

# Pecyn Croeso Nôl i'r Ysgol

Gwybodaeth a Chanllawiau i Ddisgyblion,  
Rhieni a Gofalwyr

Mehefin 2020

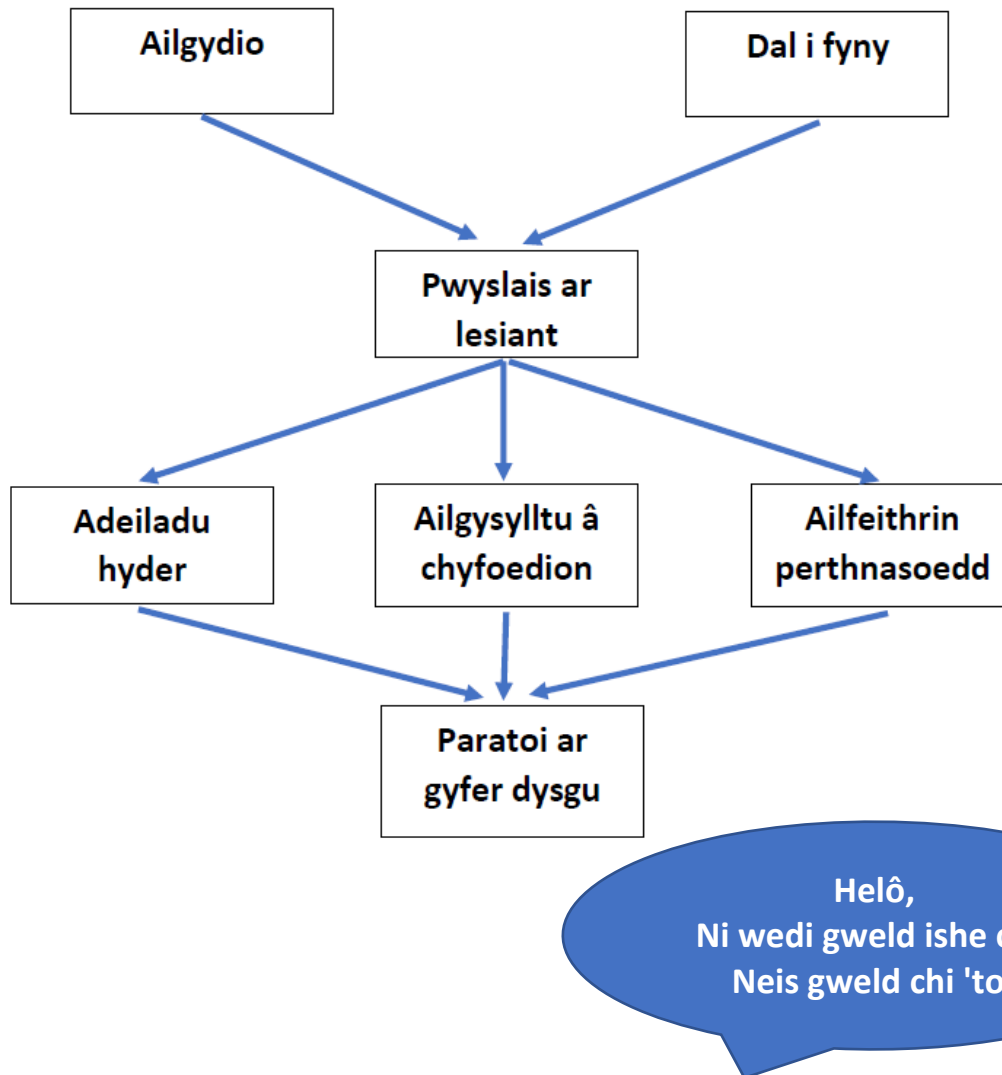


[sirgar.llyw.cymru](http://sirgar.llyw.cymru)

Cyngor **Sir Gâr**  
**Carmarthenshire**  
County Council



## Ailagor Ysgolion: Y Diben



Rydym wedi paratoi'r pecyn croeso nôl hwn i rieni a disgyblion i'ch helpu wrth ddychwelyd i'r ysgol o 29 Mehefin.

Mae bywyd yn ystod pandemig COVID-19 wedi bod yn wahanol iawn i blant a theuluoedd Sir Gaerfyrddin.

Bydd gennych deimladau cymysg a llawer o gwestiynau am ddychwelyd. Rydym wedi ceisio ateb rhai o'r rhain yn yr adrannau nesaf.

**Rydym am eich sicrhau y bydd ysgolion yn gofalu bod pawb yn cael eu cadw'n ddiogel, yn gorfforol ac yn emosiynol.**

Bydd llawer o bethau'n gyfarwydd ond bydd yn rhaid i ni ddod i arfer â dilyn rhai arferion newydd er mwyn cadw'n ddiogel.

## Byddwn yn canolbwyntio ar rai o'r pethau rydym ni i gyd wedi'u colli efallai:

- Ailsefydlu arferion da;
- Ailgysylltu â ffrindiau a staff;
- Ailgynefino â dysgu.<sup>1</sup>

### Efallai byddwn ni am:

- Bwrw golwg nôl ar y profiadau rydym wedi eu cael
- Trafod rhai ohonynt os ydych yn dymuno
- Ystyried ein dysgu yn ystod y cyfyngiadau symud (*lockdown*).
- Paratoi ar gyfer symud i ysgol newydd, coleg neu weithle

**I gefnogi'r pwyslais hwn ar ailgysylltu ac ailfeithrin, bydd ysgolion yn trefnu gweithgareddau sy'n ein helpu i ailgydio, dal i fyny a pharatoi ar gyfer mis Medi.**



2

## Y Cwricwlwm a Dibenion Ehangach Dysgu

Mae Cwricwlwm Cymru yn gosod pwyslais ar berthnasoedd cadarnhaol a sgiliau cyfathrebu effeithiol fel y sylfaen ar gyfer llwyddiant mewn dysgu a bywyd. Bydd y sgiliau sy'n gysylltiedig â hyn yn ffocws allweddol yn yr ysgol neu gartref ar hyn o bryd, gan gynnwys:

- 1. Gwranddo gweithredol**
- 2. Cyfathrebu hyderus**
- 3. Trafodaethau ystyrion a sgysiau adfyfyriol**

<sup>1</sup>Bomber, L. and Hughes, D. (2013) *Settling Troubled Pupils to Learn: Why Relationships Matter in School*. United Kingdom: Worth Publishing.

