so.**

Diolch am eich cydweithrediad a chefnogaeth Thank you for your co-operation and support.

