



YSGOL GYMUNEDOL PENIEL Iechyd a Lles

Ein Gweledigaeth

Y weledigaeth ar gyfer y dysgwyr yw bod yn rhan o gymuned ysgol lle y maent yn rhydd i allu deall a mynegi eu meddyliau, teimladau a'u hemosiynau mewn byd sy'n newid yn gyson. Maent yn gwybod yn sicr bod ethos gefnogol o'u cwmpas gan staff a ffrindiau. A hwythau'n unigolion hyderus ac iach maent yn cydnabod pwysigrwydd ffitrwydd a ffordd iach o fyw. A hwythau'n ddysgwyr empathetig, maent yn cydnabod yr angen i barchu teimladau, credoau a hawliau pobl eraill, gan werthfawrogi natur amrywiol yr ysgol, cymunedau lleol, Cymru a'r byd ehangach.

Nod

Mae'r polisi hwn yn adlewyrchu gwerthoedd ac athroniaeth Ysgol Peniel mewn perthynas ag addysgu a dysgu Iechyd a Lles ynghyd â'r fframwaith cymhwysedd digidol DCF sy'n canolbwyntio ar ddatblygu cymhwysedd digidol dysgwyr yn drawsgwricwlaidd.

Mae'r polisi, sydd wedi ei fabwysiadu gan yr ysgol, yn un a ellir ei ddefnyddio fel *platfform* i ddatblygu syniadau'r athro unigol mewn modd personol o fewn canllawiau'r ysgol.

Hyrwyddir rhifedd, llythrennedd a chymhwysedd digidol yn drawsgwricwlaidd. Disgwylir i athrawon gynllunio a chyflwyno amcanion sydd wedi'u gosod yn briodol i'r dysgwyr.

Mae gan wersi feini prawf llwyddiant sy'n cynnwys amcanion rhifedd, llythrennedd a/neu gymhwysedd digidol o fewn y meysydd dysgu i sicrhau bod y dysgwyr yn ymwybodol o'r sgiliau penodol y maent am eu datblygu yn y wers honno. Defnyddir pob cyfle i hybu'r ethos "gall pob plentyn fod y gorau y gall fod!"

Ategir pob Maes Dysgu a Phrofiad gan gyfleoedd heriol i ddatblygu sgiliau rhifedd, llythrennedd a chymhwysedd digidol.

Y pedwar diben

Y pedwar diben yw'r man cychwyn a'r dyhead ar gyfer ein cynllun cwricwlwm ysgol. Nod ein hysgol yw cefnogi ein dysgwyr i ddod :

- ✓ yn ddysgwyr uchelgeisiol, galluog, sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu hoes
- ✓ yn gyfranwyr mentrus, creadigol, yn barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith
- ✓ dinasyddion egwyddorol, gwybodus Cymru a'r byd
- ✓ unigolion iach, hyderus, sy'n barod i fyw bywydau boddhaus fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas





Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig yn Iechyd a Lles

Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.	Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddyn nhw yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles emosiynol.	Mae'r ffordd rydym yn gwneud penderfyniadau yn effeithio ar ansawdd ein bywydau ni a bywydau eraill.	Mae'r ffordd rydym yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol yn siapio pwy ydyn ni, ac yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles.	Mae cydberthnasau iach yn hanfodol ar gyfer ein lles.
<p>Gall y Maes hwn fod o gymorth i ddysgwyr ddeall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles y corff. Mae hyn yn cynnwys arferion sy'n hybu iechyd megis gweithgareddau corfforol gan gynnwys chwaraeon a gweithgareddau eraill; deiet cytbwys; gofal a hylendid personol; cwsg; ac amddiffyn rhag haint. Mae hefyd yn cynnwys dealltwriaeth o arferion sy'n niweidio iechyd. Trwy ddeall hyn, gall dysgwyr ddatblygu arferion gwybodus, cadarnhaol sy'n eu hannog i warchod, yn ogystal â pharchu eu hunain ac eraill. Mae'r arferion hyn yn cefnogi ymdeimlad dysgwyr o hunanwerth, eu hwyliâu'n gyffredinol a'u lefelau egni. Bydd dysgwyr yn cael eu hannog i ddatblygu'r hyder, cymhelliant, gallu corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth a fydd o gymorth iddyn nhw fyw bywyd iach a gweithredol sy'n hyrwyddo iechyd a lles y corff cadarnhaol.</p>	<p>Gall y Maes hwn helpu dysgwyr i archwilio'r cysylltiadau rhwng eu profiadau, eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol. Wrth gael cyfleoedd i archwilio cymhlethdodau'r cysylltiadau hyn, galluogir dysgwyr i ddeall nad yw teimladau ac emosiynau'n sefydlog nac yn gyson. Bod yn ymwybodol o'n teimladau a'n hemosiynau ein hunain sy'n rhoi'r sylfaen i ni ddatblygu empati. Gall hyn ein galluogi i ymddwyn mewn ffordd sy'n cefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol eraill. Wrth gefnogi dysgwyr i ddatblygu strategaethau sydd o gymorth iddyn nhw reoli eu hemosiynau, gall hyn yn ei dro gyfrannu tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol cadarnhaol, gan alluogi dysgwyr i sylwi pryd a lle mae ceisio help a chefnogaeth; i ddatblygu ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl ac yn gallu eirioli ar ran eraill. Wrth ddysgu sut i fynegi eu teimladau, bydd dysgwyr mewn sefyllfa well i greu diwylliant lle mae siarad am iechyd meddwl a lles emosiynol yn weithred arferol.</p>	<p>Gall y Maes hwn helpu dysgwyr i ddeall sut mae penderfyniadau a gweithredoedd yn cael effaith ar y dysgwyr eu hunain, ar eraill, ac ar y gymdeithas ehangach, a hynny yn y presennol a'r dyfodol. Gall hefyd fod o gymorth i ddysgwyr ddeall y ffactorau sy'n dylanwadu ar wneud penderfyniadau, gan eu rhoi mewn gwell safle i wneud penderfyniadau gwybodus ac ystyriol. Gall dysgu a phrofiad yn y Maes hwn alluogi dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau meddwl beirniadol angenrheidiol er mwyn gallu pwyso a mesur goblygiadau posibl eu penderfyniadau, gan gynnwys y risg, iddyn nhw ac i eraill. Gall hyn gynnig cyfleoedd i ddysgwyr gymryd rhan mewn penderfyniadau ar y cyd, a deall pwysigrwydd eu cyfraniad i'r broses hon. Un penderfyniad allweddol sy'n effeithio ar ddysgwyr am oes yw'r un sy'n ymwneud â'u llwybrau gyrfa.</p>	<p>Gall y Maes hwn fod o gymorth i ddysgwyr ddeall rôl bwysig dylanwadau cymdeithasol ar eu bywydau. Mae'r dylanwadau hyn yn cynnwys rheolau, normau cymdeithasol, agweddau a gwerthoedd sy'n cael eu creu a'u hatgyfnerthu gan wahanol grwpiau cymdeithasol. Trwy ymwneud â grwpiau cymdeithasol yr ydyn ni'n profi'r dylanwadau hyn. Maen nhw'n effeithio ar ein hunaniaeth, ein gwerthoedd, ein hymddygiad ac ar ein hiechyd a lles, yn aml heb i ni sylweddoli hynny. Bydd angen i ddysgwyr ymwneud yn feiriadol â'r dylanwadau cymdeithasol hyn o fewn eu diwylliant eu hunain yn ogystal â diwylliannau eraill, a hyn er mwyn deall sut y mae normau a gwerthoedd yn datblygu. Gall hyn eu galluogi i ddeall sut mae eu hymddygiad, eu perthynas ag eraill a'u profiadau yn cael eu llywio.</p>	<p>Gall y Maes hwn helpu dysgwyr i ddeall a gwerthfawrogi sut mae'r ymdeimlad o berthyn a chyswllt a ddaw o berthnasau iach yn cael effaith bwerus ar iechyd a lles. Mae angen i ddysgwyr sylweddoli pan nad yw'r cydberthnasau yn iach, a bod yn ymwybodol o sut i fod yn ddiogel, a cheisio cymorth iddyn nhw eu hunain ac i eraill. Bydd dysgwyr yn cael eu hannog i ddeall y byddan nhw'n cael profiad o amrywiaeth o gydberthnasau drwy gydol eu bywydau. Byddan nhw hefyd yn cael eu hannog i ddatblygu eu gallu i ffurfio, meithrin a chynnal cydberthnasau. O ganlyniad, byddan nhw'n gweld sut mae cydberthnasau iach yn hanfodol er mwyn cynnal corff a meddwl iach, a fydd yn caniatáu i ni ffynnu.</p>



Amcanion Iechyd a Lles

Ein nod yw darparu profiadau a fydd yn galluogi dysgwyr i:

- Gael agwedd gadarnhaol a hyderus tuag at Iechyd a Lles,
- Datblygu'n unigolion iach, hyderus sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau o gymdeithas,
- Dysgu drwy reoli risg,
- Mynegi syniadau ac emosiynau wrth drafod digwyddiadau,
- Datblygu a chynnal cydberthnasau iach,
- Datblygu i fod yn gyfranwyr mentrus, creadigol sy'n barod i chwarae eu rhan yn llawn mewn bywyd a gwaith,
- Galluogi plant i wneud penderfyniadau'n hyderus,
- Datblygu'n ddinasyddion egwyddorol a gwybodus,
- Dangos parch a gwerthfawrogi tegwch,
- Meithrin y sgil o wrando ar eraill a gwerthuso'r dylanwadau cymdeithasol sy'n effeithio arny'n nhw.

