

# Dewis Dŵr

Arweiniad ar Ddŵr mewn Ysgolion



## **Dewis Dŵr Arweiniad ar Ddŵr mewn Ysgolion**

### **Cynulleidfa:**

Penaethiaid, athrawon a llywodraethwyr ysgolion sy'n derbyn peiriannau oeri dŵr a noddir gan y Cynulliad.

### **Gorolwg:**

Mae'r ddogfen hon yn cynnig gwybodaeth a chyngor am fanteision iechyd yfed dŵr; gofalu am y peiriant oeri dŵr a'r poteli dŵr a ddefnyddir yn yr ysgol; sefydlu cynllun poteli-dŵr-ar-ddesgiau; a gwybodaeth y gellir ei llungopïo ar gyfer rhieni.

### **Yr hyn a ofynnir:**

I chi gymryd sylw o'r cyngor a gynigir yn y ddogfen hon.

### **Ymholiadau:**

Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau am y ddogfen hon at:  
Mrs Sue Bowker Rhif ffôn: 029 20826105, Rhif ffacs 029 20825971,  
E-bost: Sue.Bowker@wales.gsi.gov.uk, neu mewn ysgrifen i'r cyfeiriad isod.

### **Copïau ychwanegol:**

Gellir cael copïau ychwanegol gan wefannau'r Cynulliad  
[www.dysgu.cymru.gov.uk](http://www.dysgu.cymru.gov.uk) neu [www.eysgoliach.org.uk](http://www.eysgoliach.org.uk)

Adran Hybu Iechyd/Adran Cefnogi Disgyblion  
Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ

ISBN 0 7504 9899 4



living and  
learning  
with water

byw  
dysgl  
adn dŵr

# Think Water

# Dewis Dŵr



D  
A  
W  
N

## Rhagair

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ymrwymo i wella iechyd pobl yng Nghymru. Mae cyflwyno peiriannau oeri dŵr mewn ysgolion, mewn partneriaeth â Dŵr Cymru, yn fenter i annog disgyblion ysgolion Cymru i yfed mwy o ddŵr gan wella iechyd yn y tymor hir a'r tymor byr.

Mae llawer o ysgolion yng Nghymru eisoes wedi gweld manteision darparu dŵr yn hawdd drwy gynlluniau poteli dŵr ar ddesgiau sy'n defnyddio dŵr o dapiau neu beiriannau oeri dŵr. Nododd yr ysgolion hyn fanteisio cadarnhaol.

Mae darparu dŵr mewn ysgolion, ac yn arbennig cael dŵr ar ddesgiau, yn cysylltu'n dda â rhaglenni dysgu fel sgiliau meddwl a dysgu cyflym. Mae hefyd yn cyfrannu at ddatblygu ysgolion fel ysgolion hybu iechyd, fel rhan o'r cynllun ysgolion iach lleol.

Rydym yn annog ysgolion i ymgymryd â'r fenter hon er budd iechyd a dysgu plant Cymru.



Jane Davidson AC, Y Gweinidog dros Addysg a Dysgu Gydol Oes  
Jane Hutt AC, Y Gweinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol  
Mike Brooker, Rheolwr Gyfarwyddwr, Dŵr Cymru

## Manteision yfed dŵr

Mae angen i blant yfed o leiaf 3-4 gwydraid o ddŵr y dydd tra byddant yn yr ysgol a hyd yn oed mwy pan fyddant yn ymarfer corff neu mewn tywydd cynnes.

### Dŵr ac iechyd

- Mae yfed dŵr drwy gydol y dydd yn ffordd bwysig o ddiogelu eich iechyd a chyfrannu at les.
- Gall yfed digon o ddŵr helpu i atal amryw o broblemau iechyd yn y tymor byr a'r tymor hir fel cur pen, problemau gyda'r bledren a'r coluddyn a chanser.
- Mae dŵr yn ddioid iach ac nid yw'n niweidio'r dannedd, yn wahanol i ddiodydd ysgafn llonydd a phefriol sy'n llawn siwgr, ychwanegion, melysyddion artiffisial a chaffein.

