LLES PLASMAWR

Rhagfyr 2024

Croeso i Gylchlythyr Lles Plasmawr

Fel y gwyddoch, mae lles yn flaenoriaeth i ni ym Mhlasmawr. Bwriad y cylchlythyr yw i rannu gwybodaeth am ein darpariaeth lles ac i'ch hysbysu am y cyfleoedd a'r gefnogaeth sydd ar gael i'ch plentyn yn yr ysgol.

Cynnyrch Mislif

Gall disgyblion gael nwyddau mislif yn rhad ac am ddim yn yr ysgol. Mae padiau mislif ecogyfeillgar, tamponau, nicyrs mislif, padiau amldro, cwpanau mislif ar gael yn y toiledau a'r Ardal Cynnydd..

Gofalwyr Ifanc

Gofalwyr Ifanc- Mae Grantiau ariannol ar gyfer gofalwyr ifanc ar gael drwy eu gwefan. www.tuvida.org Ffon 07710093937

Nyrs Ysgol

Mae'r nyrs ar gael i drafod ac i gefnogi disgyblion gyda materion iechyd unwaith yr wythnos.

Mewngymorth Ysgolion

Mae Elen Hughes o'r Gwasanaeth Mewngymorth yn ymweld â'r ysgol pob pythefnos. Mae ein tîm Mewngymorth Ysgolion yn gymysgedd o weithwyr proffesiynol a therapyddion iechyd meddwl profiadol sy'n gweithio mewn lleoliadau addysg i gefnogi dysgwyr a staff gyda'u lles emosiynol a meddyliol.

Hwb Ailgylchu

Rydym wedi sefydlu hwb ailgylchu ble mae modd cael gwisg ysgol, cit Addysg Gorfforol, ac offer. Mi fydd siop ar agor i chi allu dewis offer a dillad. Rydym yn ddiolchgar am unrhyw gyfraniadau dillad ac mae bocs ar gyfer derbyn rhain ym mhrif fynedfa yr ysgol. Cysylltwch drwy ebost gwisg@ysgolplasmawr.cymru a dilynwch ein cyfrif Instagram @hwbailgylchuplasmawr am fwy o wybodaeth.

Diwrnod Iechyd Meddwl Y Byd

Codwyd ymwybyddiaeth o'r diwrnod drwy wasanaethau a digwyddiad 'Clonc a chacen'.

LLES PLASMAWR

December 2024

Welcome to our Wellbeing newsletter

Wellbeing is a priority here in Plasmawr. This newsletter will provide you with information regarding our wellbeing provision and will outline the support and opportunities available to your child at Plasmawr.

Period products

Free period products are available in school – Eco-friendly sanitary pads, tampons, period pants, reusable pads and menstrual cups are available in the school toilet facilities and can be accessed from the Progress Area.

Young Carers

Financial Wellbeing Grants are available to Young Carers through the Tuvida website. www.tudvida.org 07710093937

School Nurse

The School Nurse is available once a week to discuss and support our pupils with any medical matters.

Diwrnod Iechyd Meddwl Y Byd

We raised awareness through assemblies and a 'Cake and Chat' event.

School In-Reach

Elen Hughes from the School In-Reach team visits Plasmawr fortnightly. The School In-Reach team is a mix of experienced mental health professionals and therapists who work in education settings to support learners and staff with their emotional and mental wellbeing.

Recycling Hub

We have set up a recycling hub where you can get School uniform, Physical Education kit, and equipment for free. We will be opening the shop in order for you to choose the clothes. We are grateful for any School uniform donations which can be left in the donation box located in the main School reception. Please follow us on Instagram @hwbailgylchuplasmawr or get in touch via e-mail gwisg@ysgolplasmawr.cymru for more information.

