YSGOL GYNRADD GYMRAEG LLWYNCELYN

FFORDD Y GRUG, LLWYNCELYN, PORTH, RHONDDA. CF39 9TL
FFÔN: 01443 682491 FFACS: 01443 688167
E.bost/*E-mail:*admin.ygglwyncelyn@rctednet.net
Gwefan/*Website:www.rctednet.net/ygglwyncelyn*
PRIFATHRO: MR I E JÔS

TYSTLYTHYR CWRS BWYTA'N IACH

Mae'n rhoi pleser o'r mwyaf i mi i gyflwyno y tystlythyr hwn ar y gwaith mae Gerrit Bantjes yn ei wneud i hyrwyddo bwyta'n iach i oedolion.

Trefnais ddiwrnod Hyfforddiant Mewn Swydd ar gyfer holl staff Clwstwr Ysgolion Cymraeg Rhondda. Daeth 83 o oedolion ar y cwrs ac er fod teimladau cymysg ynglyn â'r diwrnod ar y dechrau erbyn yr egwyl gyntaf yn y bore roedd Gerrit wedi llwyddo i ddarbwyllo pob un o bwysigrwydd bwyta'n iach.

Diwrnod ar gyfer y staff oedd hwn a'r cynnwys wedi ei anelu at oedolion. Y neges tu ôl i'r diwrnod oedd y gall bwyta'n iach gael effaith sylweddol ar absenoldebau staff mewn ysgol gan fod cyswllt rhwng yr hyn a fwytwn a'r dyddiau a gollwn o'r gwaith. Gan ein bod yn dysgu plant mae'r egni a'r brwdfrydedd sydd ei angen arnom bob dydd yn dibynnu ar gyflwr ein cyrff sy'n deillio o'r hyn a fwytwn. Er mwyn rhoi ein gorau i'r plant mae'n rhaid i ni sicrhau ein bod ni ar ein gorau.

Cawsom ddiwrnod bendigedig ac roedd cynnwys y cwrs yn ddigon ysgafn fel nad oedd neb yn colli diddordeb. Derbyniom lawer iawn o wybodaeth am fwydydd sy'n dda i ni ac chawsom ychydig o fraw o glywed am fwydydd oedd ddim yn dda i ni – rhai sy'n cael eu hysbysebu ar y teledu fel y pethau iawn i'w bwyta ond gyda gwybodaeth am fwyd yn gallu fod y pethau gwaethaf i'n cyrff.

Roedd Gerrit â ffordd arbennig o ddelio â'r pwnc ac yn amlwg wedi astudio bwyta'n iach yn drwyadl gyda'r holl wybodaeth a roddodd ar y diwrnod. Wrth gyflwyno gwybodaeth newydd roedd yn aml yn rhoi stori fechan i gyfleu'r wybodaeth mewn ffordd syml a mwy addas i ni. Mae'n amlwg ei fod yn gredwr cryf yn yr hyn mae'n ei bregethu ac yn llwyddo i drosglwyddo'r teimlad hwn i'w wrandawyr. Yn wir, o'r holl gyrsiau mae staff yr ysgol hon wedi'i mynychu dros y blynyddoedd, dwi ddim yn cofio unrhyw gwrs a sbardunodd gymaint o drafod yn ystod yr awr ginio yn ddyddiol ers y cwrs. Mae rhywun yn ein hystafell athrawon yn crybwyll rhywbeth o'r cwrs bob dydd ac mae hyn yn wir gydag ysgolion eraill y clwstwr hefyd.

Rwy'n falch iawn o allu cefnogi Gerrit gyda'r cwrs hwn oedd yn addysgol, yn agoriad llygad, yn ddiddorol ac yn hwyl. Dyma'r math o gwrs sydd werth ei gael ac yn aros yn y cof am amser hir.

Eirwyn Jôs (ar ran Clwstwr Ysgolion Cymraeg Rhondda)