



Cefnogi Iechyd a Lles yn

Ysgol Trimsaran



Cyflwyniad

Mae iechyd a lles eich plentyn yn chwarae rhan hanfodol yn eu gallu i ffynnu yn yr ysgol. Yn Ysgol Trimsaran, rydym wedi ymrwymo i feithrin amgylchedd lle gall disgyblion ffynnu'n academaidd, yn emosiynol, ac yn gorfforol. Bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddeall sut rydym yn hyrwyddo iechyd a lles a sut y gallwch gefnogi eich plentyn adref.

Pam mae Iechyd a Lles yn Bwysig

- **Dysgu Gwell:** Mae plant iach yn ddysgwyr gwell. Mae maeth priodol, gweithgaredd corfforol, a sefydlogrwydd emosiynol yn gwella canolbwyntio a pherfformiad.
- **Gwydnwch Emosiynol:** Mae dysgu plant sut i reoli eu hemosiynau yn eu helpu i lywio heriau ac adeiladu hyder.
- **Buddion Tymor Hir:** Mae arferion cynnar mewn gweithgaredd corfforol, ymwybyddiaeth iechyd meddwl, a diet gytbwys yn ffurfio'r sylfaen ar gyfer oes o les.



Ein Dull yn yr Ysgol

- **Bwyta'n Iach:** Mae ein hysgol yn annog prydau cytbwys drwy bolisïau cinio iach a gweithgareddau addysgol am faeth.
- **Gweithgaredd Corfforol:** Rydym yn darparu cyfleoedd dyddiol ar gyfer ymarfer corff, gan gynnwys gwersi Addysg Gorfforol, amseroedd chwarae gweithgar, a chwaraeon allgyrsiol.
- **Lles Meddyliol:** Gyda rhaglenni fel sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar, systemau cymorth cyfoedion, a gwasanaethau cwnsela, ein nod yw meithrin iechyd emosiynol.
- **Addysg Iechyd:** Mae ein cwricwlwm yn cynnwys gwersi ar hylendid, perthnasoedd iach, a gofal personol.

Sut y Gallwch Helpu Gartref

1. Annog Maeth Cytbwys

- Darparwch amrywiaeth o ffrwythau, llysiau, grawn cyflawn, a phroteinau yn niet eich plentyn. Cyfyngwch fyrbrydau a diodydd siwgr, a dewiswch ddŵr fel y ddiod gynradd.

2. Hyrwyddo Gweithgaredd Corfforol

- Anogwch o leiaf 60 munud o weithgaredd corfforol bob dydd. Cymerwch rhan mewn gweithgareddau gyda'ch gilydd, fel cerdded, beicio, neu chwarae gemau.

3. Cefnogi Lles Meddyliol

- Crewch le diogel i'ch plentyn rannu eu teimladau.

- Dysgwch dechnegau ymlacio syml fel anadlu dwfn. Annog hobiau sy'n sbarduno llawenydd a chreadigrwydd.

4. Blaenoriaethu Cwsg

- Sicrhewch fod eich plentyn yn cael 9-11 awr o gwsg bob nos, yn dibynnu ar eu hoedran.

Gosodwch drefn amser gwely gyson i'w helpu i ymlacio.

5. Aros yn Ymgysylltiedig

- Siaradwch â'ch plentyn am eu diwrnod yn yr ysgol.
- Cadwch yn wybodus am weithgareddau'r ysgol a mentrau iechyd.



ELSA

Rydym yn cynnig cymorth ELSA (Cymorth Llythrennedd Emosiynol), rhaglen sydd wedi'i chynllunio i helpu plant i ddatblygu'r sgiliau emosiynol y maent eu hangen i lwyddo'n academiaidd ac yn gymdeithasol. Isod mae trosolwg o'r prif dargedau o gymorth ELSA:

Hyrwyddo Lles Emosiynol

Datblygu Llythrennedd Emosiynol
Adeiladu Hunaniaeth a Hyder
Dysgu Strategaethau Ymdopi
Cefnogi Perthnasoedd Positif



Cydweithio er Lles Pawb

Drwy weithio gyda'n gilydd, gallwn sicrhau bod pob plentyn yn datblygu'r sgiliau a'r arferion i fyw bywyd iach, hapus. Gadewch i ni adeiladu sylfaen gref ar gyfer eu dyfodol, gan ddechrau heddiw.

Sut mae Cymorth ELSA yn Gweithio:

Mae sesiynau ELSA wedi'u teilwra i fodloni anghenion pob plentyn ac efallai y byddant yn cynnwys gweithgareddau fel adrodd straeon, celf a chrefft, chwarae rôl, neu dechnegau ymlacio. • **Proses Cyfeirio:** Ceir cyfeiriadau i gymorth ELSA gan athrawon neu staff sydd wedi nodi angen am gymorth emosiynol. Gwneir cyfeiriadau mewn ymgynghoriad â'r rhieni. • **Mae sesiynau ELSA yn breifat, a gall y prif drafodaethau a themâu allweddol gael eu rhannu â'r rhieni i sicrhau bod y plentyn yn derbyn cefnogaeth gyson.**



Beth yw'r Rhaglen Jigsaw?

