Polisi Amddiffyniad Rhag yr Haul Ysgol Gynradd Gymraeg Y Login Fach

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CRC) yn ganolog i gynlluniau, polisïau, arfer ac ethos ein hysgol. Fel Ysgol sy'n Parchu Hawliau rydym yn addysgu am hawliau plant a hefyd yn modelu hawliau a pharch ym mhob perthynas – Cysylltiedig ag Erthyglau 19 a 36.

Rhesymeg

Mae derbyn gormod o ymbelydredd golau uwchfioled o'r haul ar y croen yn achosi llosg haul, yn niweidio'r croen ac yn cynyddu'r risg o ganser y croen. Mae cael gormod o haul yn ystod y 15 mlynedd gyntaf mewn bywyd yn cyfrannu'n sylweddol at y risg oes o ganser y croen. Mae potensial enfawr i ysgolion helpu i atal canser y croen yng nghenedlaethau'r dyfodol. Mae ysgolion yn ganolog i amddiffyn croen plant oherwydd:

- Mae plant yn yr ysgol bum niwrnod mewn saith yr wythnos ar adegau pan fydd pelydrau UV yn uchel.
- Mae'r rhan fwyaf o'r niwed yn sgîl cael gormod o haul yn digwydd yn ystod y blynyddoedd ysgol.
- Gall ysgolion chwarae rhan arwyddocaol wrth newid ymddygiad drwy fodelu rôl ac addysg.
- Mae myfyrwyr ac athrawon mewn perygl o losg haul o fewn 10-15 munud o fod allan mewn haul cryf.
- Mae myfyrwyr yn treulio cyfartaledd o 1.5 awr yn yr awyr agored yn ystod y diwrnod ysgol, mwy os ydynt yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau awyr agored.
- Mae modd atal canser y croen i raddau helaeth drwy addasu ymddygiad ac amddiffyniad rhag yr haul yn ystod y blynyddoedd cynnar.

Strategaethau amddiffyniad rhag yr haul

- Yn Ysgol Gynradd Gymraeg Y Login Fach, rydym yn annog myfyrwyr a staff i wisgo dillad amddiffynnol yn ystod tymor yr haf.
- Ni ddylai dillad chwaraeon gynnwys topiau fest
- Gofynnir i blant wisgo hetiau sy'n amddiffyn eu hwyneb, eu gwddf a'u clustiau, megis hetiau lleng filwr neu hetiau bwced pan fyddant yn yr awyr agored.
- Mae llygaid plant yn sensitif iawn i olau. Mae'n bwysig felly i amddiffyn eu llygaid drwy sicrhau eu bod yn gwisgo sbectol haul ag amddiffyniad UV os yw'n bosib. (Edrychwch am BS EN 1836:1997 ar y label.)
- Eli haul - gorchuddio'r croen a chwilio am gysgod yw'r mesurau amddiffyn rhag yr haul pwysicaf. Yn ogystal, gall eli haul ddarparu amddiffyniad i groen sydd yn y golwg. Gofynnir i rieni a disgyblion roi eli haul ar eu croen cyn i'r ysgol ddechrau - SPF 15 neu uwch. Anogir plant i ddod ag eli haul i'r ysgol i'w roi ar y croen amser cinio.

Cysgod

- Mae gan yr ysgol rai mannau cysgodol a choed sy'n darparu cysgod ar diroedd yr ysgol, yn enwedig mewn mannau lle mae myfyrwyr yn ymgasglu.
- Ystyrir argaeledd cysgod wrth gynllunio teithiau a'r holl weithgareddau awyr agored.
- Anogir plant i ddefnyddio'r ardaloedd cysgodol sydd ar gael pan fyddant yn yr awyr agored ac yn ystod amserau egwyl a chinio.

Modelu rôl

- Anogir staff i fod yn fodelau rôl drwy;
- Wisgo hetiau, dillad a sbectol haul amddiffynnol pan fyddant yn yr awyr agored.
- Rhoi eli haul SPF15 ystod eang sy'n gwrthsefyll dŵr ar eu croen.
- Ceisio cysgod lle bynnag y bo modd.
- Rydym yn ymdrechu i drefnu gweithgareddau awyr agored cyn 11.30 am neu ar ôl 2.00pm

- Rydym yn cynnwys peryglon haul yn y cwricwlwm.
- Rydym yn annog rhieni i gefnogi'r ysgol drwy fod yn fodelau rôl a darparu amddiffyniad i'w plant.
- Bod yn gadarnhaol o ran ymagwedd. Caniatewch i strategaethau haul fod yn hwyl, ewch ati i gynnwys pawb a rhowch ddewisiadau.
- Rydym yn annog rhieni i brynu deunyddiau amddiffyniad rhag yr haul a defnyddio adeileddau cysgodol.
- Rydym yn atgoffa rhieni'n rheolaidd am ddefnyddio eli haul a rhoi sbectol haul a hetiau i'w plant, ac wrth eu hysbysu am dripiau dosbarth.

Adolygu a gwerthuso'r polisi

- Rydym yn ystyried canllawiau addysg iechyd cyfredol ac yn rhoi unrhyw newid ar waith yn ôl y galw.
- Rydym yn adolygu sut caiff amddiffyniad rhag yr haul ei gynnwys yn y cwricwlwm.

Adolygiad

Adolygir y polisi amddiffyniad rhag yr haul yn gyson a gwneir newidiadau os bydd deddfwriaeth yn newid.

Gallwch gael mwy o wybodaeth yn:

http://www.sunsmart.org.uk/

STAFF CYFRIFOL:		**DYDDIAD CYFARFOD:**	
LLYWODRAETHWYR CYFRIFOL:		**LLOFNOD PENNAETH:**	
DYDDIAD ADOLYGU:		**LLOFNOD Y CADEIRYDD:**	