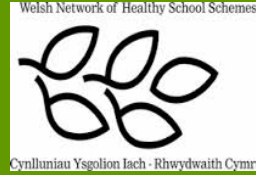


# Yfed Dŵr Ysgol y Creuddyn



- Gofynnwn yn garedig i bob disgybl ddod â photel ddŵr gyda nhw i'r ysgol.
- Bydd posib ail lenwi'r poteli yn yr ysgol gan ddefnyddio'r ffynhonnau dŵr ond gofynnir i'r disgyblion fynd â'r botel adref bob nos i'w glanhau.
- Dylid defnyddio potel dryloyw (transparent).



## **Manteision yfed dŵr (Canllawiau Dŵr Cymru)**

- Mae angen yfed o leiaf 3-4 gwydryn o ddŵr y dydd tra yn yr ysgol a hyd yn oed mwy wrth wneud ymarfer corff neu mewn tywydd cynnes.
- Mae yfed dŵr drwy gydol y dydd yn ffordd bwysig o ddiogelu eich iechyd a chyfrannu at les.



## **Poteli dŵr**

- Dim ond ar gyfer dŵr y dylid defnyddio'r poteli hyn.
- Dylech fod yn gyfrifol am lanhau'r poteli bob dydd, gartref.
- Golchwch y poteli bob dydd mewn dŵr cynnes, sebonllyd. Dylid eu gadael i sychu â'u pen i lawr mewn man glân; neu golchwch hwy mewn peiriant golchi llestri os yw'r poteli yn addas.

## **Cadw poteli dŵr yn lân**

- Dim ond ar gyfer dŵr y dylid defnyddio'r poteli hyn.
- Dylech dynnu'r botel a'r cap drwy ddŵr bob dydd gan ddefnyddio dŵr oer.
- Dylech adael y botel a'r cap mewn toddiant Milton gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y label, unwaith yr wythnos.
- Dylech dynnu'r botel a'r cap drwy ddŵr eto a gadael y botel wedi'i selio.
- Dylech dynnu'r botel a'r cap drwy ddŵr eto cyn ei llenwi i'w defnyddio.