



Ysgol Waunfawr

POLISI YFED DŴR (Cynllun Ysgolion Iach)

Nôd

Annog disgyblion i yfed dwr yn rheolaidd yn ystod y dydd

Cefndir

Mae plant angen yfed o leiaf 6-8 gwydriad o ddŵr y dydd.

Gall peidio yfed digon arwain at broblemau meddygol, at ddiffyg canolbwyntio a dysgu ac at ddirywiad mewn ymddygiad. Mae yfed dwr yn rheolaidd yn helpu i wella perfformiad meddyliol a chorfforol, yn gwella canolbwyntio ac yn lleihau blinder ac anniddicter.

Amcanion cyffredinol

1. Gwella iechyd cyffredinol disgyblion
2. Gwneud i'r disgyblion deimlo'n well
3. Lleihau blinder ac anniddigrwydd
4. Lleihau cur pen
5. Gwella perfformiad meddyliol a chorfforol disgyblion
6. Gwella canolbwyntio

Amcanion Penodol

- Annog disgyblion i ddod â photel fach blastig o ddwr i'r ysgol bob dydd, neu (mae cyflenwad o fygiau dŵr ymhob dosbarth os bydd plentyn yn anghofio)
- Mae sinc a dŵr glan ymhob dosbarth
- Hyrwyddo yfed dŵr tra'n gweithio ar dasgau
- Sicrhau bod disgyblion yn yfed dŵr yn ystod sesiynau Addysg Gorfforol
- Sicrhau bod disgyblion yn yfed mwy yn ystod cyfnodau cynnes, yn enwedig ar ôl amser chwarae
- Caniatáu i'r disgyblion lenwi eu potel ddŵr pan yn wag
- Sicrhau bod disgyblion yn mynd â'u potel adref yn ddyddio, neu os ydynt yn dod a poteli plastig sicrhau eu bod yn ailgylchu'r botel yn y biniau coch.

Canllawiau

1. Gofynnir i'r disgyblion ddod â photel fach blastig o ddwr i'r ysgol yn ddyddiol
2. Ni chaniateir unrhyw ddŵr â blas
3. Gofynnir i rieni sicrhau bod enw'r plentyn ar ei botel
4. Ni chaniateir yfed tra mae athro/athrawes yn cyflwyno
5. Rhaid i'r poteli gael eu cludo adref yn rheolaidd
6. Lleolir ffynnon ddŵr adran lau yn y coridor (bloc newydd) i'r disgyblion Bl 5 a6 lenwi eu poteli ac mae sinc a chyflenwad dŵr glan ymhob dosbarth.

Mabwysiadwyd gan y Corff Llywodraethu, yn dilyn ymgynghori â'r athrawon.

(Cadeirydd) (Dyddiad)