<sup>2</sup>Seligman, M (2011) *Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing – and how to Achieve them*. New York, USA: Free Press

## **Pecyn Rhiant a Gofalwr**

Cyflwyniad.....	5
Sut mae helpu eich plentyn i ddychwelyd i'r ysgol .....	6
Cwestiynau Cyffredin .....	7 - 9

## **Pecyn Disgyblion**

Cyflwyniad, manteision mynd nôl i'r ysgol, pam mae ysgolion yn ailagor a pha wybodaeth fydd arnoch ei hangen cyn mynd nôl i'r ysgol.....	10
Rhagofalon, Mesurau Diogelwch a Newidiadau i Amgylchedd yr Ysgol ac Ystafelloedd Dosbarth.....	11
Teithio i'r Ysgol, beth fydd angen i chi ddod gyda chi i'r ysgol, a beth fyddwch chi'n ei wneud ac yn ei ddysgu yn yr ysgol.....	12
Beth allwch chi ei wneud i baratoi eich hun ar gyfer mynd nôl i'r ysgol o ran diogelwch corfforol ac emosiynol.....	13-14

## **Atodiadau**

A – Poster golchi dwylo i ddisgyblion oedran cynradd.....	15
B – Poster golchi dwylo i ddisgyblion oedran uwchradd.....	16
C – Poster ymgyrch Ei Ddal. Ei Daflu. Ei Ddifa.....	17
D – Rhestr o lyfrau defnyddiol ar gyfer disgyblion 4-7 oed.....	18
E – Rhestr o lyfrau defnyddiol ar gyfer disgyblion 7-11 oed.....	19
F – Rhestr o lyfrau defnyddiol ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau.....	20

# Croeso Nôl!



## Cyflwyniad

Mae'r 'lockdown' wedi rhoi cyfle i deuluoedd dreulio mwy o amser gyda'i gilydd. Er hynny, mae'n bosibl fod llawer o deuluoedd wedi bod dan straen yn y cyfnod hwn. Mae'r cyhoeddiad diweddar gan y Gweinidog Addysg yng Nghymru ynglŷn ag ailagor ysgolion ar 29 Mehefin 2020 yn gam pwysig, a fydd yn cael ei groesawu gobeithio, tuag at ddychwelyd i 'normal newydd'.

Bydd gennych chi a'ch plentyn lawer o gwestiynau am ddychwelyd i'r ysgol yn Sir Gaerfyrddin. Mae'r canllawiau hyn wedi'u paratoi i rieni a gofawyr i'ch helpu i baratoi eich plentyn ar gyfer dychweliad llwyddiannus i'r ysgol.

## Ysgolion fel manau diogel i ailgysylltu ac ailgynefino

Yn ystod y pandemig COVID-19 a'r cyfnod mae'r ysgolion wedi bod ar gau, mae llawer o rieni wedi bod yn athrawon yn ogystal â rhieni. Yn ôl pob tebyg ni fydd hyn wedi bod yn hawdd, yn enwedig os ydych wedi bod yn gweithio gartref a bod disgwyl efallai i chi ymdopi â gofynion gwaith a chyfrifoldebau gofal plant. Mae'n ddigon posibl eich bod wedi'i chael hi'n anodd cadw at drefn ddyddiol a chymhell eich plentyn i ymgysylltu'n gadarnhaol ac yn gynhyrchiol â dysgu o bell, neu efallai i'r profiad fod yn un cadarnhaol - mae pawb yn wahanol! Mae'n bosibl fod rhai pethau wedi gweithio ac ichi gael boddhad ohonynt!

**Bydd yr ysgol yn gyfle i ailgynefino ac ailgysylltu â'r daith nôl i normalrwydd.**

## Sut gallech chi a'ch plentyn fod yn *meddwl* ac yn *teimlo*

Mae'n bosibl iawn eich bod yn teimlo rhyddhad fod yr ysgolion yn ailagor. Gall y rhyddhad hwn fod yn gymysg â phryder – i ba fath o sefyllfa mae fy mhentyn yn dychwelyd? Yn yr un modd, mae plant yn debygol o fod yn teimlo nifer o emosiynau gwahanol wrth ddychwelyd i'r ysgol. Gallent fod yn gyfuniad o gyffro, hapusrwydd, a rhyddhad, ond hefyd pryder ac ofn. Nid oes angen poeni gan fod yr holl deimladau hyn yn normal ac yn naturiol yn ystod cyfnodau o newid a throsglwyddo.

Bydd ysgolion a lleoliadau arbenigol wrthi'n gwneud eu gorau glas i gynllunio a pharatoi ar gyfer ailagor, ac i sicrhau bod profiad eich plentyn wrth ddychwelyd i'r ysgol yn ddiogel, yn gadarnhaol, ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn. Efallai fod rhai plant a theuluoedd wedi bod yn teimlo wedi'u hynysu, ac<sup>3</sup> felly bydd ailsefydlu perthnasoedd yn rhan flaenllaw a chanolog o gynllunio'r ysgolion.

<sup>3</sup> Surviving Isolation during COVID-19 (2020), Cardiff and Vale University Health Board

## **Byddwch yn Bwylllog.**

Lleddfwch eich pryderon chi'n gyntaf. Bydd eich plentyn yn dilyn eich esiampl, ac os byddwch chi'n gadarn ac yn bwylllog bydd hynny'n gysur iddynt.



## **Byddwch yn Gadarnhaol.**

Atgoffwch nhw o bopeth maen nhw wedi'i ddysgu i gadw eu hunain yn ddiogel; golchi eu dwylo'n rheolaidd, tisian a phesyachu i mewn i'w penelin, dim rhoi cwtsh i eraill, ac aros yn eu gofod eu hunain.



## **Byddwch yn Gefnogol.**

Gallai plant bach yn enwedig ei gweld yn anodd eich gadael, ac efallai byddant yn ddagreuol, yn glynu atoch neu'n chwarae lan. Dywedwch wrthynt y byddwch chi'n gweld eu heisiau nhw hefyd ac yn meddwl amdanynt drwy'r dydd. Gallai fod o gymorth tynnu llun calon fach ar eu garddwrn ac un ar eich garddwrn chi hefyd. Gallwch ei alw'n fotwm cwtsh a phan fydd eich plentyn yn gweld eich eisiau chi, gall wasgu'r galon gan wybod y byddwch chi'n gwneud yr un peth gartref. Weithiau mae mynd â rhywbeth bach neu arbennig i'w hatgoffa ohonoch chi yn ystod y dydd yn helpu, ond cofiwch gadarnhau gyda'ch ysgol yn gyntaf ei bod yn iawn i wneud hyn.



## **Byddwch yn Barod.**

Helpwch eich plentyn i fod yn ymwybodol o'r newidiadau allai fod wedi digwydd i'w hystafell ddosbarth ac ysgol ers iddynt fod yno ddiwethaf, ac ewch dros unrhyw arferion newydd y bydd yr ysgol wedi'u rhannu â chi. Ewch ati i baratoi ac ymarfer sut ydych yn mynd i ddweud 'hwyl fawr' a 'helo' ar ddiwedd y dydd, er mwyn iddynt allu edrych ymlaen at hynny.

