

# Post Penalltau

01443 862974

ysgolpenalltau@sch.caerphilly.gov.uk

ysgolpenalltau.com



## Post Penalltau – 15/01/2025

### SCROLL DOWN FOR ENGLISH VERSION

Annwyl Deuluoedd



## BLWYDDYN 4

### Gwersyll yr Urdd – Bae Caerdydd

Fel y nodwyd ym Mhost Penalltau yr wythnosau diwethaf bydd ein disgyblion blwyddyn 4 yn cael cynnig aros dros nos yng Nghanolfan yr Urdd ym Mae Caerdydd y tymor hwn ar Fawrth 20fed - 21ain. Bydd hwn yn llawn gweithgareddau hwyliog a chyfle i'r disgyblion gael profiad o drip preswyl gyda'u cyfoedion. Cost y daith fydd £94. Gofynnwn yn garedig i flaendal cychwynnol o £50 gael ei roddi i mewn i'r swyddfa erbyn 24/1/25. Bydd taliad terfynol yn ddyledus erbyn 10/3/25. Byddwn yn cynnal cyflwyniad i rieni blwyddyn 4 ynglŷn â'r daith ar 10/3/2025 am 3:30pm.



## **BLWYDDYN 1 – BLWYDDYN 6**

### **Clybiau Allgyrsiol**

Mae lleoedd ar gael o hyd ar gyfer y clybiau canlynol:

**Clwb Dawnsio Gwerin – Dyddiau Llun am 3:30 – 4:30**

*\*Mae'r clwb yma nawr ar agor i blant blynyddoedd 2-6*

**Clwb Ffitrwydd Teuluol (ar gyfer plant blwyddyn 4 a rhieni) - Dyddiau Mawrth am 3:30 – 4:30**

Os hoffech archebu lle i'ch plentyn bydd dolen arall yn cael eu hala atoch chi heddiw trwy neges destun. Byddwn yn cau'r ddolen ar ddydd Gwener **17/01/2025**.



### **ATGOF: PAWB**

#### **Disgo Santes Dwynwen**

Byddwn yn cynnal ein disgo Santes Dwynwen ar ddydd Iau (yfor) 16/01/2025.

Mae'r amseroedd ar gyfer grwpiau blwyddyn fel a ganlyn:

**Grwpiau Blwyddyn Meithrin a Derbyn** – 4pm – 4:50pm (Gofynnwn i rieni aros gyda'r disgyblion drwy gydol y disgo)

**Blynyddoedd 1 – 2** – 5pm – 6pm (Gofynnwn i rieni aros gyda'r disgyblion drwy gydol y disgo)

**Blynyddoedd 3 – 6** – 6pm – 7pm (Rhieni i ollwng a chodi eu plant)

**Gofynnwn i chi ddod a'ch plentyn drwy dderbynfa'r ysgol a'u casglu y tu allan i brif ddrysau'r neuadd.**

**Mynediad i'r disgo fydd £2 y plentyn.**



## **PAWB**

### **Datblygu Empathi: Sut i Helpu Plant i Weld y Byd Trwy Lygaid Eraill**

Yn Ysgol Penalltau, credwn fod meithrin empathi yn ein plant yn hanfodol ar gyfer eu twf a'u datblygiad. Mae empathi - y gallu i ddeall a rhannu teimladau pobl eraill - yn helpu ein plant i adeiladu perthnasoedd ystyrlon, llywio sefyllfaoedd cymdeithasol, a datblygu ymdeimlad cryf o gymuned. Fel rhieni ac addysgwyr, mae gennym gyfle gwych i gydweithio i greu amgylchedd lle gall plant ddysgu gweld y byd trwy lygaid eraill.