Egwyddorion addysgu a dysgu:

- Bod yn berthnasol i oedran a gallu'r plentyn
- Amrywio dulliau addysgu gan sicrhau ehangder a chydbwysedd
- Sicrhau dilyniant a pharhad
- Sicrhau bod pob plentyn yn teimlo eu bod yn gallu gyflawni a chyfrannu

Strategaethau ar gyfer addysgu:

- Gwersi Iechyd a Lles dwywaith yr wythnos i gam cynnydd 1 a 2 (Hengil, Henllan a Hedyn). Unwaith yr wythnos i gam cynnydd 2/3 (Hafod a Hendre).
- Amser cylch i drafod materion sy'n codi
- Defnyddio amgylchedd awyr agored i hyrwyddo iechyd a lles
- Defnyddio themâu sy'n hyrwyddo a chaniatáu sgiliau draws gwricwlaidd. Mae'n bwysig hyrwyddo bod iechyd a lles yn ymdreiddio i bob agwedd o fywyd ysgol.
- Sicrhau amrywiaeth o weithgareddau unigol, pâr a grŵp
- I roi'r dewis o offer, dulliau a thasgau i'r dysgwyr pan fo hynny'n bosibl.
- Defnydd effeithiol o gwestiynu agored a chaeedig
- Defnydd effeithiol o gynorthwyr dosbarth a chynorthwyr i weithio gydag unigolion neu grwpiau bach ar rai gweithgareddau i sgaffaldio ac ymestyn y dysgu – trafod themâu sensitif
- Y defnydd o Dechnoleg i gefnogi'r sgiliau allweddol a addysgir pan fo'n briodol

Cynnydd Dysgwyr:

Cyfrifoldeb y staff dysgu ym mhob dosbarth yw tracio cynnydd y dysgwyr gan ddefnyddio taith 360.

Gall cynnydd gael eu adnabod yn ogystal trwy:

- ◆ Cynnydd yn nealltwriaeth y dysgwyr
- ◆ Symud o gysyniadau cyfarwydd i gysyniadau mwy cymhleth
- ◆ Dysgwyr yn datblygu i fod yn fwy annibynnol ac ymchwiliol wrth fynd ar eu gwaith.

Rôl Cyd-lynwyr Pwnc

Cyfrifoldeb yr arweinwyr Iechyd a Lles yw:



- Monitro safonau cyflawniad, ansawdd y dysgu drwy; dadansoddi cynllunio, monitro llyfrau, gwrando ar dysgwyr a thrwy arsylwadau gwersi.
- Dadansoddi a gosod targedau o ddefnyddio data tracio disgyblion TAITH 360
- Adolygu'r Polisi ac Adnoddau yn flynyddol. Bydd yr adolygiad yn llywio unrhyw newid dilynol.
- Bod yn gyfrifol am ddatblygu, gwerthuso ac adolygu canllawiau polisi
- Arwain a chyfathrebu gyda thîm yr ysgol effeithiol
- Cefnogi ac annog unigolion i ddatblygu eu maes cwricwlwm
- Adnabod anghenion hyfforddi staff
- Cynorthwyo staff a Phennaeth i nodi a blaenoriaethu anghenion
- Cefnogi'r staff yn eu cynllunio
- Darparu deunydd/gwersi enghreifftiol i staff cymorth
- Adolygu datblygiad staff a'r Maes Dysgu'n flynyddol

Disgwylir i'r arweinydd pwnc sicrhau bod yr holl staff:

- Cyflwyno'r cwricwlwm gan ddilyn y canllawiau a gynhwysir yn y ddogfen hon
- Cynllunio a gwerthuso gwersi yn effeithiol
- Gofalu a defnyddio'r holl adnoddau sydd ar gael i gyfoethogi profiadau pob plentyn

Adnoddau

- Mae pob dosbarth yn hunangynhaliol gydag adnoddau Iechyd a Lles a deunyddiau ategol i gynorthwyo'r cynllunio
- Defnyddio cysylltiadau ag Ysgol Gyfun y clwstwr (Ysgol Bro Myrddin) a defnyddio adnoddau ganddynt pan ofynnol ar gyfer ymchwiliadau clwstwr ac ati.
- Athrawon dosbarth sy'n gyfrifol am ofal a chynnal a chadw adnoddau o fewn eu dosbarth
- Mae'r cydlynnydd yn gyfrifol am archebu adnoddau, gan roi'r wybodaeth ddiweddaraf i staff adnoddau newydd.

ADY

Dylai pob plentyn gael mynediad i gwricwlwm eang a chytbwys sy'n cynnwys Iechyd a Lles, gan sicrhau eu bod yn gwneud y cynnydd mwyaf posibl. Cyfrifoldeb yr athro dosbarth yw sicrhau darpariaeth ADY mewn perthynas â Iechyd a Lles. Gall pynciau Iechyd a Lles, fod yn arf i blant ADY gyflwyno a datblygu eu gwaith yn haws gan fod modd cyflwyno teimladau ag emosiynau drwy amryw o ddulliau, boed yn greadigol neu drwy ddefnydd o TGCh.

Iechyd a Diogelwch

Ym Mheniel, rydym yn cydnabod pwysigrwydd Iechyd a Diogelwch yn enwedig yng nghyd destun Iechyd a Lles.

Athrawon sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr fod holl gyfarpar, caledwedd a meddalwedd yn cael eu defnyddio'n ddiogel o ddydd i ddydd.