### Dŵr a dysgu

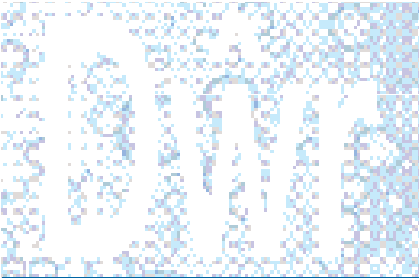
- Pan fyddwn yn sychedig bydd ein perfformiad meddyliol yn gostwng deg y cant.
- Mae perfformiad meddyliol yn gwella wrth yfed ychydig o ddŵr yn aml.
- Bydd gallu disgyblion i ganolbwyntio yn gwella pan na fydd teimlo'n sychedig, yn flinedig neu'n flin yn tynnu eu sylw.

Bydd plant yn cyflawni mwy pan gaiff eu hanghenion iechyd a dysgu eu bodloni. Mae'n bwysig felly gwneud yn siŵr eu bod yn gallu cael dŵr i'w yfed drwy gydol y dydd a darparu amgylchedd ysgol sy'n cefnogi iechyd a lles drwy fod yn ysgol hybu iechyd.

## Eich peiriant oeri dŵr

Mae angen i'ch peiriant oeri dŵr fod mewn lleoliad sy'n gyfleus i'r plant, ond dylid ei leoli hefyd mewn lle y gellir ei oruchwylio'n ddigonol. Bydd contractwyr yn eich helpu i ddod o hyd i le addas yn seiliedig ar yr arweiniad canlynol:

### Lleoli peiriannau:



- Nid yn y toiledau nac yn agos atynt
- Mae'n rhaid i bob disgybl allu eu cyrraedd yn hawdd
- Eu lleoli mewn mannau agored lle bydd staff yr ysgol yn eu gweld yn aml
- Ni ddylent gyfyngu ar fynediad na rhwystro llwybr dianc
- Mae'n rhaid cydymffurfio â Rheoliadau Iechyd a Diogelwch a Thân (Rheoliadau Rhagofalon Tân (Gweithle) 1997)
- Gosod peiriannau'n ddiogel ar strwythur priodol
- Cynnal arolwg o'r safle gyda'r rheolwr safle sy'n gyfrifol am asesu risg (y pennaeth fel arfer)

## Cynnal a chadw peiriant dŵr:



- Mae'n hanfodol y caiff y peiriant ei gynnal a'i gadw a'i lanhau yn rheolaidd er lles iechyd a hylendid. Bydd cyflenwr y peiriant yn gwneud y gwaith cynnal a chadw dair gwaith y flwyddyn, ar y safle, am y flwyddyn gyntaf, ac yna yn ôl y contract.
- Cyfrifoldeb y rheolwr safle sy'n gyfrifol am asesu risg (y pennaeth fel arfer) yw sicrhau y gwneir hyn o fewn y terfynau amser cywir.
- Gallai Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd hefyd gynnal archwiliadau ar hap i wirio ansawdd y dŵr a chofnodi unrhyw broblemau, yn seiliedig ar ganlyniadau microfiologol a hanes cynnal a chadw.

### Gofalu am beiriannau oeri dŵr

**Mae'n bwysig iawn cadw eich peiriant oeri dŵr yn lân.**

#### **Dilynwch y canllawiau hyn:**

- Os oes dysgl ddiferu wedi'i gosod ar y peiriant, yna dylech wagio'r ddysgl o leiaf bob dydd.
- Dylai'r ddysgl ddiferu gael ei glanhau â chadach gwlyb bob wythnos gan ddefnyddio glanedydd nad yw'n gras; neu gellir ei golchi mewn peiriant golchi llestri.
- Gwnewch yn siŵr y caiff arwyneb allanol y peiriant oeri ei gadw'n lân. Dylid glanhau'r tapiau a phaneli'r peiriant bob wythnos gyda glanedydd gwrth-facteria safon bwyd (peidiwch â defnyddio cannydd nac unrhyw hylifau glanhau anaddas).
- Er hylendid, mae'n rhaid i unrhyw un sy'n defnyddio'r peiriant oeri dŵr sicrhau bod yr offer yfed, fel cwpanau a photeli, yn lân.
- Dylech lanhau'r peiriant oeri drwyddo ar ddechrau pob wythnos ysgol; ac yn sicr ar ôl unrhyw gyfnod pan fydd yr ysgol ar gau ar adeg gwyliau.
- Er mwyn glanhau'r peiriant drwyddo, dylech dynnu tua 3 litr o ddŵr o'r tap(iau) i mewn i fwced glân. Gwnewch yn siŵr na



fydd y bwced mewn cysylltiad â'r man cyflenwi dŵr. Ceisiwch ddefnyddio'r dŵr yn effeithlon a defnyddio'r dŵr hwn yn eich gardd/casgen ddŵr os oes gennych un; neu defnyddiwch ef i ddyfrhau planhigion o amgylch yr ysgol.

