



## Ysgol Gyfun Gymraeg Llangynwyd

Llangynwyd  
Maesteg  
PEN-Y-BONT AR OGWR  
CF34 9RW

Ffôn/Phone: 01656 815700  
Ffacs/Fax: 01656 815701  
Epost:email:  
post.yggllangynwyd@bridgend.gov.uk

Pennaeth/Headteacher: Mr M Jones BEng (Hons), NPQH

Mawrth 15<sup>fed</sup> 2013

Annwyl Riant / Warcheidwad,

Ar ddydd Mercher, Mawrth 20<sup>fed</sup>, cynhelir diwrnod ABCh yn yr ysgol ar gyfer y disgyblion. Bydd y diwrnod wedi ei seilio ar lechyd a Ffitrwydd. Bydd sawl agwedd o'r diwrnod yn ymarferol, ac o'r herwydd bydd angen i ddisgyblion ddod i'r ysgol yn eu gwisg chwaraeon. Awgrymir eu bod yn gwisgo'u crys rygbi ysgol, trowsus tracwsg a threinyrs fydd yn addas ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgareddau addysg gorfforol. **Nid** oes hawl ganddynt i wisgo siwmperi/hoodies nad ydynt yn rhan o wisg Addysg Gorfforol yr ysgol.

Yn ogystal â hyn, bydd cyfle i'r disgyblion wneud 'smoothie' iachus. Er mwyn sicrhau'r cyfle i bawb greu diod unigol byddai'n fuddiol i'r disgyblion ddod â chynhwysion i'r ysgol. Y cynhwysion angenrheidiol fydd; ffrwythau, (ffres neu wedi eu cynhwyso), sudd ffrwyth o unrhyw fath a chynhwysydd i gadw gweddill y 'smoothie' pe dymunir.

Yn gywir,

Ani Newman  
Arweinydd Tîm ABCh

Catrin Evans  
Pennaeth Cynorthwyol

March 15<sup>th</sup> 2013

Dear Parent / Guardian,

On Wednesday, March 20<sup>th</sup> the school will hold a PSE day for the pupils. The day will focus on Health and Fitness. Several aspects of the day will include a practical element, and therefore pupils will need to come to school wearing their school rugby shirts, tracksuit trousers and trainers which will be suitable for taking part in physical education activities. Pupils are **not** permitted to wear jumpers/hoodies that are not part of the school's PE uniform.

As part of the day pupils will be making a healthy smoothie drink. To ensure all pupils get the opportunity to make a drink of their own, it would be beneficial for them to bring some ingredients to school on the day. The ingredients necessary are any fruit, (fresh or tinned), a choice of fruit juice and a suitable container, should they wish to keep the smoothie.

Yours Sincerely,

Ani Newman  
PSE Team Leader

Catrin Evans  
Assistant Headteacher