## **Byddwch yn Chwilfrydig.**

Mae hwn yn amser rhyfedd na welwyd mo'i debyg o'r blaen, a gallai eich plentyn fod yn dychmygu pob math o bethau. Gwrandewch ar beth mae eich plentyn yn ei ddweud. Ceisiwch beidio â diystyru neu wneud yn fach o'u hofnau, yn hytrach ceisiwch fod yn gefnogol – "mae'n hollol iawn i deimlo fel hyn ar hyn o bryd" neu "rwy'n gallu deall yn iawn nam v hvddet ti'n teimlo fel

## **Byddwch yn Ddiolchgar.**

Helpwch eich plentyn i feddwl am bethau mae'n edrych ymlaen atyn nhw pan fydd yn dychwelyd i'r ysgol e.e. cwmni ffrindiau, gweld ei athro/athrawes, hoff weithgareddau (ond cofiwch efallai na fydd rhai o'r rhain ar gael iddynt).



<sup>4</sup> Permission to reproduce the above infographic from Trauma Informed Schools

## Cwestiynau Cyffredin

### **A yw'n ddiogel i fy mhlentyn fynd nôl i'r ysgol?**

Ailagor yn ddiogel fydd prif flaenoriaeth yr ysgol.

Mae pob ysgol wedi llunio asesiad risg, rheolau ac arferion clir i gefnogi iechyd a diogelwch pawb wrth iddynt dychwelyd i'r ysgol. Bydd y rhain yn cynnwys:

- **Mesurau cadw pellter cymdeithasol**
- **Arferion golchi dwylo a diheintio**
- **Glanhau manau y cyffyrddir â nhw'n aml iawn**
- **Arferion wrth beswch a thisian**
- **Disgwyliadau clir o ran ymddygiad tuag at eraill**

### **A fydd yn rhaid i'r staff a'r disgyblion i gyd wisgo Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) i fynychu'r ysgol?**

Gan fod ysgolion yn amgylchedd risg isel, ni fydd angen i ddisgyblion a staff wisgo PPE, ond efallai y bydd ei angen mewn ambell achos. Mae ysgolion wedi cael canllawiau iechyd a Diogelwch clir ynghylch pryd a ble fydd angen PPE o bosibl.

### **A fydd amgylchedd yr ysgol a'r diwrnod ysgol wedi newid?**

Bydd! Ond mewn ffordd mor gyfeillgar a chefnogol ag sy'n bosibl! Yn yr adran ddisgyblion ceir mwy o wybodaeth i'w thrafod gyda'ch plentyn am yr hyn i'w ddisgwyl.

Bydd ysgol eich plentyn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am hyn cyn gynted ag y bydd wedi cwblhau ei chynllunio penodol.

### **A fydd angen i mi ddarparu cinio pecyn?**

Bydd angen i'ch plentyn ddod â'i becyn bwyd ei hun i'r ysgol neu botel o ddŵr a byrbryd iach – yn dibynnu ar y diwrnod ysgol.

### **A fydd fy mhlentyn dal yn gallu cael mynediad at ddysgu os nad yw'n dychwelyd cyn mis Medi?**

Bydd. Bydd dysgu o bell ar-lein yn parhau drwy lwyfan HWB a bydd ysgol eich plentyn yn parhau i gyfathrebu â chi tan ddiwedd y tymor ysgol. Y nod yw bod pob disgybl, p'un a yw'n dychwelyd i'r ysgol ai peidio, yn 'parhau i ddysgu'.

### **Mae fy mhlentyn yn teimlo'n bryderus iawn am dychwelyd i'r ysgol.**

Ein nod yw sicrhau bod dychwelyd i'r ysgol mor normal â phosibl. At hynny, rydym am sicrhau taw'r profiad cadarnhaol o gysylltu a chyfathrebu â chyfoedion ac athrawon sydd yn ganolog i'r broses dychwelyd. Fodd bynnag, gallai eich plentyn deimlo:

- yn gyndyn o adael diogelwch y cartref ar ôl cyfnod estynedig o gyswllt â rhieni a gofalwyr
- yn bryderus am gael cyswllt estynedig â phobl tu allan i'r cartref
- gorbryder a achosir gan y pwyslais parhaus ar gadw pellter cymdeithasol a beth yw goblygiadau hynny o ran ei ddiogelwch y tu allan i'r cartref



Er bod ymdopi â'r teimladau hyn yn anodd, maent yn hollol normal.

**Bydd staff addysgu a staff cymorth yn barod i roi sicrwydd a chefnogaeth unigol i blant sy'n teimlo fel hyn. Yn ogystal â'r newidiadau i amgylchedd yr ysgol, byddwn yn gwneud popeth i sicrhau bod hwn yn brofiad diogel a chadarnhaol.**

### **Sut bydd fy mhlentyn yn cael ei gysuro os bydd wedi ypsetio yn yr ysgol?**

Pan na all staff roi cysur corfforol, gall staff wneud llawer o hyd i gysuro o bellter. Gall y staff ddefnyddio iaith sy'n cysuro a goslef y llais, ac atgyfnerthu'r neges fod yr ysgol yn lle diogel a hapus. Gall staff ddilysu teimladau plentyn a rhoi tawelwch meddwl a'i adael i wybod nad oes dim byd o'i le â phoeni e.e. ystumiau rhoi cwtsh o bell.

### **Mae gan fy mhlentyn Anghenion Dysgu Ychwanegol. Sut bydd yn cael ei gefnogi?**

O bosibl bydd yr holl newidiadau yn sgil COVID-19 wedi cael mwy o effaith ar blant ag anghenion dysgu ychwanegol. Efallai eu bod wedi'i chael hi'n anodd addasu i sefyllfa newydd a gwahanol heb strwythur dyddiol yr ysgol i'w cefnogi.

Bydd ysgolion yn parhau i weithio gyda gweithwyr proffesiynol ac asiantaethau eraill fel Seicolegwyr Addysg a Phlant, Athrawon Cymorth Cymunedol ac Ymddygiad, Athrawon Ymgynghorol ADY ac ati i gefnogi anghenion disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol.

### **Rwy'n poeni bydd fy mhlentyn wedi syrthio ar ei hôl hi o ran ei ddysgu. Beth fydd yr ysgol yn ei wneud i'w helpu i ddal i fyny?**

Bydd profiadau yr holl blant wrth ddysgu gartref yn ystod y 'lockdown' wedi bod yn wahanol. Nid yw dysgu gartref yr un peth â dysgu yn yr ysgol. Bydd ysgolion yn asesu pa fylchau allai fod gan blentyn yn ei ddysgu, ac yn defnyddio'r cyfle hwn i 'ddal i fyny' er mwyn cynllunio sut i fynd i'r afael â'r rhain o fis Medi ymlaen.

