HAF
2026

DIOGELWCH YN YR HAUL
SAFETY IN THE SUN

ARWYDDWYD: _______________

DYDDIAD: __________

YSGOL GYMUNEDOL PENIEL
DIOGELWCH YN YR HAUL

"Tuedda plant i dreulio mwy o amser yn yr awyr agored nag y gwna oedolion. Mae ganddynt groen sensitif iawn sy'n llosgi'n rhwydd, felly mae angen iddynt gael eu hamddiffyn yn ofalus, boed hynny gartref neu dramor. Y peth olaf ar feddwl plentyn pan fo'r haul yn disgleirio a phan maent eisiau chwarae, yw rhoi eli haul dros eu croen – felly lle'u rhieni a'u gofalwyr yw bod yn gyfrifol am hynny. Mae dau fath o belydryn haul sy'n gallu achosi niwed – UVA ac UVB, a'r pelydrau hyn sy'n gallu achosi niwed i'n crwyn ar ffurf llosg haul, heneiddio a phroblemau eraill. Maent hefyd yn cynyddu'r risg o gael canser y croen." (Llywodraeth Cynulliad Cymru.)

Mae diogelwch yn yr haul yn hanfodol i fabanod a phlant.

Amcanion ein polisi Diogelwch yn yr Haul yw i amddiffyn ein plant rhag effaith niweidiol pelydrau UV yr haul.

Mae 3 prif bwriad i'n polisi:

Amddiffyn: ymdrechwn i ddarparu amgylchedd sy'n galluogi disgyblion i fod yn ddiogel yn yr haul.

Addysgu: addysgwn ein plant am beryglon pelydrau UV er mwyn effeithio ar eu penderfyniadau a'u hymddygiad yn yr haul.

Partneriaeth: cyd-weithiwn gyda rhieni/gofalwyr, y Llywodraethwyr, nyrs yr ysgol a'r gymuned ehangach i atgyfnerthu ymwybyddiaeth am ddiogelwch yn yr haul ac i hyrwyddo ein statws 'Ysgol Iach'.

Credwn yn gryf mewn hyrwyddo diogelwch yn yr haul ac fel rhan o'n polisi byddwn yn ymroi yn Ysgol Gymunedol i ddilyn Canllawiau y Cynulliad Cenedlaethol.

- *Cadwch eich plentyn yn y cysgod, ond cofiwch ei bod yn bosibl cael llosg haul dan gymylau ysgafn.*
- *Dylech osgoi mynd i'r haul pan fo ar ei boethaf (rhwng 11 y bore a 3 y prynhawn).*
- *Defnyddiwch eli haul ffactor uchel bob amser – o leiaf SPF 15 ac ailrowch yr eli yn rheolaidd ac ar ôl bod yn nofio. Dylai bob plentyn, pa mor dywyll bynnag fo lliw eu croen, warchod eu croen rhag yr haul.*
- *Gorchuddiwch eich plentyn yn iawn gyda chrys-T neu ddillad cotwm llac a het haul os yn bosib.*
- *Gwnewch yn siŵr fod hetiau haul a chapiau â phig yn gorchuddio cefn y gwddf os yn bosib. Os nad hynny, dylai'r plant wisgo het haul.*
- *Mae sbectol haul yn warchodaeth werthfawr rhag cael eich amlygu'n ormodol i UV.*
- *Gwnewch yn siŵr fod plant yn cael diodydd cyson, dŵr os yn bosibl, os ydynt yn chwarae yn yr haul, rhag iddynt ddioddef o ddiffyg hylif.*

Byddwn yn Ysgol Gymunedol Peniel yn ymgeisio i:

- Addysgu ein plant am yr hyn sy'n achosi cancr y croen a sut y gallant ddiogelu eu hunain.

- Annog y plant i wisgo dillad ysgafn, llac sy'n gorchuddio'r corff.

- Cynnal gweithgareddau awyr agored mewn ardal mor gysgodol â phosibl. Byddwn yn annog y plant i ddefnyddio ardaloedd cysgodol yn ystod amser egwyl, cinio, chwaraeon a thripiau. Ni fyddwn yn annog bola heulo.

- Sicrhau bod yna ardaloedd cysgodol addas yn yr ysgol i'r plant (babanod ac iau) i gysgodi.

