

bwletin lles

ionawr 23

Gobeithiwn y bydd y flwyddyn newydd yn dod â iechyd ac hapusrwydd i chi a'ch teuluoedd. Yn hanesyddol, mae mis Ionawr yn fis anodd ar adegau, gyda'r nosweithiau yn parhau i fod yn dywyll, pryderon am gostau byw ac ansicrwydd am y dyfodol yn creu straen. Un cysur yw parhad y gefnogaeth lles gan Ysgol Uwchradd Bodedern i'n pobl ifanc.

I gynorthwyo ein disgyblion, bydd sylw'r tîm lles yn parhau i fod ar egwyddorion 5 ffordd at les. Mae egwyddorion y cynllun yn seiliedig ar waith ymchwil meddygol lle gwelir bod gweithredu'r 5 ffordd yn gallu hybu a gwella iechyd corfforol a meddyliol.

Mae'n bosib rhoi'r 5 ffordd yng nghyd-destun yr ysgol:

Rhoi

Yn barod i dreulio amser i helpu yn y gymuned fel rhan o gynlluniau yn yr heriau a Gwobr Dug Caeredin.

Dal ati i ddysgu

I fynychu gwersi ar amser, ymdrechu mewn gwersi a derbyn cymorth athrawon, gan gynnwys sesiynau adolygu a gwersi ychwanegol.

Bod yn fywiog

Ymdrechu yn y gwersi addysg gorfforol, gan gymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol a thimau'r ysgol.

Cysylltu

Mynychu clybiau amser cinio ac ar ôl ysgol gyda ffrindiau, a chreu ffrindiau newydd.

Bod yn sylwgar

Gwario llai o amser ar ddyfeisiau electronig a ffonau symudol.

Mae mwy o wybodaeth ar gael drwy ddilyn y linc isod:

<https://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/pum-ffordd-at-les/>

welfare bulletin

january 23

We hope that the New Year will bring health and happiness to you and your families. January has always been a difficult month at times, with the evenings still dark, family concerns regarding the cost of living and strain regarding future insecurities. One source of comfort is the consistent support of Ysgol Uwchradd Bodedern's welfare team in the lives of our young people.

To assist our pupils, the welfare team will be concentrating on the 5 Ways to Wellbeing. The plan is based on medical research, where the 5 ways can boost and improve mental and physical health.

It's possible to place the 5 Ways to Wellbeing in the school's context:

Giving

Being ready to spend to time helping in the community as part of the Welsh Baccalaureate and the Duke of Edinburgh award.

Keep learning

Attend lessons on time, putting the most effort into lessons and being ready to accept help from teachers, including attending revision sessions and extra lessons.

Be active

Trying your best in physical education lessons, taking part in extra curricular activities and participating in school teams.

Connecting

Attending lunchtime and after school clubs with friends and to make new friends.

Take notice

Spend less time on electronic devices and mobile phones.

More information is available by following the link below:

<https://bcuhb.nhs.wales/health-advice/five-ways-to-wellbeing>