### **Beth fydd angen i'm plentyn ddod ag ef i'r ysgol pan fydd yn dychwelyd?**

Fel yr amlinellir yn y cyflwyniad, bydd ysgolion yn canolbwyntio ar ailsefydlu perthnasoedd a lleddfu unrhyw bryderon am ddychwelyd i'r ysgol:

- Yn y Cyfnod Sylfaen bydd y pwyslais ar ddarparu cyfoeth o brofiadau chwarae er mwyn ategu o'r newydd gyfeillgarwch rhwng ffrindiau.
- Bydd y pwyslais yn y cynradd a'r uwchradd ar ddarparu amserlen amrywiol o weithgareddau, gan roi'r sylw pennaf i lesiant a sgiliau cyfathrebu.
- Yn achos Blwyddyn 10 a 12, mae'n debyg bydd staff yn canolbwyntio ar barato'i'r disgyblion ar gyfer mis Medi.

### **Rwyf wedi clywed am ddysgu cyfunol - Beth yw hyn?**

Gan y bydd disgyblion dim ond yn mynychu'r ysgol am ran o'r wythnos ysgol, bydd dysgu cyfunol yn nodwedd bwysig o sut y bydd ysgolion yn gweithredu dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf.

- Ystyr dysgu cyfunol yw dull o ddysgu sy'n cyfuno profiadau dysgu yn y dosbarth (yn yr ysgol) ac ar-lein (gartref).
- Bydd yr holl sesiynau ar-lein ac all-lein yn ategu ei gilydd.
- Bydd cyfle i ddefnyddio'r amser a dreulir yn yr ysgol i ganfod pa gymorth fydd ei angen i sicrhau bod dysgu cyfunol yn gweithio'n dda.



## Rwyf dal yn ansicr ynghylch anfon fy mhlentyn nôl i'r ysgol.

### Penderfyniad personol i chi a'ch teulu fydd hwn; fodd bynnag,

- Mae hwn yn gyfle i blant gael amser penodedig gydag athrawon a chyd-ddisgyblion.
- Bydd yr amser hwn yn helpu i gael plant ac athrawon yn barod am eu profiad yn yr ysgol ym mis Medi.
- Bydd hwn yn gyfle i ddisgyblion Blwyddyn 6 ffarwelio â'u ffrindiau a'r staff yn yr ysgol gynradd a pharatoi ar gyfer symud i'r ysgol uwchradd.

**Ni fydd teuluoedd yn cael dirwy** os nad ydynt yn anfon eu plant i'r ysgol y tymor hwn.

### A fydd y Canolfannau Gofal Plant ar agor?

Darperir gofal plant ym mhob un ysgol a bellach bydd plant gweithwyr allweddol, sy'n mynd i'r canolfannau gofal plant ar hyn o bryd, a phlant sy'n agored i niwed yn mynd i'w hysgol arferol gyda phlant eraill. Cynllunnir hyn ar sail anghenion gan ysgol eich plentyn.

### Beth os yw ein teulu'n hunan-gysgodi?

Gallai fod yn ddiogel ichi ddod i'r ysgol, ond mae angen i chi gyfeirio at gyngor Llywodraeth Cymru ac Iechyd y Cyhoedd.

\*\*\*

Rydym yn gobeithio i'r wybodaeth hon fod yn ddefnyddiol o ran eich helpu i wneud penderfyniadau yn ystod y cyfnod hwn o newid.

## [Dolenni Cysylltiedig a Darllen Pellach](#)

[Gov.wales/frequentlyaskedquestions](http://Gov.wales/frequentlyaskedquestions)

[Cyngor Sir Caerfyrddin](#)

[Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Sir Gaerfyrddin](#)

[Gwybodaeth am Awtistiaeth Cymru](#)

[Young Minds](#)

[NSPCC](#)

[Mind](#)

[Anghenion Dysgu Ychwanegol](#)

[Dogfen Bontio Sir Benfro](#)

[Dewis Cymru](#)

# Croeso Nôl!



## Pecyn Disgyblion – Helpu i'ch paratoi ar gyfer yr ysgol:

Mae sawl mis wedi mynd heibio ers i chi fynd i'r ysgol ddiwethaf ac efallai eich bod yn teimlo llawer o emosiynau gwahanol: cyffro, chwilfrydedd a phryder.

Mae'n naturiol i boeni, a dim chi'n unig fydd yn teimlo fel hyn. Bydd llawer o blant a phobl ifanc eraill sy'n dychwelyd i'r ysgol yn yr un sefyllfa â chi.

Bydd llawer o bethau yn gwmws yr un peth, ond bydd rhai newidiadau i'ch cadw chi'n ddiogel.

Cofiwch y bydd Gofal Bugeiliol ar gael yn eich ysgol os byddwch yn teimlo bod angen cymorth emosiynol arnoch.

**Mae mynediad i linellau cymorth ac apiau hunanofal a all eich helpu gyda theimladau o'r fath ar gael ar dudalen 13 yr adran hon, yn ogystal â rhestr o lyfrau defnyddiol yn yr adran Atodiadau.**

## Yr hwb o fynd nôl i'r ysgol!

Mae llawer o fanteision o ran eich llesiant meddyliol, emosiynol, a chorfforol ynghlwm wrth ddychwelyd i'r ysgol.

Nôl yn yr ysgol byddwch yn gallu ailgysylltu â chyd-ddisgyblion ac athrawon a fydd yn hapus i'ch gweld, cael cyfleoedd i dreulio amser yn cyfathrebu â nhw, a rhannu eich profiadau o COVID-19.

Byddwch hefyd yn cael cyfleoedd i ddysgu yn yr awyr agored a chymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a chreadigol, a fydd yn rhoi hwb i'ch llesiant.

Bydd mynd i'r ysgol hefyd yn gyfle i ailgydio mewn trefn ddyddiol nad yw'n bodoli mwyach o bosibl ers dechrau'r 'Lockdown'. Bydd hyn hefyd yn gwella eich llesiant meddyliol ac emosiynol ymhellach.

## Pam mae ysgolion yn ailagor a sut alla i fod yn barod?

**Er mwyn Ailgydio, Dal i Fyny, a Pharatoi ar gyfer dysgu:** trafodwch gyda'ch athro/athrawes y cymorth sydd ei angen arnoch i ddysgu. Byddant hefyd yn rhoi gwybod i chi sut beth fydd dysgu ym mis Medi, yn enwedig os ydych chi'n symud i Ysgol Uwchradd.

