

STRATEGAETHAU PONTIO AR GYFER

DISGYBLION BLWYDDYN 6/7

Mae nifer o bethau a allai eich helpu gyda'r pontio i'r ysgol uwchradd. Efallai y byddwch am:

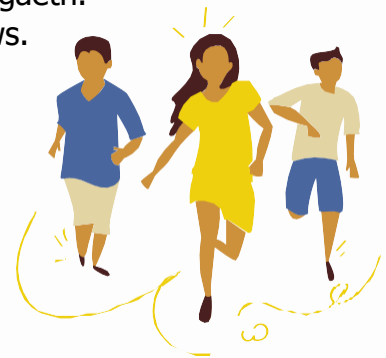
YM MLWYDDYN 6 (A GWYLIAU'R HAF)

- Ddysgu'r llwybr i'r ysgol. Beth am ofyn i rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud y daith gyda chi cyn ei wneud ar eich cyfer eich hun?
- Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo (oedolyn neu ffrind) am eich pryderon a'r pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n nerfus am fynd i'r ysgol uwchradd. Ceisiwch feddwl am ffyrdd a allai eich helpu i reoli'r newidiadau hyn.
- Gwnewch albwm lluniau o'ch ffrindiau yn yr ysgol gynradd.
- Edrychwch ar wefan yr ysgol a dysgwch reolau'r ysgol (gan y byddan nhw fwy na thebyg yn wahanol iawn i'r ysgol gynradd).
- Dysgwch pa glybiau ysgol sydd ar gynnig yn mlwyddyn 7 a phryd a ble mae'r rhain yn cael eu cynnal.
- Treuliwch rywfaint o amser yn edrych ar fwydlen cinio'r ysgol ar-lein i weld pa fathau o fwydydd y gallwch eu dewis er mwyn teimlo'n barod ar gyfer amser cinio.
- Gwnewch restr o bethau sy'n debyg ac yn wahanol rhwng eich ysgol gynradd ac uwchradd.
- Dylech wybod ei bod yn arferol cael llawer o wahanol deimladau pan fydd newid yn digwydd.
- Cofiwch beth rydych chi'n dda ynddo.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych y rhifau ffôn cywir wedi'u storio ar eich ffôn a'ch bod yn gwybod pwy i'w ffonio mewn argyfwng. Mae hefyd yn syniad da cael rhywfaint o 'arian brys' yn eich bag rhag ofn.
- Meddyliwch ymlaen llaw sut y gallai eich teimladau newid yn ystod y flwyddyn 7



YM MLWYDDYN 7

- Holwch i weld pwy y gallwch siarad â nhw os ydych chi'n poeni am rywbeth yn yr ysgol neu os ydych chi'n ffeindio rhywbeth yn anodd. Peidiwch â bod ofn gofyn am help neu gefnogaeth.
- Trefnwch i gerdded i'r safle bws gyda ffrind/neu i gwrdd â ffrind yn y safle bws.
- Gwnewch amserlen gwaith cartref ac ysgrifennwch enwau eich athrawon ynddo.
- Gofynnwch am fap ysgol i'w gadw yn eich poced neu'ch cynllunydd nes i chi ddod i arfer â dod o hyd i'ch ffordd o gwmpas yr ysgol.
- Gofynnwch am help gan rywun gartref a all eich helpu gyda sgiliau trefnu newydd, fel darllen eich amserlen, pacio eich bag gyda'r llyfrau cywir a'r wisg ymarfer corff, trefnu eich pas bws (os oes angen un) ac ychwanegu arian cinio nes eich bod yn teimlo'n hyderus yn ei wneud ar eich cyfer eich hun.
- Cymerwch eich amser i ddod i adnabod disgyblion eraill yn eich dosbarthiadau. Dewch o hyd i bethau a allai fod gennych yn gyffredin.
- Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cadw cysylltiadau allweddol ar eich ffôn a'ch bod yn gwybod pwy i'w ffonio mewn argyfwng. Mae hefyd yn syniad da cael rhywfaint o 'arian brys' yn eich bag rhag ofn.



- Ceisiwch fod yn drefnus drwy bacio eich bag a chael eich dillad ysgol yn barod y noson cyn yr ysgol fel nad ydych chi mewn rhuthr yn y boreau.
- Mae'r staff yn eich ysgol cynradd a'ch ysgol uwchradd newydd yno i'ch helpu! Ysgrifennwch restr o gwestiynau yr hoffech chi iddyn nhw eu hateb e.e. Sawl gwrs fydd gen i mewn diwrnod? Faint o amser yw cinio a phryd mae'r egwyliau? Faint o ddisgyblion fydd yn fy nosbarthiadau? Ble mae'r toiledau y gall blwyddyn 7 eu defnyddio?

COFIWCH



GALLWCH CHI WNEUD HYN! PEIDIWCH Â BOD OFN GOFYN AM HELP PAN FYDD EI ANGEN ARNAT TI. MAE SYMUD O YSGOL GYNRADD I YSGOL UWCHRADD YN NEWID MAWR AC MAE POBL AR GAEL I'CH HELPU DRWY'R CYFNOD PONTIO HWN.



[Type here]