- Dylid archwilio'r peiriannau bob mis i chwilio am lint neu lwch sydd wedi ymgasglu yn y rhwyll awyru ar y cabinet. Ni ddylai unrhyw beth rwystro'r rhwyllau hyn o fewn 20cm iddynt. Caiff y rhwyllau eu glanhau fel rhan o'r broses cynnal a chadw arferol, ond cysylltwch â'ch peiriannydd cynnal a chadw os bydd y rhwyllau awyru yn llawn llwch neu lint na ellir ei waredu'n hawdd o'r tu allan i'r peiriant oeri.
- Dylech drin y peiriant fel unrhyw eitem drydanol arall, a'i adael ymlaen neu ei ddiffodd ar gyfer unrhyw gyfnod o wyliau yn unol â'r drefn arferol.

Dylid gosod rhif ffôn y gwasanaethydd ar y peiriant oeri. Gadewir copi papur o daflen waith y gwasanaeth yn yr ysgol ar gyfer eich cofnodion.

Dylech gopïo a lamineiddio'r canllawiau hyn a'u cadw mewn lle amlwg wrth ymyl y peiriant oeri dŵr.

## Poteli dŵr

Bydd angen i ddisgyblion ddefnyddio poteli dŵr i yfed ohonynt. Rhoddir arweiniad ar sut i'w cadw'n lân isod.

Dim ond ar gyfer dŵr y dylid defnyddio'r poteli hyn.

Dylai plant a rhieni fod yn gyfrifol am lanhau'r poteli bob dydd, gartref. Golchwch y poteli bob dydd mewn dŵr cynnes, sebonllyd, a sgrwbio'r capiau chwaraeon gyda brwsh, eu tynnu drwy ddŵr, a gadael y poteli i sychu â'u pen i lawr mewn man glân; neu golchwch hwy mewn peiriant golchi llestri os yw'r poteli yn addas.

Os yw'n well gan yr ysgol fod yn gyfrifol amdanynt, yna gellir dilyn y cyngor uchod yn yr ysgol, gan sicrhau y caiff dwylo eu golchi'n lân cyn trin y poteli, a bod potel a chap pob plentyn yn cael eu golchi ar wahân a'u dychwelyd atynt.

Os bydd yr ysgol yn gyfrifol am lanhau'r poteli, yna byddai'n ddoeth trafod y gweithdrefnau priodol gydag Adran Iechyd yr Amgylchedd leol, a chofnodi'r gweithdrefnau y cytunwyd arnynt o fewn polisi Iechyd a Diogelwch yr ysgol. Dangosir enghraifft bresennol o gyngor o'r fath, a roddir i ysgolion Sir Benfro, ar y dudalen nesaf.

Awgrymodd ymchwil ddiweddar y gallai gwneud defnydd parhaus o boteli dŵr achosi halogiad bacterol er y gallai'r halogiad fod o ganlyniad i beidio â'u golchi'n iawn. Os defnyddir poteli o'r fath gallai fod yn fwy diogel eu defnyddio am gyfnod cyfyngedig yn unig.

Argymhellir y dylid defnyddio poteli wedi'u gwneud ar gyfer chwaraeon, sy'n gryf. Gellir prynu'r rhain gan nifer o weithgynhyrchwyr a gellir eu prynu mewn swmp ar gyfer ysgolion am bris gostyngol.

**Cytunwyd ar y cyngor canlynol ag ysgolion Sir Benfro.**

### **Camau syml er mwyn cadw poteli dŵr yn lân:**

- Dim ond ar gyfer dŵr y dylid defnyddio'r poteli hyn.
- Dylech dynnu'r botel a'r cap drwy ddŵr bob dydd gan ddefnyddio dŵr oer.
- Dylech adael y botel a'r cap mewn toddiant Milton gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y label, unwaith yr wythnos.
- Dylech dynnu'r botel a'r cap drwy ddŵr eto a gadael y botel wedi'i selio.
- Dylech dynnu'r botel a'r cap drwy ddŵr eto cyn ei llenwi i'w defnyddio.