Mae pob ysgol yn wahanol. Bydd eich pennaeth neu'ch athro/athrawes ddosbarth yn cysylltu â chi cyn ailagor ac yn rhoi'r wybodaeth ganlynol i chi:

- Trefn y diwrnod ysgol: amserau dechrau a gorffen
- pa ddiwrnod(au) byddwch chi'n mynd
- pwy fydd eich athro/athrawes a'ch cyd-ddisgyblion yn y dosbarth
- ym mha ran o'r ysgol bydd yn rhaid i chi fynd i mewn yn y bore a gadael
- ar ddiwedd y diwrnod ysgol (mannau gollwng a chasglu)
- Trefniadau bwyta
- Pa eitemau fydd angen i chi ddod â nhw i'r ysgol
- Beth fyddwch chi'n ei ddysgu
- A fydd angen i chi wisgo eich gwisg ysgol

**Felly, pa ragofalon a rheolau sydd wedi cael eu rhoi ar waith?**

**Bydd eich athro/athrawes yn egluro'r ffiniau a'r rheolau diogelwch newydd, yn dangos arfer da, ac yn eich atgoffa chi o'r hyn gallwch chi ei wneud a'r hyn na allwch chi ei wneud.**

- Bydd yr ysgol yn cael ei glanhau a'i diheintio'n drylwyr cyn ailagor, ar ôl gweithgareddau penodol, a thrwy gydol y dydd ac ar ddiwedd bob dydd.
- Bydd marciau llawr yn cael eu gosod o gatiâu'r ysgol, ar hyd llwybrau i mewn i'r ysgol, gan ddangos ble fydd angen ichi gael eich gollwng a'ch casglu.
- Mesurau ac arwyddion cadw pellter o 2 fetr wedi'u gosod i gadw pellter diogel rhwng pawb
- Llwybrau unffordd wedi'u trefnu efallai i sicrhau cadw pellter cymdeithasol.
- Bydd gan goridorau ysgolion arwyddion a saethau yn dangos i chi i ba gyfeiriad y gallwch gerdded o amgylch yr ysgol
- Bydd gwahanol amserau dechrau, gorffen a chinio/egwyl ar gyfer dosbarthiadau
- Bydd mwy o gyfleoedd i ddysgu yn yr awyr agored
- Digon o gyfleusterau golchi dwylo.
- Mannau diheintio dwylo y tu allan i bob ystafell ddosbarth: bydd disgwyl i chi ddiheintio eich dwylo bob tro rydych yn mynd mewn i ddosbarth.
- Rhaid defnyddio hancesi papur wrth disian neu beswch, eu rhoi mewn bin wedi'i selio, a golchi dwylo'n union wedyn.



**- GOLCHI DWYLO YW'R FFORDD ORAU O DDIOGELU EICH HUN-GWELER Y CANLLAWIAU!**

**Os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl ac yn meddwl bod rhai o symptomau COVID-19 gennych fel dolur gwddf, peswch parhaus newydd, cyhyrau poenus a theimlo'n boeth, rhowch wybod i'ch athro dosbarth neu aelod o staff ar unwaith. Bydd eich athro/athrawes yn mynd â chi i ystafell ddiogel a chyfforddus lle gallwch orffwys wrth**

**Pa newidiadau fydd wedi'u gwneud i'ch dosbarth?**

- Efallai y cewch eich dysgu mewn ystafell ddosbarth wahanol a/neu gan athro/athrawes wahanol
- Mae'n debygol y byddwch yn aros yn yr un ystafell ddosbarth yn ystod eich sesiynau ym yr ysgol
- Bydd nifer y disgyblion yn y dosbarth yn llai nag arfer, felly bydd llawer o'ch cyd-ddisgyblion arferol mewn ystafelloedd eraill. Bydd hyn yn caniatáu i chi gael mwy o amser penodol gyda'ch athro/athrawes.
- Bydd digon o le mewn ystafelloedd dosbarth i sicrhau y gellir cadw at y rheol cadw pellter
- Ni fyddwch yn gallu eistedd mor agos i eraill ag o'r blaen, ond byddwch chi'n gallu codi llaw, cael sgwrs, a chwarae / rhyngweithio â nhw o bellter byr.



## Sut byddwch chi'n teithio i'r ysgol?

**Teithio llesol** megis cerdded, beicio a mynd ar sgwter fyddai'r ffordd orau o deithio nôl ac ymlaen i'r ysgol, er mwyn cadw pellter cymdeithasol. Os nad yw teithio llesol yn bosibl, bydd yn rhaid i'ch rhieni wneud trefniadau cludiant eraill ar eich cyfer. Os na all eich rhieni wneud hyn a bod angen trafndiaeth gyhoeddus arnoch, cysylltwch â'ch ysgol a fydd yn gallu eich cynorthwyo.



## Pa eitemau fydd angen i chi ddod â nhw i'r ysgol?

**Cysylltwch â'ch athro/athrawes ddosbarth ynghylch unrhyw eitemau ychwanegol y bydd angen i chi ddod â nhw i'r ysgol, ond yn bendant bydd arnoch angen:**

- **Byrbryd iach a phecyn bwyd: RHAID I BAWB DDOD Â PHECYN BWYD GYDA NHW os fyddwch yn yr ysgol am ddiwrnod cyfan.**
- **Paced o hancesi papur maint poced**
- **Potel o ddŵr â label yn nodi eich enw llawn**
- **Cymhorthion symudedd a meddyginiaeth**
- **Gwisgwch ddillad glân**
- **Agwedd gadarnhaol!**

*Peidiwch â dod â'ch eitemau eich hun o gartref megis cas pensiliau gan y bydd eich athro/athrawes ddosbarth yn rhoi popeth ichi fydd ei angen arnoch i ddysgu. Peidiwch â dod ag unrhyw eitemau personol eraill gyda chi nad ydynt yn hanfodol.*

## Beth fyddwch yn ei ddysgu ac yn ei wneud?

Mae rhaglen anogaeth wedi'i chreu er mwyn i chi sicrhau eich bod yn cael cyfleoedd i hyrwyddo eich iechyd meddyliol, emosiynol a chorfforol, fel eich bod wedyn yn barod i ddysgu.

### Byddwch yn cael cyfle i:

- Setlo i mewn ac addasu i reolau a threfn newydd yr ysgol
- Trafod unrhyw bryderon a allai fod gennych
- Dysgu sut mae cadw'n iach ac yn ddiogel
- Ailgysylltu â'r plant yn eich dosbarth drwy gael hwyl a gwneud gweithgareddau creadigol ac adeiladu tîm
- Cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a gemau
- Dysgu yn yr awyr agored a chysylltu â natur
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau ymlacio a gorffwys
- Datblygu hyder mewn defnyddio sgiliau digidol newydd a sgiliau allweddol eraill sydd eu hangen ar gyfer dysgu yn y dyfodol

**Beth alla i ei wneud i fod yn barod i fynd nôl i'r ysgol yn ystod pandemig Covid-19?**

## Diogelwch

**Golchi Dwylo'n Gywir:** Ymarfer y dechneg golchi dwylo gywir pan fyddwch gartref gyda'ch teulu drwy wyllo'r fideo golchi dwylo hwn sydd ar gael ar wefan y GIG:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>

Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio'r dechneg hon tra'n golchi eich dwylo yn yr ysgol. Mae tystiolaeth wyddonol yn dangos mai golchi dwylo yw'r ffordd fwyaf effeithiol o leihau'r risg o ddal a lledaenu heintiau fel COVID-19. Ceisiwch beidio â chyffwrdd â'ch ceg, eich trwyn a'ch llygaid gan mai dyma'r manau lle gall heintiau ddod i mewn i'r corff.