GWERSI LLES CA3

Mae tair gwers Lles ar amselen disgyblion CA3. Ffocws y gwersi yn ystod Tymor yr Hydref oedd:

Bl7: Perthnasoedd Iach
Bl8: Hawliau plant
Bl9: Y tair system meddwl a thosturi

Grŵp Lles y Plas

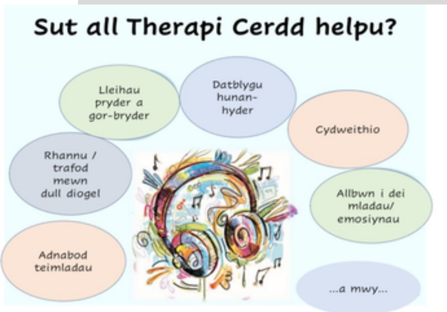
Grŵp llais y disgybl i flwyddyn 8 a 9 yw Lles y Plas. Maent yn cyfarfod unwaith y mis i drafod materion yn ymwneud â lles. Y tymor yma rydym wedi bod yn dadansoddi data holiadur lles, ffurfio grŵp gwrth-fwlio ac yn edrych ar y ffordd orau o wirio sut mae'r disgyblion yn teimlo.

Gwasanaeth Cwnsela

Mae Lisa Roberts yn gwnselydd i Wasanaeth 2talk2 Cyngor Caerdydd. Mae Lisa yn yr ysgol ddwywaith yr wythnos. Gall y disgyblion hunangyfeirio neu gweld eu Pennaeth Blwyddyn os am gyfres o 6 sesiwn gyda Lisa.

Cwnselydd ysgol arall sydd ar gael i'r disgyblion yw Karen Evans. Mae Karen yn gallu gwneud gwaith byr a hir dymor gyda disgyblion 11-18 oed. Atgyfeiriadau trwy'r Pennaeth Blwyddyn.

Mae City Hospice yn gallu darparu sesiynau therapi celf yn yr ysgol i ddisgyblion sydd wedi profi profedigaeth. Atgyfeiriadau trwy'r Pennaeth Blwyddyn.



Ein Therapydd Cerdd yw Lynnsey Gwynedd. Atgyfeiriadau trwy'r Pennaeth Blwyddyn.

Mae teimladau'n bethau rhyfedd

Mae staff yr ysgol wedi derbyn hyfforddiant gan y Gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion i redeg cynllun 'Mae teimladau'n bethau rhyfedd'. Mae criw o flwyddyn 8 wedi manteisio ar yr ymyrraeth y tymor hwn. Bydd cyfle i flwyddyn 7 yn y flwyddyn newydd.

Sesiynau lles Anadl

Mae Sian Williams wedi bod yn gweithio gyda chriw o ferched blwyddyn 9 yn ystod y tymor ar dechnegau meddwlgarwch creadigol. Bydd mwy o gyfleoedd yn Ionawr 2025. Cysylltwch os oes diddordeb.

Cwrs 6 wythnos i ddysgu mwy am sut i ofalu am eich lles emosiynol yn dechrau yn Ionawr 2025.

Dyma fydd strwythur y 6 wythnos:

Wythnos 1 Ymwybyddiaeth Ofalgar
Wythnos 2 Byw'n iach a chadw'n heini
Wythnos 3 Meithrin cyfeillgarwch a meddyliau positif
Wythnos 4 Estyn allan a helpu eraill
Wythnos 5 Bod yn drefnus ac arferion cysgu iach
Wythnos 6 Gosod nodau realistig y gellir eu cyrraedd

E-bostiwch rhd@ysgolplasmawr.cymru os hoffech chi fod yn rhan o'r grŵp.

KS3 WELLBEING LESSONS

KS3 pupils have 3 wellbeing lessons on their timetable. During the Autumn term the focus was on:

Year 7: Healthy Relationships
Year 8: Children's Rights
Year 9: 3 Way thinking system and compassion

Lles y Plas Group

Lles y Plas is a pupil voice group for pupils in year 8 and 9. They meet once a month to discuss wellbeing matters. This term we have analysed data from a recent survey, formed an antibullying group and looking into the best way of providing wellbeing check-ins for all pupils.

