

# YSGOL GYMUNEDOL PENIEL

## Polisi Yfed Dŵr

Mae Ysgol Gymunedol Peniel yn cydnabod bod dŵr yfed yn hanfodol ar gyfer iechyd a lles ac mae'n cydnabod y cysylltiadau rhwng perfformiad meddyliol a chorfforol, ymddygiad disgyblion a dŵr yfed yn rheolaidd drwy gydol y dydd.

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu darpariaeth dŵr yfed yn ystod amser ysgol ac mae ar gael am ddim i gymuned gyfan yr ysgol.

Bydd gan bob plentyn a aelod o staff fynediad at ddŵr yfed yn ystod y diwrnod ysgol. Gall plant ddod â photeli dŵr i mewn o'u cartrefi i gyd-fynd â phe cyn cinio neu i'w defnyddio a'u hyfed yn y dosbarth ac yn ystod amseroedd chwarae. Rydym yn annog yfed dŵr yn rhydd yn ystod y dydd. Ni chaniateir unrhyw sgwosh, tun, ffisi neu uchel mewn diodydd cynnwys siwgr yn yr ysgol. Fodd bynnag, mae sudd cymeradwy a phriodol yn cael ei weini yn ystod cyfnod y clwb brecwast neu os caiff ei nodi ym newislen cinio ysgol yr awdurdod lleol.

### Nodau

- Sicrhau mynediad agored i ddŵr yfed ffres bob amser yn ystod y dydd
- Hyrwyddo iechyd, lles a chyfleoedd dysgu pob disgybl a staff
- Darparu amgylchedd sy'n darparu dŵr yfed fel profiad pleserus ac i leihau'r defnydd o ddiodydd swigod a melys a ddefnyddir o fewn diwrnod plentyn.

### Amcanion:

- Gweithio tuag at sicrhau bod y polisi hwn yn cael ei dderbyn a'i groesawu gan gymuned gyfan yr ysgol - rheolaeth ysgolion, staff, disgyblion, llywodraethwyr, rhieni, rheolwr safle, staff glanhau ac arlwyo.
- Adolygu'r cwricwlwm ffurfiol i sicrhau bod gwybodaeth sy'n ymwneud â dŵr yfed yn gyson ac yn gyfredol ac yn darparu gwybodaeth ychwanegol lle bo angen.
- Sefydlu cyfleusterau dŵr ar gyfer disgyblion a staff. Gall poteli dŵr i'w defnyddio yn ystod amser y dosbarth gynnwys dŵr yn unig.
- Sicrhau bod y ffreutur yn cyflenwi jugiau o ddŵr yfed ffres ar y byrddau ystafell fwyta.

### Poteli dŵr:

- Rydym yn annog pob disgybl i ddarparu eu rhai eu hunain. Yn ddelfrydol, dylid eu gwneud o blastig a thryloyw.

### Ffreutur:

- Bydd goruchwyliwr ffreutur yn sicrhau bod plant yn cael cwpanau llawn o ddŵr a thocynnau ychwanegol pan fo angen. Bydd jariau yn cael eu darparu ar y bwrdd. Mae cwpanau a jîns yn cael eu glanhau bob dydd

### Monitro a Gwerthuso

- Bydd y Cyngor Ysgol yn cynnal arolygon ac yn adrodd i uwch reolwyr.
- Bydd materion dŵr yn cael eu trafod fel rhan o ddarpariaeth bynciau'r cwricwlwm
- Bydd poteli dŵr yn cael eu gwirio'n rheolaidd i gydymffurfio â'r polisi
- Darparu dŵr yn y ffreutur i'w gynnwys mewn monitro darpariaeth dŵr cyffredinol
- Mae'r ysgol yn cefnogi yfed a bwyta'n iach drwy gydol y diwrnod ysgol.

### Canllawiau i ysgolion

Mae'r dangosyddion llwyddiant posibl yn cynnwys:

- Mwy o bobl yn yfed dŵr
- Cynnydd yn y defnydd o ddŵr unigol
- Agweddau mwy cadarnhaol at ddŵr yfed
- mwy o ymwybyddiaeth o bwysigrwydd dŵr yfed
- llai o adroddiadau am gur pen a phoenau stumog
- llai o adroddiadau o flinder yn y dosbarth
- Ymddygiad tawelach yn y dosbarth
- llai o achosion o heintiau'r llwybr wrinol
- Lleihau problemau gwlychu a baeddu
- llai o annwyd a dolur gwddf
- Mwy o frwdfrydedd mewn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol
- Lleihau absenoldeb
- Adborth cadarnhaol gan rieni ac athrawon
- Straen cord llai lleisiol ymhlith athrawon

## **Ysgol Gymunedol Peniel**

### **Drinking water policy**

Peniel Community School recognises that drinking water is essential for health and wellbeing and recognises the links between mental and physical performance, pupil behaviour and drinking water regularly throughout the day.

This document outlines the provision of drinking water during school time and is freely available to the entire school community.

All children and staff will have access to drinking water during the school day. Children may bring in water bottles from home to accompany packed lunches or to use and drink in class and during playtimes. We encourage the drinking of water freely during the day. No squash, canned, fizzy or high in sugar content drinks are allowed at school. However, an approved and appropriate juice is served during the breakfast club period or if stated in the local authority school dinner menu.

#### **Aims**

- To ensure open access to fresh drinking water at all times during the day
- To promote the health, wellbeing and learning opportunities of all pupils and staff
- To provide an environment that provides drinking water as a pleasurable experience and to decrease the consumption of fizzy and sweet drinks consumed within a child's day.

#### **Objectives:**

- To work towards ensuring that this policy is both accepted and embraced by the whole school community - school management, staff, pupils, governors, parents, site manager, cleaning and catering staff.
- Review formal curriculum to ensure information relating to drinking water is consistent and up- to-date and provide additional information where necessary.
- Establish water facilities for pupils and staff. Water bottles for use during class time may contain water only.
- Ensure that the canteen supplies jugs of fresh drinking water on the dining room tables.

#### **Water bottles:**

- We encourage all Pupils should provide their own. They should preferably be made of plastic and transparent.

#### **Canteen:**

- Canteen supervisor will ensure that children are provided with full cups of water and top-up when needed. Jugs will be provided on tables. Jugs and cups are cleaned daily.

#### **Monitoring and Evaluation**

- The School council will conduct surveys and report to senior management.
- Water issues will be covered as part of the curriculum subject coverage
- Water bottles will be checked regularly for compliance with the policy

- Water provision in the canteen to be included in general water provision monitoring
- The school actively supports healthy drinking and eating throughout the school day.

### **Guidance for schools**

Possible indicators of success include:

- more people drinking water
- increase in individual water consumption
- more positive attitudes to drinking water
- more awareness of the importance of drinking water • fewer reports of headaches and stomach aches
- fewer reports of tiredness in class
- calmer behaviour in class
- fewer cases of urinary tract infections
- decrease in wetting and soiling problems
- fewer colds and sore throats
- more enthusiasm in taking part in physical activities • reduction in absenteeism
- positive feedback from parents and teachers
- less vocal cord strain among teachers