## Poteli dŵr ar ddesgiau

Oherwydd y manteision o yfed symiau bach o ddŵr yn aml, cynghorir ysgolion i fabwysiadu polisi dŵr ar ddesgiau.

### Cyngor cam wrth gam er mwyn sefydlu cynllun poteli dŵr ar ddesgiau

- Trafodwch fanteision iechyd ac addysgol y cynllun gyda staff, rhieni, llywodraethwyr a nyrs yr ysgol.
- Trafodwch fanteision y cynllun gyda'r disgyblion. Dylech gynnwys y disgyblion yn y broses o hysbysebu'r cynllun e.e. drwy ddefnyddio posterï a newyddlenni/taflenni.
- Argymhellir cynlluniau peilot (e.e. ar gyfer grŵp blwyddyn) i gyflwyno'r cynllun poteli dŵr ar ddesgiau i ddechrau. Bydd hyn yn eich galluogi i roi cynnig ar y cynllun heb unrhyw bwysau, cael gwared ar unrhyw ddiffygion, gwneud i'r grŵp peilot deimlo'n arbennig (a fydd yn eu hannog i deimlo'n gyfrifol) a gwneud i flynyddoedd eraill fod yn awyddus i gymryd rhan a bod yr un mor gyfrifol!
- Yn ddelfrydol, dylai'r disgyblion gadw poteli dŵr ar eu desgiau. Yn ystod arholiadau gellid cadw poteli o dan gadeiriau.
- Dylid gwahardd poteli dŵr o labordai gwyddoniaeth ac ystafelloedd TGCh.
- Gellir prynu poteli nad ydynt yn gollwng a'u defnyddio i godi arian drwy eu gwerthu i rieni a gwneud elw bach.
- Defnyddiwch boteli clir, nad ydynt yn gollwng, fel rhai chwaraeon a dim ond gadael iddynt yfed dŵr yn ystod y gwersi; mae hyn yn bwysig i ofalu am y dannedd a hefyd ar gyfer iechyd a dysgu yn gyffredinol. Gellir gwneud archwiliadau ar hap o bryd i'w gilydd.
- Dylech gynnwys disgyblion mewn proses o ddatblygu cod ymddygiad ar ddefnyddio peiriannau dŵr a poteli ar ddesgiau.
- Er mwyn atal cymysgu poteli, gwnewch yn siŵr bod enw'r plentyn wedi'i

farcio ar bob potel gan ddefnyddio pen marcio parhaol. Dylech barhau i ail-farcio'r botel i gadw'r enw yn amlwg.

- Ar gyfer disgyblion iau, efallai yr hoffech ddefnyddio cawell i storio poteli mewn man canolog yn yr ystafell ddosbarth, a galluogi'r disgyblion i fynd atynt yn rheolaidd. Yna bydd angen atgoffa'r disgyblion i yfed y dŵr, felly mae'n bosibl y bydd angen cael egwyl reolaidd i yfed.
- Ar ddiwrnodau chwaraeon a diwrnodau digwyddiadau arbennig, ewch â'r cawelli o boteli allan i annog plant i yfed yn ystod y gweithgareddau.
- Dylech annog plant i yfed mwy o ddŵr yn dilyn ymarfer corff.
- Dylech lansio'r cynllun drwy gynnal gwasanaeth arbennig; gallai'r disgyblion roi cyflwyniad ar bwysigrwydd yfed dŵr. Efallai yr hoffech wahodd seren o fyd chwaraeon, nyrs yr ysgol neu weithiwr proffesiynol arall ym maes iechyd i godi proffil ac ychwanegu ddiddordeb i'r achlysur lansio. Gwahoddwch rieni a llywodraethwyr i'r achlysur lansio.
- Dylech greu polisi'r ysgol sy'n cynnwys staff, disgyblion, rheini a llywodraethwyr a'i gynnwys o fewn llyfrynnau/prospectws yr ysgol.
- Cysylltwch â'ch Cydlynnydd Ysgolion Iach Lleol i gael cyngor a chymorth.
- Mae'n rhaid golchi ac ail-lenwi poteli bob dydd.
- Cynhwysir cyngor ar lanhau poteli dŵr yn yr arweiniad hwn i'w anfon at rieni. Fel arall, efallai bydd yr ysgol am fod yn gyfrifol am gadw'r poteli yn lân, ac os felly, dylech sefydlu gweithdrefnau clir ar sut y dylid gwneud hyn.
- Gall gweld athrawon a staff cymorth yn yfed dŵr yn y dosbarth fod yn esiampl dda i'r disgyblion.
- Mae dŵr yn ychwanegol at ddiodydd eraill ar amser egwyl (fel llaeth).
- Efallai na fydd rhai athrawon wedi'u hargyhoeddi ynglŷn â manteision cael dŵr yn y dosbarth. Efallai y gallai'r rhai sydd wedi'u hargyhoeddi gynnal rhaglen beilot – a phan fydd yn llwyddo bydd athrawon eraill hefyd yn gweld y manteision, ac yn ymuno â'r rhaglen.