**Tisian a Pheswch:** Gorchuddio eich ceg ag hances bapur wrth disian neu beswch yw'r ffordd hawsaf a gorau i leihau lledaeniad heintiau. Os nad oes gennych hances, yna'r peth gorau yw tisian i mewn i'ch llewys. Gelwir y dull hwn yn 'Tisiad Dracula'. Cofiwch y slogan **Ei Ddal. Ei Daflu.**

**Ei Ddifa.** <https://www.facebook.com/watch/?v=1662404137130262>

**Rheol bresennol o gadw pellter o 2 fetr:** Ceisiwch ymarfer y rheol cadw pellter o 2 fetr gartref gyda'ch teulu, fel eich bod yn gwybod faint o le i adael rhyngoch chi, eich cyd-ddisgyblon, a'ch athro/athrawes.

## Diogelwch Emosiynol

### Teimlo'n bryderus:

Mae teimlo'n bryderus mewn cyfnod o ansicrwydd yn normal. Os ydych yn poeni am ddychwelyd i'r ysgol, siaradwch â'ch rhieni/gofalwyr neu ag oedolyn dibynadwy fel y gallant eich helpu. Gallech hefyd roi gwybod i athro/athrawes dros y ffôn neu drwy'r e-bost am unrhyw bryderon sydd gennych chi neu gymorth emosiynol sydd ei angen arnoch, fel y gall gael cyfle i dawelu eich meddwl a threfnu'r cymorth perthnasol.

### Pryder gwahanu:

Mae poeni am adael eich rhieni/gofalwyr a'ch cartref i fynd nôl i'r ysgol yn naturiol. Rydych chi wedi bod yn treulio llawer o amser gyda nhw dros y misoedd diwethaf ac fe allai meddwl am eu gadael nhw fod yn codi ofn arnoch. Os ydych chi'n teimlo pryder gwahanu, dywedwch wrth eich teulu ac athro yn eich ysgol er mwyn iddyn nhw allu eich cefnogi gyda'r teimladau hyn.

### Technegau pwylllo:

Mae ymarferion anadlu, lliwio'n ofalus / celf, siarad yn gadarnhaol â chi eich hun, gwasgu pelen straen, gwrando ar eich hoff gerddoriaeth, myfyrdod dan arweiniad ac ymarfer corff yn ffyrdd gwahanol o'ch helpu i aros yn bwylllog neu dawelu.

### Blwch Ymdopi/Pecyn Cymorth Llesiant:

Beth am greu eich blwch ymdopi neu becyn cymorth llesiant eich hun yn barod i ddychwelyd i'r ysgol a'i rannu gyda'ch athro/athrawes.

<https://www.bcbe.org/cms/lib/AL01901374/Centricity/Domain/1760/Coping%20Skills%20Toolkit.pdf>

[https://74fa8c0e-59f4-4e39-806a-f511b0f9fadb.filesusr.com/ugd/b5791d\\_fbf78e9b19147f38db1731f04cb937c.pdf](https://74fa8c0e-59f4-4e39-806a-f511b0f9fadb.filesusr.com/ugd/b5791d_fbf78e9b19147f38db1731f04cb937c.pdf)

### Llinellau Cymorth ac Apiau Hunanofal: GALL EICH RHIENI LAWRLWYTHO'R RHAIN OS NAD YDYCH CHI'N GALLU A'U RHANNU Â CHI

Mae llawer o linellau cymorth y gallwch gysylltu â nhw os nad ydych yn teimlo'n gyffyrddus yn rhannu eich pryderon ag aelodau o'r teulu neu athrawon. Hefyd ceir apiau hunanofal y gallwch eu lawrlwytho i'ch ffôn symudol i'ch dysgu sut mae ymdopi â'ch gorbryder.

Disgyblion uwgradd: <https://fis.carmarthenshire.gov.wales/wp-content/uploads/2020/06/Llinellau-Cymorth-argyfer-disgyblion-CA3-a-4-CORRECT-22.5.20-Cynllun-Ysgolion-lach.pdf>

Disgyblion cynradd: <https://fis.carmarthenshire.gov.wales/wp-content/uploads/2020/06/Llinellau-Cymorth-argyfer-disgyblion-CA3-a-4-CORRECT-22.5.20-Cynllun-Ysgolion-lach.pdf>



**Sut bydd staff yr ysgol yn fy nghysuro os bydda i wedi ypsetio?**

Er na fydd y staff yn eich ysgol yn gallu rhoi cysur i chi'n gorfforol, byddant yn gallu eich cysuro mewn sawl ffordd o bellter byr. Byddant yn defnyddio iaith sy'n cysuro a mynegiant wyneb a fydd yn rhoi sicrwydd ichi y bydd popeth yn iawn, yn ogystal â rhoi cyfleoedd i chi ddefnyddio unrhyw arferion hunanofal rydych yn eu defnyddio i reoli eich emosiynau.

**Beth os fydda i'n anafu fy hun yn yr ysgol – sut fydda i'n cael fy nghysuro ac yn cael**

Os byddwch yn anafu eich hun yn yr ysgol ac angen cymorth cyntaf, bydd aelod o staff sydd wedi cael hyfforddiant yn eich trin. Bydd yr aelod o staff sydd wedi cael hyfforddiant yn gwisgo'r Dillad Amddiffynnol angenrheidiol i leihau'r risg o afiechydon yn ymledu drwy unrhyw gwtau neu grafiadau sydd gennych, neu o ganlyniad i gysylltiad agos rhyngoch chi a'r swyddog cymorth cyntaf. Cofiwch olchi

**Mae gen i Anghenion Dysgu Ychwanegol, a fydda i'n dal i allu cael y cymorth sydd ei**

Er gwaethaf yr amodau presennol y bydd eich ysgolion yn gweithredu oddi tanynt o ganlyniad i COVID-19, bydd staff allweddol yn parhau i'ch helpu ag unrhyw Anghenion Dysgu Ychwanegol sydd gennych drwy ddilyn eich cynllun Hunanofal, parhau i weithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill megis Seicolegwyr Addysg a Phlant, Tîm Cymorth Cymunedol ac Ymddygiad, ac Athrawon Ymgynghorol ADY. Gallwch fod yn dawel eich meddwl bod eich ysgol yn gweithio'n galed iawn i sicrhau

**Eich ymddygiad**

Nod ailagor ysgolion yw croesawu dysgwyr fel chi nôl i amgylchedd yr ysgol. Mae'n gyfle i ailfeithrin a chynnal perthynas gadarnhaol a pharchus, ac i weithio gyda'n gilydd fel tîm yn ystod yr amser anghyfarwydd hwn. Mae eich ymddygiad yn yr ysgol yn bwysig iawn, a hyd yn oed yn fwy felly nawr nag arfer, bydd eich ymddygiad yn effeithio ar bawb o'ch cwmpas. Gwnewch eich gorau i osgoi rhoi eich hun, eich ffrindiau a'ch athrawon mewn perygl, a gofalu fihafio'n iawn gan y bydd yn gwneud i bawb deimlo'n ddiogel.

