Ysgol Gynradd Gymraeg Llwyncelyn

Polisi Addysg Iechyd

Cyflwyniad

Yn Ysgol Llwyncelyn yr ydym yn ymwybodol o'n rôl wrth helpu plant ddatblygu dull byw iachus. Yr ydym yn gweld Addysg Iechyd fel rhywbeth y dylwn ei atgyfnerthu ym mhob agwedd o fywyd ysgol ac nid mewn gweithgareddau'r dosbarth yn unig. Yn Ysgol Llwyncelyn mae staff, llywodraethwyr ac asiantaethau eraill yn cydweithio er mwyn hybu iechyd pawb yn y gymuned ysgol. Yr ydym yn sylweddoli pa mor bwysig y mae adeiladu perthnasau da, rhannu a derbyn cyfrifioldebau, adeiladu hunan hyder a lleihau achosion o strach.

Amcanion

Yn Ysgol Llwyncelyn yr ydym am:-

- Greu awyrgylch sy'n hybu iechyd a chysur pob un plentyn ac aelod o staff
- Ddarparu Addysg Iechyd mewn ffordd briodol ac sy'n glwm i ofynion statudol
- Sicrhau bod pob agwedd o fywyd ysgol yn hybu negeseuon positif am iechyd
- Annog y rhieni, y gymuned a'r gwasanaethau iechyd i fod yn rhan o ddatblygiad iechyd yr ysgol
- Ddarparu Addysg Iechyd mewn ffordd drawsgwricwlaidd a sicrhau bod y pwnc yn ffurfio rhan bwysig yn addysg yr ysgol gyfan

Braslun

Mae Addysg Iechyd yn cynnwys cyfleoedd dysgu sydd wedi eu cynllunio ynghyd â rhai achlysurol. Gallwn ddefnyddio hyn i ddatblygu ymddygiad sy'n ysgogi iechyd da. Rhaid i Addysg Iechyd cyfeirio at iechyd corfforol a meddyliol. Gellir isrannu Addysg Iechyd:-

Datblygiad Personol

Annog y plant i ddeall y ffactorau sy'n llywodraethu ar iechyd corfforol ac iechyd emosiynol ynghyd â'r camau cysylltiedig. Bydd agweddau o hyn yn ymddangos :-

- Mewn gwersi Gwyddoniaeth
- Mewn gwersi ABCh
- Mewn gwersi iaith : Siarad a Gwrando
- Mewn amser cylch

Ffitrwydd, Hamdden ac Ymlacio

Dylai disgyblion gyrraedd a chynnal lefel addas o ffitrwydd. Dylai disgyblion deal pwysigrwydd hamdden ac ymlacio hefyd.

Addysgir yr agweddau yma mewn gwersi Ymarfer Corff yn bennaf a thrwy raglen allgyrsiol gyflawn yr ysgol. Anogir y plant i ddeall glendid personol mewn perthynas â gweithgareddau corfforol ac i gydnabod rheolau ac iechyd a diogelwch.

Maeth

Bwriadwn roi'r wybodaeth a'r sgiliau sydd angen ar ein plant i wneud penderfyniadau doeth am eu diet. Bydd y plant yn dysgu am gyfraniad bwyd i dyfiant ac iechyd. Bydd y plant yn :-

- Dysgu am ddiet cytbwys ac iachus
- Edrych ar y berthynas rhwng glendid dannedd a diet
- Datblygu dealltwriaeth o sut i drin bwyd yn ddiogel
- Defnyddio'r siop ffrwythau i gael byrbryd iachus amser chwarae
- Cael eu hannog i fwyta diet cytbwys – un sy'n cynnwys llysiau a / neu ffrwythau

- Cael eu gwobrwyo'n wythnosol am benderfyniadau doeth yn y ffreutur – boed yn cael cinio neu frechdanau

Cyffuriau a Sylweddau Niweidiol

Bydd y plant yn datblygu eu dealltwriaeth a'u gwybodaeth am gyffuriau a'r peryglon sy'n gysylltiedig â chyffuriau. Gwneir fel rhan o raglen Wyddoniaeth yr ysgol a thrwy ymweld â pherfformiadau fel 'Crucial Crew'.

Perthnasau teuluol

Bydd y plant yn dysgu am bwysigrwydd yr uned deuluol a'r rôl sydd gan unigolion i chwarae yn hyn. Gwneir hyn trwy drafodaethau ac astudiaethau sensitif.

Perthynas â chyfoedion

Bydd y plant yn cael cyfleoedd i ymchwilio i rôl ffrindiau, grwpiau cyfoed a dylanwad grwpiau cyfoed. Cânt eu hannog i ddatblygu ac ymarfer chwarae teg, goddefgarwch, rhannu a chyd-weithio.

Perthynas ag eraill

Bydd y plant yn dod i ddeall natur y berthynas sy'n bodoli rhyngddynt a phobl eraill. Gwneir hyn drwy ddeall mewn ffordd ymarferol ethos a gwerthoedd yr ysgol. Bwriadwn gael ein plant i fod yn hyderus wrth gyfathrebu ag oedolion tra bod yn hollol ymwybodol o strategaethau amddiffynnol mewn amgylchiadau anodd.

Diogelwch personol yn yr amgylchfyd

Dylai'r plant allu ymdopi'n ddiogel ac mewn modd effeithiol gyda'u hamgylchfyd. Mae hyn yn cynnwys helpu'r disgyblion i :-

- Ddatblygu dealltwriaeth o ddiogelwch y ffordd ac i feddu ar yr egwyddorion yma
- Fod yn ymwybodol o bwysigrwydd agwedd gyfrifol tuag at ddiogelwch yn y cartref ac amgylchfyd yr ysgol

- Dderbyn cyfrifioldeb am ddiogelwch eu hunan ac eraill
- Feithrin gwybodaeth a gallu sylfaenol o arfer dda cymorth cyntaf
- Ddatblygu hyder a sgiliau yn y dŵr

Amgylchfyd Iachus

Bydd y plant yn ystyried ffactorau'r amgylchfyd sy'n effeithio arnynt. Byddant yn cael y cyfle i archwilio sut y mae defnydd o rai adnoddau naturiol yn gallu cael effaith gwael ar yr amgylchfyd. Byddant yn dod i ddeall sut y gall gwelliannau yn yr ardal leol sicrhau amgylchfyd iachus a byddant yn ymwybodol o'u rôl nhw yn y cyd-destun yma.

Dyletswyddau a chyfrifioldebau

Staff

Bydd y staff i gyd yn cymryd rhan yn cefnogi ac yn hybu iechyd da. Bydd y staff i gyd yn cymryd rhan mewn hyfforddiant pellach yn ôl yr angen.

Rhieni

Mae gofyn ar y rhieni i gefnogi'r ysgol gyda hybu iechyd da yn enwedig wrth annog plant i gymryd rhan mewn chwaraeon a chlybiau ar ôl ysgol ac wrth ddarparu bwydydd iachus.

Llywodraethwyr

Bydd y llywodraethwyr yn monitro gweithrediad y polisi yma ac yn eu gwerthuso a'u hadolygu'n rheolaidd.