

Bwletin Lles

Blwyddyn Newydd Dda!

Croeso'n ôl! Ar ôl gwyliau'r Nadolig mae'n dda cael rhyw fath o normalrwydd yn dilyn cyfnod o fwynhau. Yn aml, mae'r flwyddyn newydd yn gyfle i greu addunedau blwyddyn newydd. Mae gwaith ymchwil yn datgan mai dim ond 10% ohonom sy'n cadw at ein haddunedau. Mae hynny'n cynyddu wrth i ni newid ein meddylfryd i un sy'n ein galluogi i gyflawni ein haddunedau. Fel arfer mae hi'n cymryd oeddeutu 21 diwrnod i greu meddylfryd newydd. Y dair adduned sydd ar y brig eleni yw gwella iechyd, cael trefn ar arian a bod yn fwy cynaladwy. Ond mae'r rhain yn medru bod yn heriau enfawr ac yn anodd i'w cyflawni. Felly'r flwyddyn hon, yn lle newid pob dim, newidiwch y pethau bychain. Unwaith eto, y cyngor gan yr ysgol yw defnyddio'r cynllun 5 cam at les. Camau syml a realistig i wella ein hiechyd corfforol a meddyliol.

Ymchwiliwch ar y wefan i gael syniadau ar sut i weithredu'r cynllun.

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

Cadw'n ddiogel - canllawiau Covid-19

Mae'n parhau i fod yn gyfnod anodd a phryderus i bawb wrth i'r ysgol ail-agor ym mis Ionawr. Ein nod yw cael pawb yn ôl i'r ysgol yn ddiogel, er mwyn sicrhau hyn, cofiwch:

- ★ wisgo mwsgwd mewn ardaloedd cyhoeddus, neu pan nad yw'n bosib cadw pellter o 2 fedr
- ★ gynnal prawf LFT 3 gwaith yr wythnos
- ★ aros yn eich part am seroedd egwyl a chilio
- ★ ddi-heintio'n gysylltiedig
- ★ ymuno â phob un o'ch dosbarthiadau Google

Welfare Bulletin

Happy New Year!

Welcome back! After the Christmas break it's good to get back to an element of normality after a period of enjoying ourselves. Usually the start of a new year means promising ourselves new resolutions. Research shows that only 10% keep their promises. That percentage increases as we change our mindset to one that enables us to accomplish our resolution. Usually it takes up to 21 days to create a new mindset. The three most popular resolutions this year are to improve our health, money management and live more sustainably. These can be huge challenges that may never be achieved. This year, instead of changing everything, change the small things! Again, the advice from the school is to use the 5 steps to wellbeing. Simple and realistic steps to improve our physical and mental wellbeing. Have a look at the website for ideas on how to implement the scheme.

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

Keeping Safe - following Covid-19 guidelines

It continues to be a challenging and worrying period for us all as the school opens in January. Our aim is for everyone to be in the school safely, to achieve this remember to:

- ★ wear a mask in public areas and when it's not possible to keep a 2 metre distance
- ★ test yourself with an LFT 3 times a week
- ★ stay in your zone during break and lunchtimes
- ★ regularly use the hand sanitisers
- ★ join all your Google classrooms