Bydd gan bawb feddyliau a theimladau cymysg am ddychwelyd i'r ysgol. Gwrandewch a byddwch barod i helpu unrhyw un rydych yn meddwl sy'n gweld pethau'n anodd. Peidiwch â chadw popeth i mewn - gofynnwch am help os oes ei angen arnoch!

Os ydych chi'n credu y gallai'r newidiadau a'r rheolau newydd mewn ysgolion achosi i chi deimlo'n bryderus, yn ddiogel neu'n ymosodol, dywedwch wrth athro/athrawes: gellir cyflwyno cynllun hunanofal i'ch helpu i ymdopi â'r teimladau a'r ymddygiadau hyn os oes angen. Mae angen rheolau a ffiniau arnom bob amser yn yr ysgol fel bod pawb yn gallu gweithio, rhannu pethau gyda'i gilydd, a chanolbwyntio ar gyflawni eu nodau - mae angen i chi wneud eich rhan.



# Golchwch eich dwylo yn effeithiol gan ddilyn y 9 cam yma:

## Wash your hands correctly by following these 9 steps:

Gwlychwrch eich dwylo

1



Wet your hands

Defnyddiwch sebon hylif

2



Use liquid soap

Ymolchwch cedr i glodr

3



Wash palm to palm

Ymolchwch rhwng y bysodd

4



Wash between your fingers

Ymolchwch gafn eich dwylo

5



Wash the back of your hands

Ymolchwch gafn a blaen eich bysodd

6



Wash the back and front of your fingers

Ymolchwch eich bodtau

7



Wash the base of your thumbs

Rinstwch eich dwylo

8



Rinse your hands

Sychwch eich dwylo

9



Dry your hands



# Golchwch eich dwylo yn gywir gan ddilyn y 12 cam yma:

## Wash your hands correctly by following these 12 steps:

<p>Gwlychwrch eich dwylo gyda dŵr</p> <p>1</p>  <p>Wet hands with water</p>	<p>Defnyddiwch ddigon o sebon i orchuddio'r dwylo</p> <p>2</p>  <p>Apply enough soap to cover all hand surfaces</p>	<p>Rhwbitwch glodrau'r dwylo yn erbyn ei gilydd</p> <p>3</p>  <p>Rub hands palm to palm</p>	<p>Cledr y llaw dde dros gofn y llaw chwith a bysodd ynghyd, ac i'r gwrthwysob</p> <p>4</p>  <p>Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa</p>
<p>Cledr yn erbyn cledr gyda'r bysodd wedi'u plethu</p> <p>5</p>  <p>Palm to palm with fingers interlaced</p>	<p>Cefn y bysodd yn erbyn cledrau'r llaw arall gyda'r bysodd ynghyd</p> <p>6</p>  <p>Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked</p>	<p>Rhwbio'r bys bawd chwith yng ngafael y llaw dde, ac i'r gwrthwysob</p> <p>7</p>  <p>Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa</p>	<p>Rhwbio'r bysodd yn ôl ac ymlaen ac mewn stap cylch gyda'r llaw dde ar gloer y llaw chwith ac i'r gwrthwysob</p> <p>8</p>  <p>Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa</p>
<p>Rinshwch y dwylo â dŵr</p> <p>9</p>  <p>Rinse hands with water</p>	<p>Sychwch yn drylwyr gan ddefnyddio tywel defnydd sengl</p> <p>10</p>  <p>Dry thoroughly with a single use towel</p>	<p>Defnyddiwch y tywel i ddiffodd y tap</p> <p>11</p>  <p>Use towel to turn off faucet</p>	<p>...ac mae eich dwylo'n ddiogel</p> <p>12</p>  <p>...and your hands are safe</p>

[https://fis.carmarthenshire.gov.wales/wp-content/uploads/2020/06/SD0079\\_schools\\_hand\\_washing\\_guidance\\_older.pdf](https://fis.carmarthenshire.gov.wales/wp-content/uploads/2020/06/SD0079_schools_hand_washing_guidance_older.pdf)



**EI DDAL**

**CATCH IT**



**EI DAFLU**

**BIN IT**



**EI DDIFA**

**KILL IT**



[twitter.com/CarmsCouncil](https://twitter.com/CarmsCouncil)



[facebook.com/carmarthenshirecc](https://facebook.com/carmarthenshirecc)

[sirgar.llyw.cymru](http://sirgar.llyw.cymru)

[carmarthenshire.gov.wales](http://carmarthenshire.gov.wales)

Cyngor Sir Gâr  
Carmarthenshire  
County Council



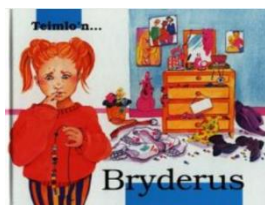
## Rhestr o lyfrau defnyddiol

### Disgyblion 4-7 oed

#### 'Teimlo'n Bryderus' gan Sally Hewitt

GWales.com

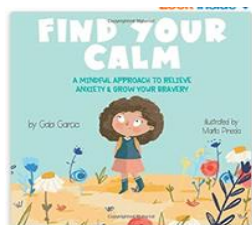
[http://www.gwales.com/bibliographic/?isbn=9780861740994&tsid=7&session\\_timeout=1](http://www.gwales.com/bibliographic/?isbn=9780861740994&tsid=7&session_timeout=1)



#### 'Find Your Calm' gan Gabi Garcia

[https://www.amazon.co.uk/Find-Your-Calm-Mindful-](https://www.amazon.co.uk/Find-Your-Calm-Mindful-Approach/dp/1949633128/ref=tmm_pap_swatch_0?encoding=UTF8&qid=1590655151&sr=1-3)

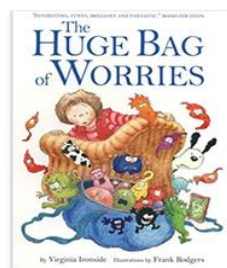
[Approach/dp/1949633128/ref=tmm\\_pap\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=1590655151&sr=1-3](https://www.amazon.co.uk/Find-Your-Calm-Mindful-Approach/dp/1949633128/ref=tmm_pap_swatch_0?encoding=UTF8&qid=1590655151&sr=1-3)