## **Pryderon cyffredin**

Mae rhai ysgolion yn poeni y byddai cyflwyno dŵr ar ddesgiau yn amharu ar y plant. Trafodir rhai pryderon cyffredin isod.

### **Bydd plant yn camymddwyn.**

Ychydig a broblemau a gofnododd ysgolion peilot ar wahân i ffolineb cychwynnol gan nifer fach o blant, ond bydd hyn yn tawelu'n fuan.

### **Bydd angen i'r plant fynd i'r toiled yn fwy aml.**

Mae'r bledren yn addasu i yfed mwy o ddŵr o fewn ychydig wythnosau, felly dim ond yn ystod y cyfnod cychwynnol y byddant yn mynd i'r toiled yn amlach.

### **Bydd llyfrau a gwaith yn cael eu difetha o ganlyniad i golli dŵr.**

Mae'n bwysig mai dim ond poteli nad ydynt yn colli dŵr fydd yn cael eu defnyddio. Ni chafwyd unrhyw broblemau gan yr ysgolion sy'n eu defnyddio. Mae plant hefyd yn ymgysgu gyda'u poteli â chymryd gofal. I blant iau, gellir cadw poteli mewn cawelli yng nghornel yr ystafell ddosbarth.

### **Bydd plant yn chwarae gyda'r poteli yn ystod y gwersi.**

Efallai y bydd rhai plant yn chwarae gyda'u poteli yn ystod y gwersi ond efallai eu bod yn ddysgwyr cinesthetig a allai fanteisio ar chwarae gyda'u poteli wrth iddynt ddysgu.

### **Caiff y poteli eu cymysgu a gall achosi problem hylendid.**

Dylid rhoi enw'r plentyn ar bob potel gan ddefnyddio pen marcio parhaol a'i hail-farcio'n rheolaidd i osgoi dryswch.

## Gwybodaeth i rieni

Ychydig o blant ysgol sy'n yfed digon o ddŵr. Mae angen i blant ysgol yfed o leiaf 6-8 gwydraid o hylif (1.5-2 litr), dŵr yn ddelfrydol, ond hefyd ychydig o laeth, wedi'i yfed yn rheolaidd drwy gydol y dydd (o leiaf 3-4 gwydryn tra byddant yn yr ysgol). Dylid yfed digon o hylif ychwanegol mewn tywydd cynnes ac/neu wrth ymarfer corff. Gall peidio ag yfed digon arwain at broblemau iechyd a gall hefyd effeithio ar allu i ganolbwyntio, dysgu ac ymddwyn.

### Y cysylltiadau rhwng yfed mwy o ddŵr ac iechyd

- Mae yfed dŵr yn rheolaidd drwy gydol y dydd yn ffordd bwysig o ddiogelu iechyd a chyfrannu at les.
- Gall yfed digon o ddŵr helpu i atal amryw o broblemau iechyd yn y tymor byr a'r tymor hir.
- Mae dŵr yn ddiod iachach na diodydd ysgafn llonydd a phefriol sy'n gallu cynnwys llawer o siwgr, melysyddion artiffisial, ychwanegion a chaffein.