- Annog y staff a'r rhieni i ddangos esiampl dda wrth ddilyn canllawiau 'Haul Diogel.' Annog y rhieni I ddarparu hetiau haul ac eli i'w plant.

- Atgoffa'r rhieni, y plant, a'r staff am ddiogelwch yn yr haul drwy lythyron wythnosol, posteri, cyfarfodydd.

- Gwahodd aelodau priodol o'r gymuned (nyrs) i drafod y pwnc gyda'r plant.

- Sicrhau bod yr ysgol gyfan yn ymwybodol o'r polisi yma a sicrhau ei fod yn cael ei weithredu. Byddwn yn gwneud hyn drwy fonitro defnydd o hetiau/eli haul ac asesu'r defnydd o gysgod fannau....

Sut i ymdopi gyda'r tywydd poeth?

- Dylai'r plant wisgo hetiau haul pan fyddont y tu allan, neu ar dripiau.

- Dylai'r plant wisgo eli haul cyn dod i'r ysgol a dylai'r rhieni ddarparu peth ar eu cyfer.

- Dylai'r athrawon dosbarth fonitro tymheredd yr ystafell ddosbarth a defnyddio ei barn broffesiynol i wneud trefniadau addysgu mewn ardal oerach os yn bosib. Dylid cymryd sylw penodol o ddisgyblion sydd yn eistedd ger ffenest/drws gwydr.

- Dylid annog y plant i yfed digon o ddŵr a dylai'r athrawon roi digon o gyfleoedd iddynt wneud hyn.

- Os yn bosib dylai'r ffenestri a'r drysau mewnol/diogel i gyd cael eu hagor er mwyn sicrhau llif cyson o awel. Dylid cau unrhyw orchudd ar ffenestri'r dosbarthiadau.

- Tasg yr athro dosbarth yw cynllunio y gwersi Addysg Gorfforol yn ofalus er mwyn osgoi haul tanbaid y prynhawn, Os nad yw hyn yn bosib dylid cynllunio gweithgareddau addas a rhoi digon o gyfleoedd i'r plant i gymryd seibiant ac yfed dŵr. Ni ddylai cyfnod o ymarfer mewn tymheredd poeth barhau mwy na 20 munud.

- Bydd y Diwrnod Mabolgampau yn cael ei gynnal yn flynyddol yn yr haf. Y Pennaeth fydd yn gyfrifol am asesu addasrwydd y tywydd ar y diwrnod. Ni ddylai plant wylio eraill mewn tywydd poeth am dros 20 munud ar y tro.

- Dylai plant sy'n dioddef o Asthma, wneud llai o waith corfforol.

- Dylid ceisio annog rhieni a gwarchodwyr i ddilyn yr un canllawiau adref.

- Dylai staff yfed digon o ddŵr yn rheolaidd a chymryd cyfnodau mewn cysgod.

Mewn rhai achosion gall treulio gormod o amser yn yr haul achosi trawiad gwres (heatstroke)

Y Symptomau fyddai:

Teimlad o wasgedd yn y breichiau, y coesau a'r stumog. Teimlad o fod yn wan ac yn chwil.

- Os credwch fod aelod o staff/plentyn yn dioddef o hyn dylent orffwys am rai oriau, cadw'n oer ac yfed dŵr neu sudd ffrwyth.

- Os na fydd y symptomau yn gwella, dylid ffonio am gymorth meddygol.

NHS Direct - 0845 4647

Os yw'r achos yn ddifrifol, ffoniwch am ambiwlans. Tra'n aros:

- Symudwch y person i le oerach/cysgodol os yw'n ddiogel i wneud hynny.

- Gwnewch yn siŵr bod digon o awyru. Agorwch ffenest neu ddrws neu'r ddau.

- Ceisiwch leihau tymheredd y claf. Llaciwch ei dd/dillad. Ysgeintiwch ddŵr dros y claf neu defnyddiwch gadach oer ar ei (g)ruddiau.

- Rhowch ddŵr neu sudd i'r claf ei yfed os yw'n ymwybodol.

- **Peidiwch** a **rhoi** aspirin na pharacetamol.

Dolenni cyswllt allanol:

Herio'r Haul - www.cancerresearchuk.org/sunsmart/(Saesneg yn unig)

http://publications.cancerresearchuk.org/cancertype/childhood/ssps.html

http://wales.gov.uk/hcwsubsite/healthchallenge/individuals/accidents/sun/?lang=cy