



Annwyl Riant/Warcheidwad

Roedd hi mor braf gweld disgyblion nôl yn yr ysgol ddoe, a chlywed sŵn y chwarae yn yr awyr iach amser egwyl a chinio. Roedd bron bob disgybl nôl ac yn awyddus i weld eu ffrindiau a'u hathrawon. Gobeithiwn fod hwn yn gam arall ar y daith tuag at normalrwydd. Mae cwprwl o bwytiau wedi codi dros y gwyliau felly rydw i wedi eu cynnwys yn y neges ychwanegol hon

Profion LFT

Mae'r llywodraeth wedi cyhoeddi bydd hyblygrwydd gan ysgolion i gynnig profion LFT i ddisgyblion blwyddyn 7-9 o ddydd Llun 19/4/21 **os mae digon o brofion gan yr ysgol**. Atodaf lythyr y GIG sy'n egluro'r profion, ac mae ffurflen caniatâd a hysbysiad preifatrwydd hefyd wedi eu hatodi i'r neges hon. Er mwyn i ddisgyblion derbyn y pecynnau profion i wneud adref wythnos nesaf, bydd rhaid i rieni llenwi a dychwelyd y ffurflen caniatâd i caniatad@penweddig.ceredigion.sch.uk. Mae'r profion yn cael eu cynnig fel opsiwn ond nid ydynt yn orfodol ac nid yw'r ysgol yn cynnal unrhyw brofion – mae'r rhain yn cael eu gwneud adref ar nosweithiau Sul a Mercher.

Gwisg Ysgol

Gyda phlant yn tyfu mor gyflym, deallwn fod nifer ohonynt nawr yn rhy fawr i'w gwisg ysgol. Mae siopau dillad nawr wedi ail-agor ond bydd hi'n cymryd ychydig o amser i ddatrys rhai problemau gyda'r wisg. Deallwn fydd y pythefnos cyntaf nôl yn gyfnod o addasu, ond os ydy'r problemau yn debygol o barhau ar ôl hwn, gofynnwn i chi gysylltu gyda'r arweinydd cynnydd a lles.

Bydd ein hystafelloedd newid allan o ddefnydd am y tymor felly byddwn ni'n parhau i ofyn i ddisgyblion gwisgo cit ymarfer corff ar ddiwrnodau gyda gwersi ymarfer corff.

Ffreutur

Mae'r ffreutur wedi addasu eu bwydlen dros y cyfnod clo, ac atodaf y fwydlen ar gyfer yr wythnosau nesaf. Mae gwaith technegol wedi digwydd dros y cyfnod clo er mwyn addasu'r system taliadau i gyflwyno system di-arian. Bydd manylion pellach yn dod dros yr wythnosau nesaf.

Staffio

Hoffwn ddweud diolch i Mrs Louise Noakes sydd yn gadael yr adran Gelf a chroeso i Miss Megan Evans sydd yn cymryd yr awenau yn yr adran Gelf o ddechrau mis Mai.

Unwaith eto hoffwn ddweud diolch am eich holl gefnogaeth yn ystod y cyfnod clo ac edrychwn ymlaen at eich croesawu nôl i safle'r ysgol pan mae rheoliadau COVID yn caniatáu.

Dr Rhodri Thomas
(Pennaeth)

Oddi wrth y Pennaeth ar ran GIG Cymru

13-4-21

Profi Olrhain Diogelu GIG Cymru: Hunan-brofi ar gyfer COVID-19 gyda Phrofion Llif Unffordd

Annwyl Riant,

Yn ddiweddar, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y byddai rhaglen wirfoddol o brofion COVID-19 asymptomatig ar gael yn rhad ac am ddim mewn lleoliadau addysg a gofal plant ledled Cymru. Mae'r cynnig hwn ar gael i'r holl staff, dysgwyr ym mlynnyddoedd 10-13 a disgyblion ym mlynnyddoedd 7-9 o'r 19eg o Ebrill.

Ynghyd â'r mesurau rheoli haint sylfaenol rydym wedi eu rhoi ar waith, megis cadw pellter cymdeithasol a hylendid dwylo da, bydd y profion yn ein galluogi i ddarparu sicrwydd pellach i gymuned ehangach yr ysgol/coleg.