Gwasanaeth Cwnsela

Lisa Roberts is a counsellor for Cardiff Council 2talk2 counselling service. Lisa is in school twice a week. Pupils can self-refer or see their Head of Year for 6 sessions with her.

Karen Evans is another school counsellor available to all pupils. Karen can do short and long term work with pupils between the ages of 11-18. Referrals to be made through the Head of Year.

City Hospice provide bereavement art therapy sessions in school to pupils. Referrals to be made through the Head of Year.

Our Music Therapist is Lynnsey Gwynedd. Referrals to be made through the Head of Year.

Feelings are a Funny Thing

The School InReach Team have provided training to school staff to run the 'Feelings are a Funny Thing' programme. A group of year 8 pupils have benefited from this intervention so far. Year 7 will have an opportunity in the new year.

Breathe Creative Wellbeing Sessions

Sian Williams from Breathe Creative has been working with a group of year 9 pupils on creative mindfullness strategies. There will be more opportunities in January 2025. Get in touch if you are interested.

A new 6 week course to learn about looking after your emotional wellbeing will begin in January 2025.

Structure of the course:

Week 1 Mindfulness
Week 2 Healthy living & Keeping active
Week 3 Nurturing friendships & Positive thoughts
Week 4 Reaching out & Helping others
Week 5 Being organised & Healthy sleeping habits
Week 6 Setting realistic and achievable goals

Email rhd@ysgolplasmawr.cymru if you would like to participate.

Y Cynghorwyr Cam Cyntaf (CCC) yw ein grŵp gwrth-fwlio. Disgyblion ym mlwyddyn 9 yw'r CCC. Maent wedi derbyn hyfforddiant gan gwnselydd yr ysgol. Maent ar gael bob amser cinio yn y Llyfrgell i ddisgyblion CA3. Cyflwynodd y CCC wasanaeth i godi ymwybyddiaeth yn ystod wythnos gwrth-fwlio.

The Cynghorwyr Cam Cyntaf (CCC) are our antibullying group. The CCCs are year 9 pupils. They have received training from our school counsellor. They are on duty every lunchtime in the Library for KS3 pupils. They delivered an assembly to coincide with antibullying week.

Mae DIGON yn griw o ddisgyblion yma ym Mhlasmawr yn gweithio yn erbyn homoffohia, deudffobia a thrawsffobia yn yr ysgol. Rydym yn cwrdd amseroedd cinio Iau ac mae'r cyfarfodydd yn agored i bawb Blwyddyn 9+. Mae amryw o gyfleoedd yn dod i mewn gan gwmnïau allanol i weithio â DIGON ond ein bwriad yn y flwyddyn newydd ydy gweithio i waredu Stigma HIV.

DIGON is a group of pupils here in Plasmawr working against homophobia, biphobia and transphobia in the school. We meet on Thursday lunchtimes and the meetings are open to everyone Year 9+. Various opportunities are coming in from external companies to work with DIGON but our intention in the new year is to work to get rid of HIV Stigma.

Grŵp o ddisgyblion blwyddyn 9 ac uwch sydd yn cyfrannu syniadau ar sut i wneud yr ysgol yn le mwy cyfartal. Rydym yn cwrdd yn BAC 3 pob dydd Mawrth rhwng 13:00 a 13:30.

A group of year 9-13 pupils who share ideas on how to make the school a more equal place. We meet every Tuesday in BAC 3 between 13:00-13:30

Grŵp o ddisgyblion sydd yn addysgu ac ymladd hiliaeth o fewn Plasmawr wrth ymdrechu i gael cymuned falch. Mae'n cael ei arwain gan ddisgyblion y chweched gyda phwyslais ar sicrhau llais i unrhyw aelod. Croeso i unrhyw un blwyddyn 9+. Maent yn gweithio tuag at brosiectau fel sesiynau addysgiadol, gwasanaethau a galw am newid.
Yn cwrdd C3 1:00 pob Dydd Llun