Mae Jigsaw yn raglen PSHE strwythuredig ac rhyngweithiol sy'n cwmpasu amrywiaeth o bynciau hanfodol i ddatblygiad personol a emosiynol plant. Mae'n cyd-fynd â chanllawiau'r cwricwlwm cenedlaethol ac yn darparu gwersi sy'n briodol i oedran sy'n cefnogi tyfiant plant i fod yn unigolion hyderus, gwybodus ac emosiynol gwell.

Sut mae Jigsaw yn Cael ei Ddefnyddio yn yr Ysgol

- **Dysgu yn y Dosbarth:** Caiff gwersi Jigsaw eu cyflwyno fel rhan o'n cwricwlwm PSHE gan ddefnyddio gweithgareddau rhyngweithiol ar gyfrifiaduron neu dabledi.
- **Gweithgareddau Myfyrdod:** Mae ymarferion myfyrdod wedi'u harwain yn cael eu cynnwys yn y gwersi i gefnogi lles.
- **Dysgu Cydweithredol:** Mae disgyblion yn gweithio'n aml mewn parau neu grwpiau, gan annog gwaith tîm a pharch at ei gilydd.

Cefnogi Dysgu gartref

Rydym yn eich annog i ofyn i'ch plentyn am y pynciau maen nhw'n eu dysgu trwy Jigsaw a thrafod y themâu gyda nhw. Gall hyn atgyfnerthu eu dealltwriaeth a helpu iddynt gymhwyso eu dysgu yn eu bywyd bob dydd.



Supporting Health and Wellbeing in Ysgol Trimsaran

Introduction

Your child's health and wellbeing play a crucial role in their ability to thrive at school. At Ysgol Trimsaran, we're committed to fostering an environment where students can flourish academically, emotionally, and physically. This guide will help you understand how we promote health and wellbeing and how you can support your child at home.



Why Health and Wellbeing Matter

- **Improved Learning:** Healthy children are better learners. Proper nutrition, physical activity, and emotional stability enhance concentration and performance.

- **Emotional Resilience:** Teaching children how to manage their emotions helps them navigate challenges and build confidence.

Long-term Benefits: Early habits in physical activity, mental health awareness, and balanced diets form the foundation for a lifetime of wellbeing.



Our Approach at School

- **Healthy Eating:** Our school encourages balanced meals through healthy lunch policies and educational activities about nutrition.
- **Physical Activity:** We provide daily opportunities for exercise, including PE classes, active playtimes, and extracurricular sports.
- **Mental Wellbeing:** With programs like mindfulness sessions, peer support systems, and counselling services, we aim to nurture emotional health.
- **Health Education:** Our curriculum includes lessons on hygiene, healthy relationships, and self-care.

How You Can Help at Home

1. Encourage Balanced Nutrition

- Provide a variety of fruits, vegetables, whole grains, and proteins in your child's diet. Limit sugary snacks and drinks, and opt for water as the primary beverage.

2. Promote Physical Activity

- Encourage at least 60 minutes of physical activity daily. Participate in activities together, like walking, cycling, or playing games.

3. Support Mental Wellbeing

- Create a safe space for your child to share their feelings.

- Teach simple relaxation techniques like deep breathing.

Encourage hobbies that spark joy and creativity.

4. Prioritize Sleep

- Ensure your child gets 9-11 hours of sleep each night, depending on their age.

Set a consistent bedtime routine to help them wind down.

5. Stay Engaged

- Talk to your child about their day at school.
- Stay informed about school activities and health initiatives. Maintain regular communication with teachers to address any concerns.



ELSA

We offer **ELSA support** (Emotional Literacy Support Assistance), a program designed to help children develop the emotional skills they need to thrive both academically and socially. Below is an overview of the main objectives of ELSA support:

Promote Emotional Well-being

Develop Emotional Literacy

Build Self-esteem and Confidence

Teach Coping Strategies

Support Positive Relationships

Improve Resilience



By working together, we can help your child grow into a happy, confident, and emotionally resilient individual. If you have any questions or would like more information about ELSA support, please don't hesitate to contact us.

How ELSA Support Works:

- **Sessions:** ELSA sessions are tailored to meet the needs of each child and may involve activities like storytelling, arts and crafts, role play, or relaxation techniques.
- **Referral Process:** Students are referred for ELSA support by teachers or staff who have identified a need for emotional assistance. Referrals are made in consultation with parents.
- **Sessions are private:** General progress and key themes may be shared with parents to ensure the child receives consistent support.

What is the Jigsaw Programme?



Jigsaw is a structured, interactive PSHE programme that covers a range of topics essential to children's personal and emotional development. It aligns with national curriculum guidelines and provides age-appropriate lessons that support children's growth into confident, well-informed, and emotionally resilient individuals.

How Jigsaw is Used in School

- **In-Class Learning:** Jigsaw lessons are delivered as part of our PSHE curriculum using interactive activities on computers or tablets.
- **Mindfulness Activities:** Guided mindfulness practices are included in lessons to support wellbeing.
- **Collaborative Learning:** Students often work in pairs or groups, encouraging teamwork and mutual support.

Supporting Learning at Home

We encourage you to ask your child about what they are learning through Jigsaw and discuss the topics together. This can reinforce their understanding and help them apply their learning in everyday life.