Rhaglen Cynllun Gwên - Diweddariad i ysgolion a meithrinfeydd - Ionawr 2019

Croeso i'r cylchlythyr hwn, lle rydym yn rhannu gwybodaeth am y Cynllun Gwên - yr hyn gyflawnwyd gennym yn ystod y flwyddyn ysgol ddiwethaf, ein gwaith ledled Cymru, a chynlluniau ar gyfer dathliad pwysig!

Y flwyddyn ysgol 2017/18 mewn rhifau…

Ar draws Cymru, cymerodd 1469 o ysgolion cynradd/babanod a meithrinfeydd ran yng nghynlluniau brwsio dannedd dyddiol Cynllun Gwên. Roedd 77% o'r rhain yn lleoliadau yr oeddem yn awyddus i'w cynnwys. Ein targed eleni yw 100%!

Cofrestrwyd cyfanswm o 90,915 o blant i frwsio eu dannedd â phast dannedd fflworid yn yr ysgol neu'r feithrinfa. Mae hyn yn hanfodol bwysig oherwydd bod gan 1 o bob 3 plentyn pump oed yng Nghymru bydredd dannedd. Gwelwyd gwelliannau mawr ers dechrau'r Cynllun Gwên, ond oni bai i ni ddal ati bob dydd, mae'n bosibl y bydd pydredd dannedd y grŵp nesaf o blant yn waeth.

Derbyniodd 44,921 o blant farnais fflworid yn y feithrinfa neu'r ysgol, er mwyn amddiffyn eu dannedd yn well rhag pydredd.

Dosbarthwyd 186,523 o becynnau brwsio dannedd yn y cartref ledled Cymru, i annog brwsio dannedd ddwywaith y dydd adref hefyd.

Uned Gwybodaeth Iechyd Deintyddol Cymru sy'n monitro Cynllun Gwên yn flynyddol.
I weld yr adroddiadau llawn, ewch i **www.cynllungwen.cymru**

Adnoddau dysgu newydd…

Gweithiodd Cynllun Gwên i greu gwersi newydd am ddannedd ac iechyd at ddefnydd athrawon ledled Cymru:

- Taflenni gweithgareddau dwyieithog sy'n addas ar gyfer y Cyfnod Sylfaen
- Cynlluniau gwersi, cyflwyniadau a thaflenni gwaith, gan gynnwys gweithgareddau gwaith cartref, ar gyfer Cyfnod Allweddol 2

Cyn bo hir, bydd modd eu canfod ar **hwb.gov.wales** ac **www.cynllungwen.cymru**
Llawer o ddiolch i athrawon Ysgol Gynradd Trallwn, Abertawe am gefnogi datblygiad yr adnoddau hyn.

Arferion gorau ar gyfer bwyta'n iach…

Mae Cynllun Gwen yn cefnogi'n llwyr ganllawiau newydd Llywodraeth Cymru ar gyfer bwyd a maeth mewn lleoliadau gofal plant. Credwn fod hyn yn wych, a gellir dod o hyd i'r holl wybodaeth, gan gynnwys cynlluniau bwydlenni a ryseitiau, yma: **gov.wales/childcarefood**

Ymunwch â ni i ddathlu 10 mlynedd!

Bydd Cynllun Gwen yn 10 oed ym mis Medi 2019, ac rydym yn dathlu gydag wythnos Cynllun Gwên Genedlaethol. Byddwn yn annog ysgolion a meithrinfeydd i ddefnyddio'r wythnos i ganolbwyntio ar ofal deintyddol ac i ddathlu cymryd rhan yng Nghynllun Gwen. Bydd manylion am gystadleuaeth genedlaethol ac awgrymiadau am weithgareddau yn cael eu hanfon allan yn nhymor yr Haf.

Meddwl am yr amgylchedd…

Cynhaliwyd adolygiad o raglen Cynllun Gwen yn nhermau ein hôl troed carbon a'n defnydd o blastig, er mwyn creu cyn lleied o effaith â phosibl ar yr amgylchedd.

