



Wythnosau Ffocws Spotlight Weeks



Coleg Gŵyr Abertawe
Gower College Swansea

IONAWR

DYDD LLUN	<p>25</p> <p>Wythnos un: Cyflwyniad - beth yw gwasanaethau cymorth?</p> <p>Week one introduction - What are support services</p>	MONDAY
-----------	--	--------

JANUARY

CHWEFROR

DYDD LLUN	<p>1</p> <p>Hylendid Cysgu Sleeping Hygiene</p>	MONDAY
DYDD LLUN	<p>8</p> <p>Perthnasoedd ac Iechyd Rhywiol Relationships and Sexual Health</p>	MONDAY
DYDD LLUN	<p>22</p> <p>Cyffuriau ac Alcohol Drugs and Alcohol</p>	MONDAY

FEBRUARY

MAWRTH

DYDD LLUN	<p>1</p> <p>Bwyta'n Iach a Chadw'n Actif Healthy Eating and staying Active</p>	MONDAY
DYDD LLUN	<p>8</p> <p>Dyfodol Futures</p>	MONDAY
DYDD MAWRTH	<p>16</p> <p>Iechyd Digidol Digital Health</p>	TUESDAY

MARCH



Wythnosau Ffocws Spotlight Weeks

25

IONAWR

JANUARY

DYDD LLUN

Beth yw gwasanaethau cymorth?

Croeso i wythnos gyntaf ein digwyddiadau Ffocws ar Les. Yn ystod yr wythnos gyntaf byddwch yn clywed gan staff gwasanaethau cymorth a chael gwybod beth sydd ar gael i chi fel myfyriwr yng Ngholeg Gŵyr Abertawe.

What are support services?

Welcome to the first week of our Spotlight on wellbeing events. The first week you'll get to hear from staff within support services and find out what's available to you as a student at Gower College.

MONDAY



CHWEIFROR

FEBRUARY

DYDD LLUN

Hylendid Cysgu

Yr wythnos hon byddwn yn canolbwyntio ar arferion cysgu da. Nid yw bron 1 o bob 3 oedolyn yn cael digon o gwsg ac wedi datblygu arferion cysgu gwael. Felly er mwyn eich helpu i gael noson dda o gwsg byddwn yn eich addysgu ar hylendid cysgu da.

Sleeping Hygiene

This week we will be putting a spotlight on good sleeping practice. Nearly 1 in 3 adults do not get enough sleep and have developed poor sleeping habits. So to help you get a better nights rest we will be educating you on good sleep hygiene.

MONDAY



Wythnosau Ffocws Spotlight Weeks



Coleg Gŵyr Abertawe
Gower College Swansea



CHWEFROR

FEBRUARY

DYDD LLUN

Perthnasoedd ac Iechyd Rhywiol

Yr wythnos hon bydd y ffocws ar arferion rhyw diogel ac iechyd rhywiol yn ogystal ag edrych ar ffyrdd o feithrin perthnasoedd da a diogel gydag eraill.

Relationships and Sexual Health

The focus for this week will be on safe sex practices and sexual health as well as looking at ways to form good and safe relationships with others.

MONDAY



22

CHWEFROR

FEBRUARY

Cyffuriau ac Alcohol

Byddwn yn canolbwyntio ar gyffuriau ac alcohol yr wythnos hon. Byddwn yn rhoi sylw i bynciau megis sut i gydnabod pan rydych yn datblygu problem, arferion diogel a ble gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am gyffuriau ac alcohol.

Drugs and Alcohol

The spotlight for this week will be looking at drug and alcohol use. We'll cover such topics as how to recognise when you may be developing a problem, safe practices and where you can find more information on drugs and alcohol.

DYDD LLUN

MONDAY



MAWRTH

MARCH

DYDD LLUN

Bwyta'n Iach a Chadw'n Actif

Aros yn iach trwy ddilyn deiet cytbwys a chael ffordd o fyw actif yw'r conglfaen i les cyffredinol. Yr wythnos hon byddwn yn edrych ar rai o'r bwydydd rydych yn eu bwyta a chynnwys y bwydydd hynny. Byddwn yn cynnig awgrymiadau i wneud dewisiadau iachach.

Healthy Eating and staying Active

Staying healthy by following a balanced diet and having an active lifestyle is the cornerstone to overall wellbeing. This week we'll be looking at some of the foods you eat and their content. Offering helpful tips to make healthier choices.

MONDAY



Wythnosau Ffocws Spotlight Weeks



MAWRTH

MARCH

DYDD LLUN

Dyfodol

Yr wythnos hon bydd Coleg Gŵyr Abertawe yn cynnal ei ffair swyddi blynyddol – byddwn yn clywed gan gyflogwyr sy'n chwilio am weithwyr rhan-amser, prentisiaethau a byddwn yn rhoi cyngor ar y gyrfaedd a allai fod yn addas i chi.

Futures

This week Gower college will be hosting it's annual jobs fair – we'll hear from employers looking for part-time workers, apprenticeships and advising what future careers might be for you.

MONDAY



Wythnosau Ffocws Spotlight Weeks

16

MAWRTH

MARCH

DYDD MAWRTH

Iechyd Digidol

Ein digwyddiad ffocws olaf yw iechyd digidol. Yn y byd sydd ohoni rydym yn cysylltu'n gyson â thechnoleg. Yr wythnos hon bydd gennym awgrymiadau ar sut i geisio dadgysylltu a bydd gennym gyngor ar sut i gadw'n ddiogel gyda'ch dyfeisiau digidol.

Digital Health

Our final spotlight event is looking at digital health. In the modern world we are constantly connected with technology. This week we will have tips on how to try and disconnect as well as advice on how to stay safe with your digital devices.

TUESDAY