#### 'The Huge Bag of Worries' gan Virginia Ironside

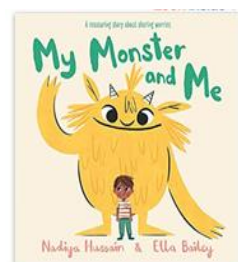
[https://www.amazon.co.uk/Huge-Bag-Worries-Virginia-](https://www.amazon.co.uk/Huge-Bag-Worries-Virginia-Ironside/dp/0340903171/ref=sr_1_1?crid=1MJQZVLFF42IT&dchild=1&keywords=huge+bag+of+worries&qid=1592184436&sprefix=Huge+bag+of+worr%2Caps%2C154&sr=8-1)

[Ironside/dp/0340903171/ref=sr\\_1\\_1?crid=1MJQZVLFF42IT&dchild=1&keywords=huge+bag+of+worries&qid=1592184436&sprefix=Huge+bag+of+worr%2Caps%2C154&sr=8-1](https://www.amazon.co.uk/Huge-Bag-Worries-Virginia-Ironside/dp/0340903171/ref=sr_1_1?crid=1MJQZVLFF42IT&dchild=1&keywords=huge+bag+of+worries&qid=1592184436&sprefix=Huge+bag+of+worr%2Caps%2C154&sr=8-1)



#### 'My Monster and Me' gan Nadiya Hussain

[https://www.amazon.co.uk/s?k=My+monster+and+me&ref=nb\\_sb\\_noss\\_2](https://www.amazon.co.uk/s?k=My+monster+and+me&ref=nb_sb_noss_2)

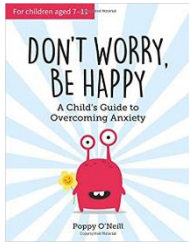


# Rhestr o lyfrau defnyddiol

## Disgyblion 7-11 oed

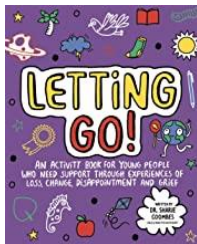
### 'Don't Worry Be Happy' gan Poppy O'Neil

[https://www.amazon.co.uk/s?k=don%27t+worry+be+happy+by+poppy+o%27neill&ref=nb\\_sb\\_noss](https://www.amazon.co.uk/s?k=don%27t+worry+be+happy+by+poppy+o%27neill&ref=nb_sb_noss)



### 'Letting Go' gan Sharie Coombes

[https://www.amazon.co.uk/s?k=letting+go+sharie+coombes&crd=QE8AK3BFQ0RF&sprefix=letting+go+by+sharie%2Caps%2C155&ref=nb\\_sb\\_ss\\_i\\_1\\_20](https://www.amazon.co.uk/s?k=letting+go+sharie+coombes&crd=QE8AK3BFQ0RF&sprefix=letting+go+by+sharie%2Caps%2C155&ref=nb_sb_ss_i_1_20)



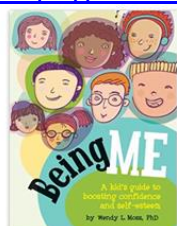
### 'No Worries' gan Sharie Coombes

[https://www.amazon.co.uk/No-Worries-Mindful-Kids-sometimes/dp/1787410870/ref=sr\\_1\\_5?crd=2NEMYZB5UAY6G&dchild=1&keywords=no+worries+sharie+coombes&qid=1592183092&sprefix=no+worries+by+sharie+coombes%2Caps%2C169&sr=8-5](https://www.amazon.co.uk/No-Worries-Mindful-Kids-sometimes/dp/1787410870/ref=sr_1_5?crd=2NEMYZB5UAY6G&dchild=1&keywords=no+worries+sharie+coombes&qid=1592183092&sprefix=no+worries+by+sharie+coombes%2Caps%2C169&sr=8-5)



### Being Me gan Wendy L. Moss

[https://www.amazon.co.uk/s?k=Being+me+by+Wendy+L+Moss&ref=nb\\_sb\\_noss](https://www.amazon.co.uk/s?k=Being+me+by+Wendy+L+Moss&ref=nb_sb_noss)



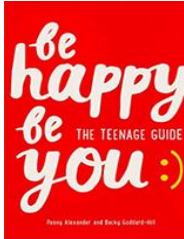


# Rhestr o lyfrau defnyddiol

## Disgyblion oedran ysgol uwchradd

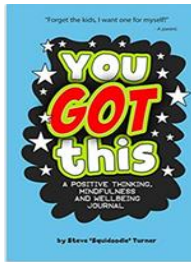
### 'Be Happy Be You' gan Awduron Amrywiol

[https://www.amazon.co.uk/s?k=be+happy+be+you+the+teenage+guide&crd=2ZKJW04JK38DA&srefix=Be+happy+be+you%2Caps%2C157&ref=nb\\_sb\\_ss\\_i\\_4\\_15](https://www.amazon.co.uk/s?k=be+happy+be+you+the+teenage+guide&crd=2ZKJW04JK38DA&srefix=Be+happy+be+you%2Caps%2C157&ref=nb_sb_ss_i_4_15)



### 'You Got This' gan Steve Turner

[https://www.amazon.co.uk/You-Got-This-Mindfulness-self-confidence/dp/1081827637/ref=sr\\_1\\_9?dchild=1&keywords=you+got+this&qid=1592185153&sr=8-9](https://www.amazon.co.uk/You-Got-This-Mindfulness-self-confidence/dp/1081827637/ref=sr_1_9?dchild=1&keywords=you+got+this&qid=1592185153&sr=8-9)



### 'The Mental Health and Wellbeing Workout for Teens' gan Paula Nagel

[https://www.amazon.co.uk/Mental-Health-Wellbeing-Workout-Teens/dp/1785923943/ref=sr\\_1\\_3?dchild=1&keywords=the+mental+health+and+wellbeing+workout&qid=1591096665&s=books&sr=1-3](https://www.amazon.co.uk/Mental-Health-Wellbeing-Workout-Teens/dp/1785923943/ref=sr_1_3?dchild=1&keywords=the+mental+health+and+wellbeing+workout&qid=1591096665&s=books&sr=1-3)



### 'Positively Teenage' gan Nicola Morgan

[https://www.amazon.co.uk/s?k=positively+teenage&crd=70SCIEU6EGVJ&srefix=Possitivley+teenage%2Caps%2C155&ref=nb\\_sb\\_ss\\_sc\\_1\\_19](https://www.amazon.co.uk/s?k=positively+teenage&crd=70SCIEU6EGVJ&srefix=Possitivley+teenage%2Caps%2C155&ref=nb_sb_ss_sc_1_19)