### Y cysylltiadau rhwng yfed dŵr a dysgu

- Bydd perfformiad meddyliol yn gwella drwy yfed ychydig o ddŵr yn rheolaidd.
- Pan fyddwn yn sychedig (yr arwydd ymwybodol cyntaf o ddadhydradu) bydd perfformiad meddyliol yn dirywio 10 y cant.
- Bydd disgyblion yn canolbwyntio'n well am na fyddant yn teimlo'n sychedig, yn flinedig na'n flin yn tynnu eu sylw.
- Mae plant yn cyflawni mwy pan gaiff eu hanghenion iechyd a dysgu eu bodloni.

## Dadhydradu

Os na fydd plant yn yfed digon o ddŵr yn yr ysgol gallant ddadhydradu'n gyflym. Mae gofynion hylif plant yn gyfrannol uwch nag oedolion.

### **Gall dadhydradu syml o ddydd i ddydd achosi amryw o symptomau gan gynnwys:**

- syched
- cur pen a phoen yn y stumog
- blinder
- tymer flin
- methu â chanolbwytio
- methu â pherfformio'n feddyliol
- methu â pherfformio'n gorfforol na gwneud chwaraeon.

### **Cysylltir dadhydradu hefyd â'r problemau iechyd canlynol:**

- rhwymedd
- haint i'r llwybr troethol
- gwlychu'r gwely, gwlychu yn ystod y dydd a phroblemau baeddu
- problemau gyda'r arenau, gan gynnwys cerrig ac afiechyd ar yr arenau
- llid y pendics aciwt
- afiechyd cardiofasgwlaidd
- rhai canserau.



## Sut y gwyddoch a ydych wedi dadhyradu?

Gellir dysgu plant (ac oedolion) i wybod os na fyddant yn yfed digon o hylif wrth i'r wrin ddod yn fwy crynodedig (symiau bach o wrin melyn tywyll, cymylog a drewllyd). Bydd yfed mwy o ddŵr yn creu wrin iach, heb arogl a llif digonol, heb fod yn dywyllach na gwelltyn golau. Bydd yn annog plant i fynd i'r toiled yn rheolaidd drwy gydol y dydd.

## Gwlychu neu enwresis

Mae cysylltiad rhwng yfed ychydig o hylif yn ystod y dydd ac achosion o wlychu.

Os na fydd plant yn yfed digon yn ystod y dydd, bydd eu wrin yn mynd yn fwy crynodedig, a all bwyso ar y bledren ac achosi gwlychu yn ystod y dydd. Gall peidio ag yfed digon o hylif yn ystod y dydd hefyd leihau maint eu pledren. Os byddant wedyn yn yfed llawer ar ôl mynd adref efallai na fydd eu pledren yn gallu ymdopi a gallai arwain at wlychu'r gwely. Mae hyn yn effeithio ar un o bob 11 o blant naw oed yn y DU. Wrth i blant yfed mwy o ddŵr ac wrth i allu eu pledren wella ni fydd angen iddynt fynd i'r toiled mor aml ond byddant yn cynhyrchu mwy o wrin.

## Pam dewis dŵr?

Mae'n bwysig iawn mai dim ond dŵr y dylai plant ei yfed yn y dosbarth. Dylech gadw unrhyw ddiodydd ffrwythau, sudd ffrwythau neu ddiodydd pefriol ar gyfer amser bwyd yn unig (ac yn ddelfrydol cyfyngu ar ddiodydd pefriol fel diodydd achlysurol). Mae diodydd melys ac asidig (gan gynnwys y rhai heb siwgr) yn niweidio dannedd. Po amlaf y cânt eu hyfed, y mwyaf o niwed a gaiff ei greu i'r dannedd. Gall yfed diodydd ysgafn sy'n llawn siwgr achosi cynnydd cyflym yn lefelau siwgr y gwaed, gyda gostyngiad i ddilyn, gan arwain at lefelau isel o egni corfforol a meddyliol. Gallai rhai plant fod yn sensitif i ychwanegion, caffeine a melysyddion mewn diodydd ysgafn.

## Gofalu am boteli

Os anfonir y poteli adref i'w glanhau, dylid eu golchi mewn dŵr cynnes sebonllyd, sgrwbio'r capiau chwaraeon gyda brws, a gadael y poteli i sychu â'u pen i lawr mewn man glân; neu gellir eu golchi mewn peiriant golchi llestri os yw'r poteli'n addas.

