

Ymglyfarwyddo ym Mlwyddyn 7



Nyrso Ysgol | School Nursing
BIP Caerdydd a'r Fro | Cardiff & Vale UHB



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Awgrymiadau Defnyddiol

I leihau ac atal straen



Cynlluniwch eich amser i roi digon o gyfle i chi'ch hun gwblhau gwaith cartref, paratoi ar gyfer yr ysgol, paratoi ar gyfer eich diwrnod a chael amser i chi'ch hun. Gall gadael pethau tan y funud olaf a rhuthro gynyddu neu ychwanegu at straen.

Byddwch yn ymwybodol o'ch anghenion eich hun. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn sgil y gallwch chi ei hymarfer ac efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd ymlacio ar y dechrau. Cymerwch amser bob dydd i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau ac fe gaiff effaith gadarnhaol arnoch chi. Dangosir bod ymwybyddiaeth ofalgar yn eich helpu i deimlo'n well yn y tymor hir.



Mae hobiau yn bwysig. Treuliwch amser ar weithgareddau rydych chi'n eu mwynhau. Gallai hyn eich helpu i ddatblygu sgiliau ychwanegol, ehangu gwybodaeth neu weithredu fel ffurf arall ar ymwybyddiaeth ofalgar.

Byddwch yn garedig â chi'ch hun ac eraill, gan ganolbwyntio ar rannau cadarnhaol o'ch diwrnod.





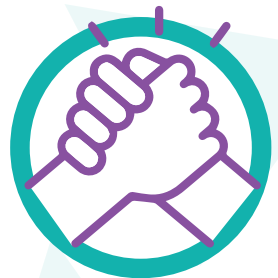
Dylech gydnabod sut mae'n teimlo pan fyddwch chi dan straen fel y gallwch chi roi pethau yn eu lle i geisio lleihau unrhyw straen yn y dyfodol. Os ydych chi'n adnabod yr arwyddion hynny o straen, ceisiwch ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar a gofynnwch am gymorth os oes angen.

Gosodwch nodau i chi'ch hun rydych chi'n gwybod y gallwch chi eu cyflawni heb achosi straen i chi'ch hun. Rhannwch dasgau yn ddarnau llai i'w gwneud yn haws i'w cyflawni.



Trefn Cwsg. Dylech leihau amser sgrin cyn mynd i'r gwely, gan osod rhybudd ar gyfer mynd i gysgu. Mae angen tua 10-11 awr o gwsg ar blant 12 oed. Dylech ymarfer technegau ymlacio cyn mynd i'r gwely i helpu i baratoi eich meddwl ar gyfer gorffwys. Peidiwch â gwasgu 'snooze' ar eich larwm, mae'n well gosod larwm hwyrach sy'n gadael digon o amser i chi baratoi, nag aildeffro sawl gwaith. Gall gwneud eich gwely helpu i roi dechrau cadarnhaol i'ch diwrnod.

Gofyn am Gymorth. Os ydych yn cydnabod bod angen cymorth arnoch, mae'n iawn i ofyn am help. Ar gefn y llyfryn hwn mae rhai enghreifftiau o bwy allech chi gysylltu â nhw i gael cymorth os oes ei angen arnoch chi.



Sut i ofyn am gymorth

Chat Health

Gallwch anfon neges destun at eich nyrs ysgol i gael cyngor a chymorth iechyd cyfrinachol - **07520615718**

Meic

'O ddarganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol i helpu i ddelio â sefyllfa anodd, bydd Meic yn gwranddo.'

Rhadffôn **0808 8023456**

Neges destun **84001**

Meiccymru.org

Sgwrs ar-lein ar gael

Childline

'Gwasanaeth preifat a chyfrinachol am ddim lle gallwch chi siarad am unrhyw beth.'

Rhadffôn **0800 1111**

Childline.org.uk

For Me: Ap Childline

Young Minds

'Prif elusen y DU sy'n brwydro dros iechyd meddwl plant a phobl ifanc.'