Un ffordd effeithiol o feithrin empathi yw trwy sgysiau agored gartref ac yn yr ysgol. Anogwch eich plant i fynegi eu teimladau a'u meddyliau am sefyllfaoedd amrywiol, boed yn brofiadau personol neu'n straeon y maent yn dod ar eu traws mewn llyfrau neu ffilmiau. Gofynnwch gwestiynau iddyn nhw fel, "Sut ydych chi'n meddwl roedd y person hwnnwn'n teimlo?" neu "Beth fyddech chi'n ei wneud yn eu sefyllfa nhw?" Mae hyn nid yn unig yn eu helpu i fynegi eu hemosiynau ond hefyd yn eu hysgogi i ystyried safbwyntiau y tu hwnt i'w rhai nhw. Er enghraifft, gall trafod cymeriad mewn stori arwain at sgysiau dyfnach am wytnwch a dealltwriaeth, gan gyfoethogi eu geirfa emosiynol. Mae adrodd straeon yn arf pwerus arall y gallwn ei ddefnyddio. Gall

rhannu straeon - boed o lyfrau, ffilmiau, neu hanesion personol - gludo plant i fywydau a phrofiadau gwahanol. Yn Ysgol Penalltau, rydym yn annog darllen llenyddiaeth amrywiol sy'n amlygu diwylliannau a phrofiadau amrywiol. Gall trafod cymhellion a theimladau'r cymeriadau helpu plant i fyfyrio ar sut y byddent yn ymateb mewn amgylchiadau tebyg, gan wella eu dealltwriaeth o safbwyntiau amrywiol a meithrin cariad at naratifau sy'n dyfnhau eu deallusrwydd emosiynol.

Yn ein hysgol ni, mae athrawon yn integreiddio gweithgareddau adeiladu empathi yn y cwricwlwm. Mae prosiectau grŵp, ymarferion chwarae rôl, a mentrau gwasanaeth cymunedol yn rhoi cyfleoedd i blant gydwethio a chysylltu â'u cyfoedion. Pan fydd plant yn cydweithio tuag at nod cyffredin, maent yn dysgu gwerthfawrogi cryfderau a heriau ei gilydd, gan atgyfnerthu'r syniad bod gan bawb stori unigryw sy'n werth ei deall. Er enghraifft, gall cymryd rhan mewn prosiectau cymunedol lleol helpu plant i weld effaith eu gweithredoedd ar eraill a'r amgylchedd, gan feithrin ymdeimlad o gyfrifoldeb a chysylltiad.



Mae modelu ymddygiad empathetig yn hanfodol hefyd. Mae plant yn dysgu llawer o arsylwi ar yr oedolion yn eu bywydau. Pan fyddant yn eich gweld yn dangos caredigrwydd, tosturi, a dealltwriaeth - boed yn helpu cymydog neu'n gwrando'n astud ar ffrind - maent yn fwy tebygol o efelychu'r ymddygiadau hynny. Fel oedolion, gallwn rannu ein profiadau ein hunain o empathi, gan drafod adegau pan rydym wedi gorfod ystyried teimladau rhywun arall neu pan fyddwn wedi dysgu rhywbeth gwerthfawr o safbwynt person arall. Mae hyn nid yn unig yn atgyfnerthu dysgu ond hefyd yn cryfhau ein cysylltiadau â phlentyn.

Mae creu lle diogel i blant fynegi eu hemosiynau yr un mor bwysig. Yn yr ysgol a'r cartref, gallwn eu hannog i siarad am eu teimladau, boed yn hapus, yn drist neu'n rhwystredig. Mae cydnabod eu hemosiynau yn dilysu eu profiadau ac yn eu dysgu ei bod yn iawn teimlo'n

ddwfn. Efallai y byddwch chi'n ystyried sefydlu defod deuluol, fel rhannu uchafbwyntiau ac iselbwyntiau'r dydd yn ystod cinio, a all annog deialog agored am emosiynau.

Wrth i deuluoedd ac Ysgol Penalltau gydweithio, gallwn greu neges gyson am bwysigrwydd empathi.



Dear Families



## **YEAR 4**

### **Urdd – Cardiff Bay Residential Trip**

As noted in last weeks Post Penalltau our year 4 pupils will be offered the opportunity to have an overnight stay in the Urdd Centre in Cardiff Bay this term on March 20th - 21st. This will be full of fun activities and the chance for the pupils to experience a residential trip with their peers. The cost of the trip will be £94. We ask kindly that an initial deposit of £50 is given in to the office by 24/1/25. Final payment will be due by 10/3/25. We will be holding a presentation for year 4 parents regarding the trip on 10/3/2025 at 3:30pm.