Gwybodaeth i rieni, y gellir ei chopïo am ddim, a llawer o'r wybodaeth ynglŷn â Manteision Dŵr a Photeli Dŵr ar Ddesgiau wedi'i hatgynhyrchu o'r fenter genedlaethol *Water is Cool in School* trwy garedigrwydd *The Enuresis Resource and Information Centre (ERIC)* 34 Old School House, Britannia Road, Kingswood, Bryste BS15 8DB. Ffôn 0117 960 3060. Gwefan yr elusen, [www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk). Gwefan y fenter, [www.wateriscoolinshcool.org.uk](http://www.wateriscoolinshcool.org.uk).

ERIC yw'r elusen feddygol (rhif cofrestredig yr elusen yw 1002424) sy'n rhoi cyngor a chymorth ar broblemau gwlychu a baeddu yn ystod plentyndod.



## Dyfyniadau o gynllun peilot yn Sir Benfro

*I ddechrau, am fod y plant yn ifanc, roeddem yn meddwl y byddai'n anodd ond hon yw'r fenter symlaf a mwyaf llwyddiannus i ni ei rhoi ar waith.*

*Caiff y poteli eu llenwi ddwywaith y dydd a'u rhoi mewn cawelli yn yr ystafelloedd dosbarth; mae gan bob plentyn hawl i gael dŵr drwy'r adeg ac maent yn barod i weithio drwy'r adeg.*

*Mae'r cynllun yn rhoi annibyniaeth yn arbennig i'r rhai bach. Nid ydym wedi cael unrhyw broblemau ac mae'n gweithredu'n ddidrafferth.*

Sally Francis, Pennaeth Ysgol Fabanod Mount Airey, Hwlfordd, Sir Benfro.

*Rydym yn llwyr gefnogi'r cynllun ac mae pob aelod o staff o'r farn ei fod yn gwneud gwahaniaeth i allu'r plant i ganolbwyntio yn arbennig yn y prynhawn ac yn ystod misoedd yr haf. Nid yw'r plant yn cam-drin y system ac nid ydym wedi cael unrhyw broblemau.*

Clare Perry, Dirprwy Bennaeth Ysgol Gymunedol Golden Grove, Penfro, Sir Benfro.

*Cynllun rhagorol sy'n annog pob un ohonom, yn ddisgyblion a staff fel ei gilydd, i yfed dŵr. Gellir mynd at y dŵr yn hawdd drwy'r dydd ac mae hefyd yn cael ei ddefnyddio'n dda gan glybiau chwaraeon ar ôl ysgol. Mae'r dŵr yn oer ac yn torri syched ac mae wedi bod o fudd enfawr i'n hysgol - syniad rhagorol.*

Staff Ysgol Gynradd Johnston CP, Johnston, Hwlfordd, Sir Benfro.

- Mae dŵr yn hyfryd ac yn oer, mae'n ein cadw'n iach.
- Mae'n torri syched.
- Mae'n ein cadw'n fyw.
- Mae gennym ddŵr glân iawn ar gael drwy'r adeg.
- Gallwn lenwi ein poteli chwaraeon pryd bynnag y bydd syched arnom.
- Rydym yn cael yfed dŵr yn ystod y gwersi.
- Gallwn ei yfed ar unrhyw adeg.
- Mae'n dda ar ddiwrnod poeth.
- Mae'n help ar ôl ymarfer corff ac os oes gennych gur pen.
- Rydym mor lwcus bod gennym beiriant oeri dŵr am ein bod yn mynd yn iachach.

Gan ddisgyblion blwyddyn 4 a 5 yn Ysgol Johnston, Hwlfordd, Sir Benfro.

- Ni allaf ganolbwyntio pan rwy'n boeth ond mae dŵr yn fy helpu i ganolbwyntio.
- Mae'n fy nghadw i fynd.
- Rwy'n mynd yn boeth ac mae angen dŵr arnaf i oeri.
- Onid yw pawb yn mynd yn sychedig?

Dyfyniadau gan ddisgyblion cyfnod allweddol 1 o Ysgol Gymunedol Golden Grove, Penfro, Sir Benfro.