Pupils who educate and fight against racism within Plasmawr, striving to create an inclusive and 'Balch' community. They are led by sixth-form pupils, with a focus on ensuring a voice for all members. It is open to anyone in Year 9 and above. Working on projects such as educational sessions, assemblies, and advocating for change.
Meeting 1:00 Every Monday in C3

Lles yn y Chweched

Wellbeing in Sixth Form

Cynllun Mentora Lles - Mae pob aelod o flwyddyn 13 wedi cael cyfarfod unigol a bydd pawb ym mlwyddyn 12 yn cael eu gweld yn y flwyddyn newydd.
Wellbeing Mentoring Programme - All of year 13 has been met individually and all of year 12 will be met in the new year.

The 6th form are collecting money for their chosen charity – 2Wish. They have raised nearly £1000 already, and hope to raise more before the end of the year.

2wish

Mae'r chweched yn casglu arian i elusen 2Wish. Maent wedi casglu bron £1000 hyd yn hyn ac yn gobeithio casglu mwy cyn diwedd y flwyddyn.

Pob dydd Mercher yn ystod cyfnod cofrestru mae sesiynau Lles ar gael i bob aelod o'r Chweched dosbarth. I ddechrau, ffocws y sesiynau oedd edrych ar 5 ffordd o ofalu am ein lles ac edrych ar sefyllfaoedd ar gyfer trafodaeth. Wellbeing sessions available to everyone in the 6th form during Wednesday registration. We started the year looking at 5 Ways to look after wellbeing, and then looked at situations for discussion.

Trefnwyd diwrnod lles i ddisgyblion y chweched yn mis Hydref. Daeth siaradwyr gwadd o Oddballs, 2Wish a SHOT i siarad gyda'r disgyblion.

In October a wellbeing day was arranged for the 6 formers. External speakers from Oddballs, 2Wish and SHOT come in to speak to the pupils.

C-Card

Mae dau aelod o staff wedi derbyn hyfforddiant C-Card. Gall disgyblion CA3 a CA4 negeseuo'r aelodau o staff er mwyn trefnu amser cyfleus i gyfarfod.

Two members of staff are trained to deliver the C-Card. Pupils in KS3 and KS4 are able to message these staff and arrange a time to see them when is convenient for them.

Mae cwrs newydd Perthnasoedd Iach wedi ei dreialu. Cyfle i'r disgyblion ddysgu mwy am beth sydd yn gwneud perthynas iach a iechyd rhywiol.

A new Healthy Relationship course – has been trailed, allowing pupils to learn more about what makes a healthy relationship and sexual health.

Gweithdy straen arholiadau Bl 10

Bydd y Gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion yn cynnal gweithdy straen arholiadau i flwyddyn 10 yn y flwyddyn newydd.

Year 10 Exam stress workshop

The School In-Reach team will be running an exam stress workshop with year 10 in the new year.

Clwb Meddwlgarwch

Clwb i ddysgu ac ymarfer sgiliau meddwlgarwch i ddisgyblion Bl7-11 pob dydd Mercher ar ôl ysgol yn 1A1.

Mindfulness Group

An opportunity to learn and practice mindfulness skills for year 7-11 pupils every Wednesday after school in 1A1.

Mae blwyddyn 10 ac 11 wedi bod yn cael sesiynau wythnosol sy'n eu paratoi ar gyfer yr arholiadau. Maen nhw wedi bod yn edrych ar sgiliau anwybyddol a sut mae'n arwain at lwyddiant academaidd.

Year 10 and 11 have been having weekly sessions that prepare them for the exams. They have been looking at non-cognitive skills and how it leads to academic success.

Llongyfarchiadau mawr iawn i Ned Dong ac Olive Burns ar gael eu hethol i gynrychioli Senedd Ieuenctid Cymru. Rydym yn falch iawn o'r ddau!

We are pleased to announce that Ned Dong and Olive Burns have both been selected as members of the Welsh Youth Parliament. Congratulations both!

Instagram

@lles_plasmawr
@ysgol_gyfun_gymraeg_plasmawr
@hwbailgylchuplasmawr