## **YEAR 1 – YEAR 6**

### **Extracurricular Clubs**

There are still spaces available for the following clubs:

**Folk Dancing Club – Mondays at 3:30 – 4:30**

*\*Please note we are now opening this club to pupils in years 2-6*

**Family Fitness Club (for year 4 children and parents) - Tuesdays at 3:30 – 4:30**  
(Starts on 14/01/2025)

If you would like to book your child a place please another link will be sent via text message today. We will close the link on Friday 17/01/2025.



**REMINDER: EVERYONE**  
**Santes Dwynwen Disco**

We will hold our Santes Dwynwen disco on **Thursday (tomorrow) 16/01/2025.**

The times for year groups are as follows:

**Nursery and Reception Year Groups** – 4pm – 4:50pm (We ask parents to stay with the pupils throughout the disco)

**Years 1 - 2** - 5pm - 6pm (We ask parents to stay with the pupils throughout the disco)

**Years 3 – 6** – 6pm – 7pm (Parents to drop off and pick up their children)

**We ask that you bring your child through the school reception and collect them outside the main doors of the hall.**

**Entry to the disco will be £2 per child**



## **EVERYONE**

### **Developing Empathy: How to Help Children See the World Through Others' Eyes**

At Ysgol Penalltau, we believe that fostering empathy in our children is essential for their growth and development. Empathy—the ability to understand and share the feelings of others—helps our children build meaningful relationships, navigate social situations, and develop a strong sense of community. As parents and educators, we have a wonderful opportunity to work together to create an environment where children can learn to see the world through others' eyes.

One effective way to cultivate empathy is through open conversations at home and in school. Encourage your children to express their feelings and thoughts about various situations, whether they are personal experiences or stories they encounter in books or films. Ask them questions like, “How do you think that person felt?” or “What would you do in their situation?” This not only helps them articulate their emotions but also prompts them to consider perspectives beyond their own. For example, discussing a character in a story can lead to deeper conversations about resilience and understanding, enriching their emotional vocabulary.

Storytelling is another powerful tool we can use. Sharing stories—whether from books, films, or personal anecdotes—can transport children into different lives and experiences. At Ysgol Penalltau, we encourage reading diverse literature that highlights various cultures and experiences. Discussing the characters' motivations and feelings can help children reflect on how they would react in similar circumstances, enhancing their understanding of diverse perspectives and fostering a love for narratives that deepen their emotional intelligence.

In our school, teachers integrate empathy-building activities into the curriculum. Group projects, role-playing exercises, and community service initiatives provide children with opportunities to collaborate and connect with their peers. When children work together towards a common goal, they learn to appreciate each other's strengths and challenges, reinforcing the idea that everyone has a unique story

worth understanding. For instance, participating in local community projects can help children see the impact of their actions on others and the environment, fostering a sense of responsibility and connection.



Modelling empathetic behaviour is vital as well. Children learn a great deal from observing the adults in their lives. When they see you demonstrating kindness, compassion, and understanding—whether it's helping a neighbour or listening attentively to a friend—they are more likely to emulate those behaviours. As adults, we can share our own experiences of empathy, discussing times when we've had to consider someone else's feelings or when we've learned something valuable from another person's perspective. This not only reinforces learning but also strengthens our bonds with child.

Creating a safe space for children to express their emotions is equally important. At school and home, we can encourage them to talk about their feelings, whether they are happy, sad, or frustrated. Acknowledging their emotions validates their experiences and teaches them that it's okay to feel deeply. You might consider establishing a family ritual, such as sharing highlights and lowlights of the day during dinner, which can encourage open dialogue about emotions.

As families and Ysgol Penalltau work together, we can create a consistent message about the importance of empathy.



**Cysylltiadau pwysig a all fod o ddefnydd i chi / Important contact details that could be of use to you:**

**Samaritans:** 116 123 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

**Wales Domestic Abuse Helpline:** 0808 80 10 800 (8.00am-2.00pm & 8.00pm-2.00am pob dydd / every day).

**Mind Cymru:** 0300 123 3393

**Childline:** 0800 1111 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

**Women's Aid:** 01495 742061 (24 awr y dydd / 24 hours a day)

**Eastern Valley Food Bank:** 01495 760605

Mae Croeso i chi gysylltu gyda Ysgol Gymraeg Penalltau yn Gymraeg neu Saesneg  
You are welcome to contact Ysgol Gymraeg Penalltau in Welsh or English

