



5.9.18

Annwyl Riant/Warcheidwad

Bydd **disgyblion Bl. 5 a 6 Dosbarth Mrs Manon Williams** yn cychwyn eu gwersi nofio **Dydd Mawrth 11/9/18 tan Ddydd Mawrth 16/10/18** ym maddonau Byd Dŵr Wrecsam. Bydd y bws yn gadael am 10.15 ac yn dychwelyd erbyn amser cinio.

Yn dilyn newidiadau y flwyddyn hon byddwn yn gofyn am gyfraniad o **£9** am y 6 wythnos (neu £1.50 yn wythnosol) tuag at y gwasanaeth hwn.

Darllenwch y daflen hon i gael gwybodaeth ddefnyddiol ynglŷn â'r gwersi a'r hyn y disgwylir i ddisgyblion ei gyflawni erbyn diwedd eu hamser yn yr ysgol gynradd.

Mae nofio yn sgil bywyd. Mae'r gallu i nofio yn galluogi eich plentyn i gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau hamdden drwy gydol eu bywyd ac yn annog ffordd o fyw cytbwys ac iach. Yn ogystal gallai'r sgiliau nofio hyn achub eu bywydau gan fod boddi yn un o'r brif achosion o farwolaethau damweiniol.

Felly mae'n hanfodol eich bod yn rhoi'r cyfle gorau i'ch plentyn i ddysgu'r dawn werthfawr hwn a fydd ganddynt am weddill eu hoes.

**Beth fydd disgwyl i fy mhlentyn ei gyflawni erbyn diwedd eu hamser yn yr ysgol gynradd?**

Yn ôl y Cwricwlwm Cenedlaethol:

'Dylai pob plentyn allu datblygu sgiliau diogelwch dŵr a'r gallu i nofio heb gymorth am gyfnod parhaus o amser'

Drwy asesu plant yn erbyn y meini prawf isod, rydym yn hyderus y bydd pob plentyn yng Nghymru yn cyrraedd lefel sylfaenol o nofio, ac yn fwy diogel pe baent byth yn mynd i drafferthion yn neu o gwmpas y dŵr.

## Meini Prawf Asesu

- Y gallu i nofio 25 metr yn gwisgo trowsus byr a chrys-t, troedio dŵr am 30 eiliad a dangos sut i ddal sylw rhywun i gael help (gweiddi a chwifio breichiau) ac yna symud i ystum HELP (Ystum Lleihau Colli Gwres y Corff). Mae'n rhaid gallu gwneud hyn i gyd heb wisgo gogls.
- Ar achlysur ar wahân, bydd yn ofynnol hefyd iddynt i dynnu sylw trwy weiddi a gwneud signalau mewn dillad nofio.

Bydd plant yn cael eu hasesu yn erbyn y meini prawf waeth beth yw'r flwyddyn ysgol.

## Sut y gallaf helpu fy mhlentyn?

- Sicrhau eu bod yn mynychu gwersi nofio yr ysgol
- Eu bod yn gwisgo'r dillad nofio a argymhellir:

Bechgyn	Merched
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dim llodrau byr hir (llodrau i fod uwchben y pen-glin)</li><li>• Llodrau nofio tynn yw'r rhai hawsaf i nofio ynddynt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gwisg nofio un darn – dim bicini / na tancini</li></ul>

- Tynnwch unrhyw emwaith i ffwrdd cyn mynd i'r ysgol
- Os oes ganddynt wallt hir – clymu'r gwallt i fyny mewn "byn" fyddai orau fel nad yw'n cyfyngu ar symudiadau braich neu'n disgyn dros eu wyneb pan fyddant yn anadlu. Fel arall, gellir gwisgo cap nofio
- Mynd i nofio yn ystod sesiynau cyhoeddus – mae plant dros 8 oed yn cael mynd i'r pwll gyda'u ffrindiau. Cadwch olwg am sesiynau nofio am ddim
- Anogwch nhw i nofio heb gogls – pe baent yn syrthio i'r afon a fydden nhw'n gallu nofio hebddynt?
- Cofrestrwch nhw ar gyfer gwersi nofio yn eich canolfan hamdden lleol

Am wybodaeth benodol ar Nofio mewn Ysgolion ewch i [www.nofioysgol.co.uk](http://www.nofioysgol.co.uk)

Mr Rhodri Jones