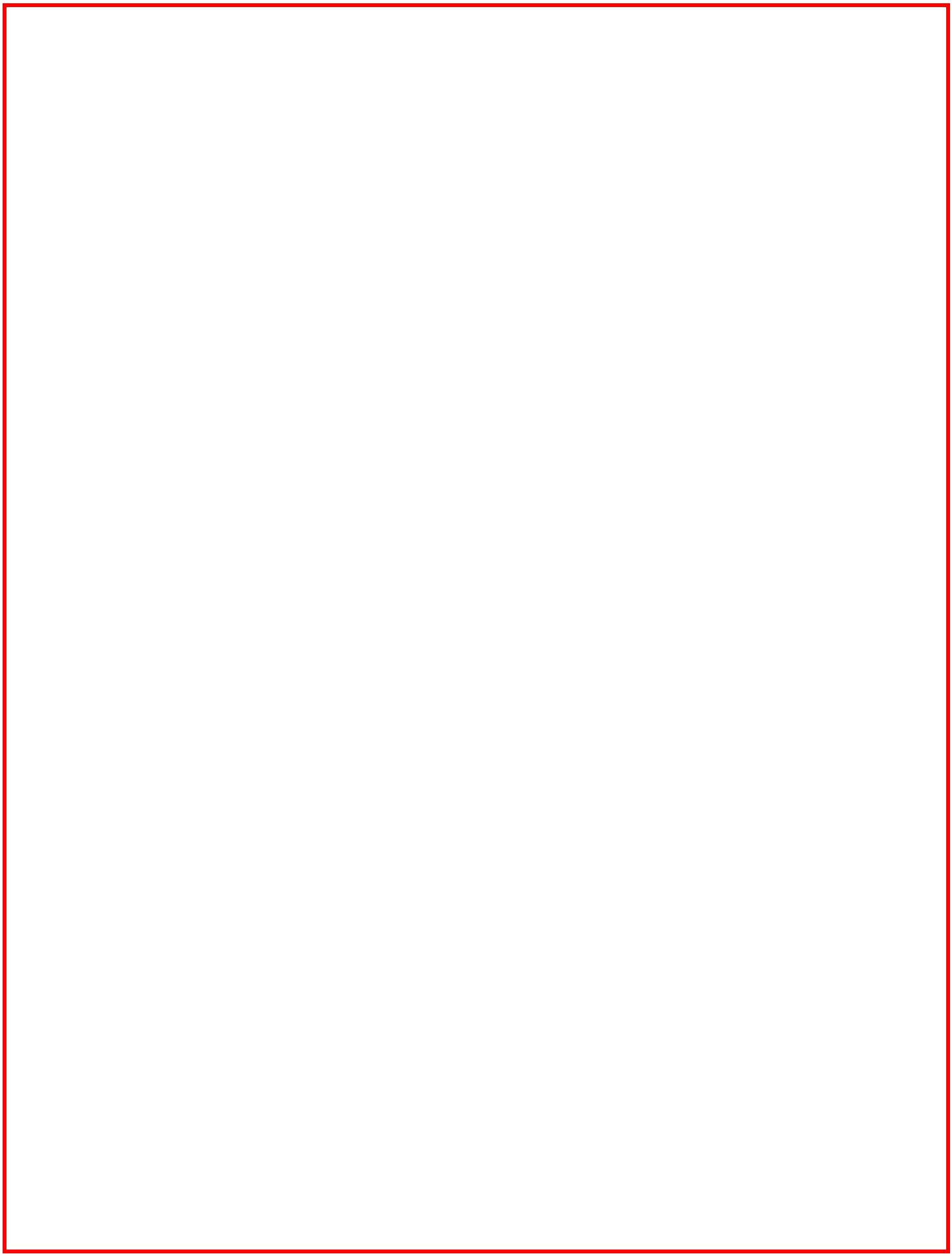
YSGOL BRYNREFAIL

GWEITHDAI IECHYD MEDDWL

Mae iechyd meddwl da yn mynd tu hwnt i fynediad i wasanaethau iechyd. Mae gwell canlyniadau iechyd ar gyfer plant yn galw am ffocws ar hybu iechyd a sylw i ffactorau amgylcheddol yn ogystal ag anghenion iechyd corfforol, emosiynol ac iechyd. Mae angen i blant wybod sut i gyrchu gwasanaethau ac i gael yr wybodaeth a'r sgiliau i gyfathrebu a chysylltu gydag eraill a chymryd cyfrifoldeb drostynt eu hunain.

Dyna oedd diben y gweithdai a gynhaliwyd ar gyfer pob dosbarth ym mlwyddyn 8 yn Ysgol Brynrefail ym mis Chwefror.

Bu Ms Elin Saunders, Tîm Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (Bangor) a Ms Dawn Jones (Cymorth I Ferched) Bangor yn cynnal gweithdai ac yn delio gyda materion sy'n effeithio iechyd meddwl ac yn annog disgyblion i rannu eu dealltwriaeth o faterion sy'n gysylltiedig megis bulimia, hunan-niwed, hunan gamdriniaeth a chamdriniaeth o alcohol a'r rhesymau paham y mae rhai pobl yn cam-drin ei gilydd. Cafwyd ymateb da gan flwyddyn 8 a gyfrannodd yn hael i bob trafodaeth.