



# Ysgol Pentreuchaf

## 87. Polisi Ffitrwydd

### Nod

Gwella iechyd cymuned yr ysgol gyfan drwy roi ffyrdd i ddisgyblion sefydlu a chynnal ffyrdd gweithgar o fyw am oes. Sicrhau bod gweithgarwch corfforol yn annatod i system gwerth cyffredinol yr ysgol, a bod haen gyffredin o arfer gorau yn rhedeg drwy'r cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a chysylltiadau cymunedol.

### Amcanion a Chanllawiau

#### 1. Ethos

- i) Cydnabod effaith sylweddol y cwricwlwm anffurfiol ar agwedd disgyblion.
- ii) Datblygu eu galluoedd i wneud penderfyniadau gan ddefnyddio eu gwybodaeth o weithgarwch ffitrwydd.
- iii) Cyfeirio at gynnwys ffitrwydd yn y cwricwlwm a chanllawiau a rheoliadau cenedlaethol

#### 2. Cwricwlwm

- i) Datblygu dealltwriaeth y disgyblion o'r berthynas rhwng bwyd, gweithgarwch corfforol a manteision iechyd tymor byr a hirdymor.
- ii) Sicrhau cwrs astudio trefnus mewn ymarfer cysylltiedig ac iechyd, yn rhan o Addysg Gorfforol a gwneud defnydd da o gyfleoedd i hybu gweithgarwch corfforol a'i berthynas â deiet a maethiad yn drawsgricwlaidd.
- iii) Datblygu rhaglen 'y tu allan i oriau ysgol' sy'n cynnwys ystod eang o weithgareddau corfforol pwrpasol a difyr i ddisgyblion a staff.

#### 3. Amgylchedd

- i) Rhaid cydnabod bod rheoli disgyblion yn effeithiol yn fwy (yn hytrach na llai) heriol yn ystod egwyliau, amser cinio, cyn ac ar ôl yr ysgol, nag y mae yn yr ystafell ddosbarth. Felly mae'n rhaid cynllunio ac adnoddau goruchwylio disgyblion yn briodol.
- ii) Cydnabod pwysigrwydd cynnwys goruchwyliwyr amser cinio wrth gynllunio'r ddarpariaeth amser cinio a chysylltu â gweithgareddau sydd ar gael i ddisgyblion.
- iii) Cynnig ystod eang o weithgareddau chwaraeon, chwarae ac adloniant dan do ac awyr agored diogel, symbylol. Mae cynlluniau datblygu maes chwarae *Yr Iard Chwarae i Hybu Iechyd* yn adnoddau ardderchog i ysgolion cynradd.
- iv) Cynllunio cyfleusterau a gweithgareddau sydd ar gael 'y tu allan i oriau ysgol' gan gynnwys Campau'r Ddraig.
- v) Sicrhau lle diogel i ddisgyblion a'u teuluoedd fedru defnyddio amgylchedd dyr ysgol i weithgareddau corfforol e.e. pêl droed ar fin nos a phenwythnos.
- vi) Hysbysu'r disgyblion a'u teuluoedd am gyfleoedd megis menter nofio yn rhad ac am ddim.
- vii) Annog disgyblion i gerdded neu i feicio i'r ysgol (yn ddibynnol ar ddiogelwch y llwybr o'r cartref i'r ysgol).
- viii) Ceisio trefnu lle diogel i gadw beiciau yn ystod y dydd.

#### 4. Cymuned

- i) Hyrwyddo a hybu ymwybyddiaeth am weithgareddau a pholisi'r ysgol ynghylch bwyd a ffitrwydd mewn partneriaeth ag asiantaethau cymunedol ac iechyd allweddol.
- ii) Casglu, coladu a rhannu gwybodaeth diweddar i ddisgyblion am y cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael yn y gymuned mewn perthynas â gweithgarwch corfforol a chwaraeon a phrofiad ohonynt.
- iii) Ymchwilio i'r cyfleoedd i ddatblygu clybiau tu allan i'r ysgol perthnasol i rieni, disgyblion a'r gymuned.
- iv) Datblygu partneriaethau â darparwyr lleol - clybiau chwaraeon, canolfannau hamdden a.y.y.b.

#### 5. Gweithredu

Penodi unigolion allweddol – un llywodraethwr, athrawes, cymhorthydd ac aelodau o'r Cyngor Ysgol i dderbyn cyfrifoldeb am ymddiddori yn y maes.

### Casgliad

Sicrhau ymagwedd ysgol gyfan sy'n cynnig gweledigaeth a rennir, cydlynid wrth gynllunio a datblygu, a chysondeb wrth gyflwyno gwasanaethau, negeseuon cwricwlwm a'r amgylchedd ategol sy'n ymwneud â bwyd a maeth.

**Adolygir: Chwefror 2017**

**Arwyddwyd:** \_\_\_\_\_, Cadeirydd y Llywodraethwyr

**Dyddiad:** \_\_\_\_\_