Polisi Egwyl Iach

Cyflwyniad

Mae Ysgol Llanbedrog wedi ymrwymo i Gynllun Ysgolion Iach ac yn parhau i hybu iechyd drwy bob agwedd o fywyd ysgol. Mae amser egwyl yn gyfnod pwysig iawn yn niwrnod ysgol i ddisgyblion a'r staff ac ydym yn edrych ar ddatblygu'r amser yma fel bod pawb yn elwa. Bwriad y polisi yma yw sefydlu strwythur ar gyfer amser egwyl.

Yr agweddau a chynnwys yn y polisi egwyl iach yw:-

- Byrbrydau amser egwyl
- Pecynnau cinio a thripiau
- Datblygu ymddygiad positif ar y buarth
- Datblygu goruchwyliaeth amser chwarae a chinio
- Iechyd a Diogelwch

Strwythur amser egwyl

- Cynhelir egwyl y bore rhwng 10.00 a 10.50am (2 ar wahân). Goruchwylir y cyfnod yma gan aelodau o staff sydd ar ddyletswydd. Cennir y gloch ar ddiwedd amser chwarae a disgwylir i'r disgyblion fynd yn ofalus i'w rhesi a cherdded o'r iard yn syth i'w dosbarthiadau dan arweiniad aelod o staff.
- Anogir i'r plant ddefnyddio'r toiledau yn ystod amser egwyl.
- Os oes unrhyw ddigwyddiad yn ymwneud ag ymddygiad disgyblion anogir a disgwylir i blant roi gwybod i aelod o staff ar ddyletswydd er mwyn gallu gweithredu yn syth.
- Defnyddia staff gwpanau diogel ar gyfer diod poeth. Ni chaniateir i ddisgyblion gario cwpanau te/coffi, llawn neu wag i aelod o staff ar ddyletswydd.
- Dilynir yr un drefn yn ystod amser egwyl y prynhawn o (14.05 tan 14.20pm).
- Cynhelir amser cinio rhwng 12.00 a 13.00. Mae disgyblion Derbyn, Blwyddyn 1 a 2 yn bwyta eu cinio yn y Neuadd a disgyblion blynyddoedd 3,4,5 a 6 yn yr ystafelloedd dosbarth. Goruchwylir amser cinio gan oruchwyliwr penodedig a staff y gegin. Ni chaniateir disgyblion i adael yr ystafelloedd yn ystod amser cinio heb ganiatâd.
- Anelir i orffen bwyta erbyn 12:30, yna caiff y disgyblion fynd allan i chwarae dan ofal y goruchwyliwr ac aelodau eraill o staff sydd ar ddyletswydd.
- Pan gennir y gloch am 1.00pm mae'r un drefn a eglurwyd cynharach yn cael ei ddilyn.
- Os yw'r tywydd yn anffafriol i'r disgyblion fynd allan i chwarae maent yn aros yn eu dosbarthiadau i chwarae gemau, gwneud lluniau ac ati dan oruchwyliaeth aelodau o staff ar ddyletswydd.

Byrbryd amser egwyl

- Yn dilyn canlyniadau arolygon deintyddol a chanllawiau Blas am Oes ni chaniateir fferins yn yr ysgol.
- Anogir y disgyblion i fwyta ffrwyth amser egwyl y bore.
- Mae'r holl ddisgyblion yn cael cynnig derbyn llefrith di-dâl bob bore.
- Mae ffynnon ddŵr ar gael i'r disgyblion gael diod ohoni ac mae croeso iddynt ddod a photel ddŵr i'r ysgol. Ni chaniateir unrhyw ddiod arall.

Pecynnau Cinio a Theithiau Ysgol

- Mae canran o ddisgyblion yn dod â phecyn bwyd i'r ysgol i'w fwyta amser cinio. Fel canlyniad o fod ynghlwm â 'Cynllun Ysgolion Iach' mae'r ysgol wedi addasu'r polisi i gynnwys pecynnau bwyd iachus. Awgrymir i'r pecyn bwyd gynnwys bwydydd cytbwys o'r categorïau canlynol:-
    - ffrwythau, llysiau
    - bara, grawnfwyd, tatws
    - llefrith a chynnyrch llefrith
    - cig, pysgod, ffa
- Darperir diod o ddŵr ar gyfer y disgyblion sy'n dod a phecyn bwyd os ose angen. Caniateir iddynt ddod a photel o ddŵr o gartref neu sudd yn lle hyn ond ni chaniateir diod arall.
- Mae canllawiau gan y dietegydd ar gael ar gyfer rhieni os dymunir a nodir hyn yn glir yn ein Llawlyfr Ysgol.
- Disgwylir i'r polisi hwn gael ei ystyried pan fydd angen pecyn bwyd ar **daith ysgol hefyd.**

Datblygu ymddygiad positif

- Mae gan yr ysgol bolisi cynhwysfawr sydd yn delio gyda datblygu ymddygiad positif. Amlygir hwn yn ein Polisi Ymddygiad a Disgyblaeth.
- Mae Rheolau Aur yr ysgol yn wybyddus i bawb a disgwylir i bawb eu dilyn tu mewn a thu allan i'r ysgol.

Agweddau Iechyd a Diogelwch

- Derbyniwyd hyfforddiant Cymorth Cyntaf gan o leiaf un person sydd ar dir yr ysgol tra mae'r disgyblion yn bresennol.
- Mae rhieni yn cael gwybodaeth am unrhyw anaf damweiniol sydd angen triniaeth a nodir y digwyddiad yn y llyfr man ddamweiniau. Anfonir adroddiad damwain i'r awdurdod os oedd angen galw rhiant neu alw am gymorth meddyg/ambiwlans.
- Disgwyli'r i'r staff adrodd ar unrhyw fater/agwedd iechyd a diogelwch i'r Pennaeth yn brydlon.
- Mae'r holl staff wedi derbyn hyfforddiant Amddiffyn Plant ysgol ganolog ac yn ymwybodol o weithdrefnau'r ysgol.

Dyddiad Cymeradwyo: Tymor yr Hydref 2013

Dyddiad Adolygu: Tymor yr Haf (bob 3 blynedd)

Llofnodwyd ar ran Cadeirydd y Llywodraethwyr: Gwenllian Hughes

Dyddiad: 12/5/25