Nid oes gan hyd at un o bob tri unigolyn sydd wedi'u heintio â COVID-19 unrhyw symptomau ac, felly, gallent fod yn trosglwyddo'r feirws heb yn wybod iddynt. Rhan o'r gwaith o reoli lledaeniad y feirws yw adnabod unigolion heintus sydd heb symptomau a gofyn iddynt hunanynysu. Mae profion Dyfais Llif Unffordd (LFD) wedi'u defnyddio'n helaeth ac yn llwyddiannus i ganfod COVID-19 mewn unigolion asymptomatig. Mae cyflymder a chyfleuster profion LFD yn helpu i ganfod y feirws mewn unigolion asymptomatig na fyddent, fel arall, yn cael eu profi. Maent wedi'u cymeradwyo'n glinigol ac maent yn hollbwysig yn y frwydr yn erbyn y feirws.

Am fod y profion yn fwy sensitif gyda llwythi feirysol uwch, mae risg y ceir canlyniad negatif i brawf pan fo llwythi feirysol yn isel (e.e. ar gamau cynnar haint). Dyna pam yr argymhellir y dylid cynnal dau brawf LFD gyda bwlch o 3-4 diwrnod rhyngddynt, ar ddydd Sul a dydd Mercher neu brofion rheolaidd, er mwyn gwella cyfraddau canfod drwy nodi unrhyw achosion na chawsant eu canfod yn ystod y prawf cyntaf ac unrhyw heintiau newydd.

Os byddwch yn cael canlyniad prawf positif gan ddefnyddio LFD, mae'n debygol y byddwch yn heintus. Bydd rhaid i chi hunanynysu ar unwaith a chael prawf PCR o fewn 24 awr i'ch canlyniad LFD positif. Caiff y broses olrhain cysylltiadau ei sbarduno yn dilyn canlyniad positif i brawf LFD a bydd angen i'ch cysylltiadau agos hunanynysu nes i chi gael canlyniad eich prawf PCR. Os bydd canlyniad y prawf PCR yn bositif bydd yn rhaid i chi a'ch cysylltiadau agos hunanynysu.

Ni ddylid ystyried bod canlyniad negatif i brawf LFD yn fodd i lacio neu anwybyddu'r gofyniad i gadw pellter cymdeithasol na mesurau atal haint eraill y bwriedir iddynt leihau'r risg o drosglwyddo'r feirws. Mae prawf LFD yn adnodd ychwanegol sy'n cyfrannu at leihau'r risg honno.

Sut mae'r profion yn gweithio.

Os byddwch yn cytuno i gymryd rhan, bydd angen i chi lenwi a dychwelyd ffurflen gydsynio. Yna byddwch yn trefnu gyda'r ysgol neu goleg i gasglu pecyn o brofion LFD a fydd yn eich galluogi i hunan-brofi gartref. Dylid gwneud y prawf 3 neu 4 diwrnod ar wahân, ac yn ddelfrydol dylid gwneud y profion mor agos i fynd i'r ysgol/coleg â phosibl. Nid oes angen i'r profion LFD a ddarperir gael eu prosesu

mewn labordy a gallant roi canlyniad cyflym mewn tua 30 munud. Ceir canllawiau cynhwysfawr ar hunan-brofi yn y daflen 'Cyfarwyddiadau ar Sut i'w Ddefnyddio' sy'n dod gyda'r pecyn prawf.

Ar ôl i'r prawf gael ei gynnal, rhaid cofnodi'r canlyniad ar-lein ar www.gov.uk/report-covid19-result. Os mae'r canlyniad yn bositif dylid anfon neges e-bost i LFT@penweddig.ceredigion.sch.uk yn syth er mwyn i'r ysgol gwneud trefniadau addas.

Diben y profion

Mae'n bwysig pwysleisio mai diben y polisi profion addysg a gofal plant yw ategu'r mesurau rheoli sylfaenol (fel cadw pellter cymdeithasol a gwisgo gorchuddion wyneb) sydd eisoes wedi'u rhoi ar waith i alluogi dysgu / gofal wyneb yn wyneb i barhau ac i:

- Adnabod yn gyflym y rhai sydd ar y safle yn rheolaidd yn ystod oriau dysgu/gofal, sy'n cario'r feirws heb yn wybod iddynt, a gofyn iddynt hunanyysu er mwyn amharu cyn lleied â phosib ar addysg / gofal wyneb yn wyneb.
- Ategu data canlyniadau profion symptomatig gyda data canlyniadau profion asymptomatig i roi darlun o gyfraddau heintio i weld pa mor effeithiol yw'r mesurau rheoli sylfaenol sydd ar waith a helpu i nodi clystyrau'n gynnar. Yn ogystal ag ystod o ddata arall a chynngor iechyd y cyhoedd, gellir defnyddio'r wybodaeth hon i lywio penderfyniadau polisi cenedlaethol.

