

Bwletin Lles / Welfare Bulletin 09.02.21

Diwrnod diogelwch ar y Wê

Diolch i Mrs Catrin Richards, mae Ysgol Uwchradd Bodedern yn addysgu'r disgyblion am beryglon a manteision y wê drwy rannu adnoddau a chynghor yn ystod Diwrnod Diogelwch ar y Wê. Mae manylion llawn ar ddsbarthiadau lles/bugeiliol eich blwyddyn ar Google Class. Cliciwch ar y linc isod am fwy o wybodaeth.

https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vRpvLZUZ_kyIY25dJ_KYPIHuxL5wMV3H9DOsGI4MDWXMVG_6BMxJQv8moH472L83spsLA3sGi05boi/pub?start=true&loop=true&delayms=60000&slide=id.p

Gyrfa Cymru

Er fod pethau wedi newid cryn dipyn yn yr ysgol oherwydd cyfyngiadau COVID, mae'r ysgol yn brysur yn cefnogi camau addysgol ein dysgwyr. Diolch i Mrs Sue Legge Hughes (Gyrfa Cymru) am ffonio a chyfweld disgyblion i helpu gyda'u dewisiadau ar gyfer y dyfodol. Os ydych eisiau cymorth, cysylltwch â Mr Huw Edwards neu Mrs Awel Glyn.

5 ffordd tuag at les:

Mae rhoi yn sylfaen bwysig ym mhob diwylliant ar draws y byd ac yn un o gonglfeini mawr yn y cynllun 5 cam tuag at les. Gallwch roi amser, cymorth neu sylw i eraill. Mae gwaith ymchwil yn profi bod gweithred o garedigrwydd nid yn unig yn rhyddhau yr hormonau hapus oxytocin yn ymennydd y person sy'n derbyn caredigrwydd, ond hefyd i'r person sy'n rhoi ac i rywun sy'n dyst i weithred o garedigrwydd.

Tasg yr wythnos:

Byddwch yn garedig ar-lein drwy:

1. Rannu caredigrwydd nid casineb.
2. Beidio rhannu sylwadau negyddol a chas.
3. Fod yn barchus hyd yn oed os ydych yn anghytuno.

Internet Safety Day

Thanks to Mrs Catrin Richards, Ysgol Uwchradd Bodedern is educating pupils about the dangers and advantages of the internet by sharing resources and advice during Internet Safety Day. Full details are available on the year welfare/pastoral Google Class. You may also want to click on the link below for further information.

https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vRpvLZUZ_kyIY25dJ_KYPIHuxL5wMV3H9DOsGI4MDWXMVG_6BMxJQv8moH472L83spsLA3sGi05boi/pub?start=true&loop=true&delayms=60000&slide=id.p

Career Wales

Even though things are quite different in school because of COVID restrictions, the school is busy supporting our learners with their next educational choices. Thanks to Mrs Sue Legge Hughes (Careers Wales) for helping pupils with their future choices by phoning and interviewing pupils. If you're seeking support, contact Mr Huw Edwards or Mrs Awel Glyn.

5 steps towards wellbeing:

The activity of giving is a foundation of most world cultures and one of the corner stones of 5 steps towards wellbeing. You could be giving your time, support or attention to others. Research shows that a kind act releases the happy hormone oxytocin in the brain of the receiver, as well as the giver and to anyone who witnesses the act of kindness.

Weekly task:

Be kind online by:

1. Sharing kindness not hate.
2. Not sharing negative and hateful comments.
3. Disagreeing respectfully.