Neges destun cymorth brys

YM to **85258**

Rhadffôn **0808 802 5544**

Youngminds.org.uk

Dewis Cymru

Dewch o hyd i sefydliadau a gwasanaethau lleol a chenedlaethol a all eich helpu

Dewis.wales

Samaritans

Rydyn ni yma, ddydd neu nos, i unrhyw un sy'n cael trafferth ymdopi, sydd angen rhywun i wrando heb feirniadaeth na phwysau.'

Rhadffôn **116 123**

Samaritans.org

Ap Hunangymorth ar gael

Cwmselydd Ysgol

Gallwch siarad â staff yr ysgol am gymorth i gael mynediad at y gwasanaeth hwn.

Athro

Gallwch hefyd siarad â'ch athrawon neu unrhyw oedolyn arall y gallwch ymddiried ynddo a fydd yn gallu eich cefnogi. Gall ffrindiau a theulu hefyd gynnig cefnogaeth wych.

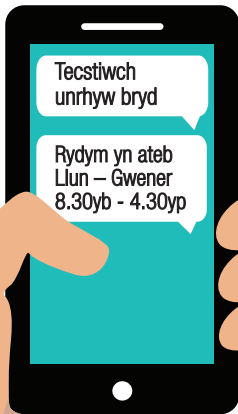
Nyrs Ysgol

Gofynnwch i swyddfa'r ysgol am amseroedd agor y ganolfan iechyd i bobl ifanc, i gael apwyntiad gyda'ch nyrs ysgol.

OS YDYCH CHI RHWNG 11-19
OED TECSTIWCH EICH NYRS YSGOL
07520 615718

I GAEL CYNGOR A CHEFNOGAETH GYFRINACHOL

Rydym yn helpu pobl ifanc gyda phob math o bethau, fel...



PERTHYNAS BWYTA
CYFFURIAU IACH
LLES EMOSIYNOL
TEIMLO'N DRIST NEU'N DDIG
NEWIDIADAU BWLIO
I'CH CORFF ALCOHOL
PWYSAU YSMYGU
ARHOLIADAU

Nid ydym fel arfer yn rhoi gwybod i'ch rhieni, athrawon neu unrhyw un arall os ydych yn cysylltu â'r nyrs ysgol. Efallai y byddwn yn cysylltu â rhywun os ydym yn poeni am eich diogelwch, ond byddwn fel arfer yn siarad gyda chi yn gyntaf. Bydd eich negeseuon yn cael eu storio a gallant gael eu gweld gan aelodau eraill o staff gofal iechyd sy'n dilyn yr un rheolau cyfrinachedd. Ein nod yw eich ateb o fewn un diwrnod gwaith a dylech gael ateb ar unwaith yn cadarnhau ein bod wedi derbyn eich neges destun. Ni fydd negeseuon testun yn cael eu gweld y tu allan i oriau gwaith arferol. Os ydych angen help cyn y byddwch yn clywed yn ôl gennym, cysylltwch ag aelod o staff yr ysgol neu'ch meddyg. Nid yw ein rhif neges destun yn derbyn galwadau llais na negeseuon lluniau MMS. Rydym yn cefnogi negeseuon o rifau ffôn symudol yn y DU yn unig (sydd ddim yn cynnwys negeseuon sy'n cael eu hanfon o linellau tir, rhifau ffôn symudol rhyngwladol a rhai apiau ffonau symudol sy'n 'cuddio rhif'). Gallwch atal y nyrs ysgol rhag anfon negeseuon atoch chi drwy ddecio STOP i'n rhif. Cofiwch barchu polisi ffonau symudol eich ysgol. Codir eich tâl arferol am negeseuon.



Nyrsgo Ysgol | School Nursing

BIP Caerdydd a'r Fro | Cardiff & Vale UHB



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board