Ni ddylid edrych ar y polisi profi ar gyfer addysg a gofal plant fel profion er mwyn medru dychwelyd i ddysgu wyneb yn wyneb h.y. nid yw'n amod ar gyfer dod i'r safle neu gael addysg/gofal. Mae'r profion yn gwbl wirfoddol.

Cydsyniad/Preifatrwydd

Dylai pob unigolyn sydd am gymryd rhan sicrhau eu bod yn deall y broses brofi a darllen yr hysbysiad preifatrwydd. Os byddwch yn dewis cymryd rhan, byddwch yn ymrwymo i gynnal y prawf eich hun a darparu eich holl ganlyniadau (negatif neu bositif).

Gyda'n mesurau diogelu sylfaenol a'n profion, byddwn yn helpu i leihau lledaeniad y feirws. Felly, rwy'n annog yn gryf bod pob aelod o staff a phob dysgwr sy'n gymwys yn defnyddio y profion. Fodd bynnag, dylai unrhyw un sy'n dewis peidio cymryd rhan barhau i ddod i'r ysgol/ coleg os nad oes ganddynt symptomau.

Dylai pobl sy'n dewis peidio cymryd rhan yn y rhaglen brofi hon ddilyn y canllawiau cenedlaethol arferol ar hunanyysu a dylai unrhyw un gael prawf os bydd yn dangos symptomau.

Bwydlenni'r Ffreutur

WYTHNOS 1

Dydd Llun	Pastai Cig Eidion a Nionod/Winwns Briwgig gyda Llysiau Tymhorol Ffres Pasta Tomato a Basil wedi'i pobi gyda Bara Garlleg Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita
Dydd Mawrth	Cyw Iâr Cymru (Brest Cyw Iâr wedi'i torri'n ciwbiau wedi'i gweini mewn caws cheddar hufennog a saws cennin) Llysiau Tymhorol Ffres Selsig Morgannwg Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita
Dydd Mercher	Cig Eidion Rhost a Phwdin Swydd Efrog gyda Llysiau Tymhorol Ffres Pasta Caws a Brocoli wedi'i pobi Sleisen Pizza Ham & Madarch Sleisen Pizza Margherita
Dydd Iau	Selsig Porc gyda Grefi Nionod/Winwns a Llysiau Tymhorol Ffres Pastai Caws a Thatws gyda Ffa Pob Sleisen Pizza'r Wledd Gig Sleisen Pizza Margherita
Dydd Gwener	Sglodion Pysgod mewn Briwsion Bara a Stecen gyda Phys Mwsog neu Saws Cyrri Bara Caws Macaroni a Garlleg Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita

WYTHNOS 2

Dydd Llun	Pastai Cyw Iâr a Madarch gyda Llysiau Tymhorol Ffres Bysedd Pysgod gyda Ffa Pob Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita
Dydd Mawrth	Cyrri Cig Eidion gyda Reis Wedi'i Ferwi a Bara Naan Llysiau Tymhorol Ffres Quorn Chilli Con Carne Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita
Dydd Mercher	Porc Rhost gyda Stwffin Sage a Nionod/Winwns Llysiau Tymhorol Ffres Pasta Tomato a Basil wedi'i pobi gyda Bara Garlleg Sleisen Pizza Ham & Mushroom Sleisen Pizza Margherita
Dydd Iau	Pastai Bwthyn gyda Llysiau Tymhorol Selsig Llysiau Sleisen Pizza'r Wledd Gig Sleisen Pizza Margherita
Dydd Gwener	Sglodion Pysgod mewn Briwsion Bara a Stecen gyda Phys Mwsog neu Saws Cyrri Madarch Omelette Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita

WYTHNOS 3

Dydd Llun	Lasagne Cig Eidion gyda Llysiau Tymhorol Ffres Pobi Pasta Llysiau Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita
Dydd Mawrth	Casserol Cyw Iâr gyda Llysiau Tymhorol Pasteiod Caws a Nionod/Winwns gyda Ffa Pob Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita
Dydd Mercher	Twrci Rhost gyda Llysiau Tymhorol Ffres Selsig Morgannwg Sleisen Pizza Ham & Mushroom Sleisen Pizza Margherita
Dydd Iau	Goujons Cyw Iâr gyda Lletemau Tatws Garlleg a Pherlysiau Byrger Llysiau mewn Byn Sleisen Pizza'r Wledd Gig Sleisen Pizza Margherita
Dydd Gwener	Sglodion a Physgod mewn Briwsion Bara gyda Phys Mwsog neu Saws Cyrri Omlod Caws Sleisen Pizza Pepperoni Sleisen Pizza Margherita