Roedd yr adolygiad yn amcangyfrif bod ôl troed carbon blynyddol y Cynllun Gwên yn cyfateb i'r carbon a gynhyrchir gan 140 o bobl yn hedfan yn ôl ac ymlaen o Lundain i Sydney, ac am bob miliwn gram o wastraff plastig a gynhyrchir gan y DU, dim ond 7g a grëir gan Gynllun Gwên.

Efallai ei bod yn ymddangos fel pe baem yn defnyddio llawer o frwshys dannedd a phapur, ond gwelsom fod ein gwaith cadarnhaol i atal pydredd dannedd mewn gwirionedd yn lleihau'r effeithiau amgylcheddol gwaeth o ganlyniad i gleifion yn teithio i ddeintyddfeydd a'r defnydd o offer i gywiro pydredd dannedd. Felly rydym yn achub yr amgylchedd yn ogystal ag achub gwenau!

Wedi dweud hyn, rydym yn ceisio osgoi unrhyw deithio diangen, ac yn edrych ar ffyrdd o wella ailgylchu a defnyddio cynhyrchion ecogyfeillgar pan fedrwn ni:

- Nid yw'r past dannedd a ddefnyddiwn yn cynnwys microbelenni plastig
- Pan fydd angen bysiau brwshys newydd, rydym yn symud tuag at 'drên dannedd' llawer ysgafnach sy'n cynnwys 70% llai o blastig
- Ar ôl tynnu eu pennau, gellir rhoi handlenni brwshys dannedd gyda gweddill eich gwastraff ailgylchu plastig – gofynnwch i staff y Cynllun Gwên am gyngor
- Mae modd i leoliadau sefydlu cynllun ailgylchu rhad ac am ddim ar gyfer brwshys dannedd a thiwbiau past dannedd gwag gyda TerraCycle UK. Mae gan y cynllun hwn raglen bwyntiau sy'n rhoi arian yn ôl i ysgolion neu elusennau. Ewch i **https://www.terracycle.co.uk/en-GB/brigades/colgate** am ragor o wybodaeth, neu gofynnwch i staff y Cynllun Gwên am gyngor
- Gofynnwyd i ni hefyd am frwshys dannedd bambw, ac ar hyn o bryd mae pryderon am eu gwydnwch a'u glendid ar raglen Cynllun Gwên. Byddwn yn parhau i edrych ar y cynhyrchion newydd sy'n ymddangos ar y farchnad
- Rydym wedi cwtogi ar nifer y ffurflenni a ddefnyddir gennym er mwyn lleihau'r defnydd o bapur
- Daw'n papur o fforestydd cwbl gynaliadwy, sy'n cael eu tyfu'n benodol at y pwrpas ac sy'n cydymffurfio ag eco-safonau

Rydym yn annog yr holl feithrinfeydd ac ysgolion i leihau gwastraff wrth gyflawni'r rhaglen Cynllun Gwên, ac i'n cefnogi i sicrhau bod y rhaglen mor ecogyfeillgar â phosibl.

Llongyfarchiadau!

Llongyfarchiadau i'r ysgolion a lleoliadau gofal plant a basiodd eu Gwobrau Ansawdd Genedlaethol ar gyfer y Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru yn ddiweddar. Diolch am eich ymrwymiad parhaus I'r Cynllun Gwên. Mae'r lleoliadau hyn yn cynnwys:

- Ysgol Gynradd Blaengwrach, Cwm Nedd
- Ysgol Fabanod Mount Street, Aberhonddu
- Cylch Chwarae Dechrau'n Deg Neyland, Sir Benfro
- Ysgol Gynradd yr Eglwys yng Nghymru y Trallwng, Powys
- Ysgol Bro Gwydir, Conwy
- Ysgol Gwenffrwd, Sir y Fflint

Cymerwch gip ar ein gwefan: **www.cynllungwen.cymru**

Un o fentrau Llywodraeth Cymru Welsh Government Initiative
GIG CYMRU NHS WALES