



YSGOL DYFFRYN TRANNON, TREFEGLWYS

Trefeglwys, Caersws, Powys SY17 5PH



Pennaeth / Headteacher

Caroline Harries

Ffôn/Phone: 01686 430644

Ebost/Email: office@dyffryntrannon.powys.sch.uk

Gwefan/Website: www.dyffryntrannon.powys.sch.uk

04.10.2022

Annwyl Rieni / Gwarchodwyr,

Pob blwyddyn, mae'r ysgol yn hyrwyddo diwrnod, 'Hello Yellow', a gafodd ei sefydlu gan elusen 'Young Minds' i helpu codi ymwybyddiaeth a chefnogi iechyd meddwl plant.

Eleni, byddwn yn nodi'r diwrnod ar ddydd Gwener, 14 Hydref. Ar y diwrnod, gofynnwn i bawb ddod i'r ysgol wedi eu gwisgo mewn melyn ac, os yn bosib, bod y plant yn dod â rhodd fach o £1 gyda nhw am y pleser o wisgo melyn i'r ysgol, a fydd yn mynd tuag at elusen 'Young Minds'.

Yn ystod y dydd, byddwn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau i hyrwyddo iechyd meddwl ein hunain. Rydym wedi penderfynu y byddai'n hyfryd i'r ysgol gyfan fynd am dro gyda'n gilydd er mwyn cael awyr iach, ymarfer corff ac amser allan o'r ystafelloedd dosbarth. Byddwn yn mynd am dro dros dir gwastad ar lwybr adnabyddus o gwmpas pentref Trefeglwys - byddwn hyd yn oed yn oedi am ddiod a chacen ar hyd y ffordd! (bydd hyn yn cael ei ddarparu gan yr ysgol).

Bydd angen cot addas ar y plant, esgidiau call (trainers / wellies neu fŵts cerdded) het a menig, yn dibynnu ar y tywydd. Byddwn yn ôl yn yr ysgol mewn digon o bryd i gael cinio.

Yn ystod y prynhawn bydd y plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau megis yoga, 'Amser i Draffod' a chwblhau gwaith celf fel ysgol gyfan. Yn sicr, bydd y plant yn elwa'n fawr o'r profiadau.

Diolch ymlaen llaw am eich cefnogaeth.

Yn gywir / Yours sincerely

Mrs Nicola Macken

Cyd-lynydd 'Ysgolion Iach' - 'Healthy Schools' coordinator

Dear Parents / Carers,

Every year, the school marks 'Hello Yellow Day' which was established by the 'Young Minds' charity to help raise awareness and support children's mental health.

This year we will be marking the day on Friday 14th October. We ask that on this day, everyone comes to school dressed in yellow and, if possible, that the children bring in with them a small donation of £1 towards the Young Minds Charity, for the pleasure of wearing yellow to school for the day!

In addition, this year we will be taking part in activities to promote our own mental health. We have decided it would be lovely for the whole school to go for a walk together! Fresh air, exercise and time away from the classrooms together! The walk is on flat ground on a well-known path around the village, we will be stopping for a drink and cake along the way (which will be provided by school). The children will require a waterproof coat, sensible footwear (trainers / wellies or waterproof walking boots) and a hat and gloves if necessary, depending on the weather.

We will be back in plenty of time for lunch. During the afternoon there will be other activities such as Yoga, 'time to talk' and a whole school collaborative artwork. We are confident that the pupils will benefit greatly from these experiences.

Thank you in advance for your support.