

February 2025 Bulletin

Boost Your Self-Esteem Month is observed throughout the month of February. This month provides a fresh start to the year, allowing individuals to set positive intentions and work on their self-esteem goals. It serves as a reminder that self-esteem is essential for overall well-being and personal success. During this month, people are encouraged to engage in activities and practices that contribute to building and maintaining a positive self-image.

Useful websites are:

[INTERNATIONAL BOOST SELF ESTEEM MONTH](#)

[How can I improve my self-esteem? - Mind](#)

[Self-Esteem and Self-Confidence Activities | KS2 | Twinkl](#)

Heart Month: February is often recognised as Heart Month in the UK, focusing on raising awareness of heart health and cardiovascular diseases. Organisations like the British Heart Foundation organise campaigns and events to promote heart-healthy lifestyles, raise funds for research, and provide support for those affected by heart conditions.

Useful websites are:

[Heart Month 2025 - BHF](#)

[Step Challenge](#)



Children's Mental Health Week

3rd Feb to 9th Feb 2025

Shines a spotlight on the importance of children and young people's mental health, raises awareness and campaigns for all children to have access to mental health support.

This week focuses on the emotional and psychological well-being of children and adolescents. It provides an opportunity to address the challenges that young people face when it comes to mental health, including stress, anxiety, depression, and other issues.

Useful website:

[Children's Mental Health Week 2025 - My Voice Matters](#)

Charles Dickens Day**7th Feb 2025**

This day celebrates one of Britain's greatest writers on his birthday. It is a day to enjoy Dicken's work as a novelist who brought social realism to the fore as his books reflected the real life of the poor in Victorian England.

Useful website:

[Charles Dickens' Birthday - Teaching Resources - Twinkl](#)

National Apprenticeship Week**10th Feb to 14th Feb 2025**

A week devoted to celebrating and promoting apprenticeships as a practical alternative to qualifications including GCSEs, A-Levels or a degree. Anyone aged 16 or above can apply for an apprenticeship.

Useful website:

[National Apprenticeship Week 2025 website and toolkit launched - GOV.UK](#)

Safer Internet Day**11th Feb 2025**

A day to help raise awareness of online safety issues in your home, school, workplace or community, not just on Safer Internet Day but all year round.

Useful websites are:

[Safer Internet Day - Hwb](#)

[Safer Internet Day 2025 | Event Information and Resources](#)

St. Valentine's Day**14th Feb 2025**

The annual celebration of love is the day when we take the opportunity to tell the people we love just how much they mean to us. Traditionally one should send a card and a gift such as chocolates or flowers to the one that you love.

Useful websites are:

[Valentine's Day - Teaching Resources, Classroom Resources](#)

[Valentine's Day 2025: Origin and History of the Holiday](#)

Random Acts of Kindness Day**17th Feb 2025**

Spend the day doing random acts of kindness. The holiday was started by the Random Acts of Kindness Foundation, which was founded in 1995.

Useful websites are:

[Random Acts of Kindness Day 2025 - Event Info and Resources](#)



Buletin Mis Chwefror 2025

Mis Chwefror yn mis 'Rhowch hwb i'ch Mis Hunan-barch'. Mae'r mis hwn yn rhoi dechrau newydd i'r flwyddyn, trwy alluogi unigolion i osod bwriadau cadarnhaol a gweithio ar eu nodau hunan-barch. Mae hunan-barch yn hanfodol ar gyfer lles cyffredinol a llwyddiant personol. Yn ystod y mis Chwefror, anogir pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau ac arferion sy'n cyfrannu at adeiladu a chynnal hunanddelwedd gadarnhaol.

Ym aml, mae mis Chwefror yn cael ei gydnabod fel 'Mis y Galon'. Y mis hwn yn canolbwyntio ar godi ymwybyddiaeth o iechyd y galon a chlefydau cardiofasgwlaidd. Mae sefydliadau fel Sefydliad Prydeinig y Galon yn trefnu ymgyrchoedd a digwyddiadau i hyrwyddo ffyrdd iach o galon. Hefyd, mae nhw'n codi arian i ymchwil, a darparu cymorth i'r rhai yr effeithir arnynt gan gyflyrau'r galon.

3ydd Chwefror i 9 Chwefror 2025

Hefyd, mae mis Chwefror yn 'Wythnos i Iechyd Meddwl Plant'. Mae hwn yn ddangos y pwysigrwydd o iechyd meddwl plant, codi ymwybyddiaeth ac yn ymdrechu i sicrhau bod pob plentyn i gael cymorth iechyd meddwl. Hefyd, mae'r wythnos hwn yn canolbwyntio ar les emosiynol a seicolegol plant a pobl ifanc. Mae'n rhoi cyfle i bobl ifanc gyda iechyd meddwl, gynnwys straen, gorbryder, iselder, a phroblemau eraill.

Dydd Charles Dickens yn ar y saeth o mis Chwefror. Y dydd hwn yn dathlu y benblwydd o un o'r ysgrifenyddys gorau yn y byd. Mae'n ddiwrnod i fwynhau gwaith Dickens. Mae'n ddiwrnod i fwynhau gwaith Dickens a ysgrifennodd am realaeth gymdeithasol yn ei lyfrau ac yn adlewyrchu bywyd go iawn y tlawd yn Lloegr Oes Fictoria.

Mae yr wythnos o 10 Chwefror i 14 Chwefror 2025 yn wythnos prentisiaeth genedlaethol. Yr wythnos hyn yn dathlu dewisiadau arall ymarferol i gymwysterau gan gynnwys TGAU, Safon Uwch neu radd. Unrhyw un sy'n 16 oed o neu'n hŷn wneud cais am brentisiaeth.

Pwrrpas diwrnod hwn ar 11 o Chwefror yw codi ymwybyddiaeth o faterion diogelwch ar-lein yn eich cartref, ysgol, gweithle neu gymuned, nid yn unig ar ddiwrnod 'Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel' ond trwy gydol y flwyddyn.

Ar y 14 o Chwefror, rydyn ni'n dathlu y dathliad blynyddol o gariad. Mae diwrnod hyn anfyddwn yn cymryd y cyfle i ddweud wrth y bobl rydyn ni'n eu caru faint maen nhw'n ei olygu i ni. Yn draddodiadol, dylech anfon cerdyn ac anrheg fel siocledi neu flodau i'r un rydych chi'n ei garu.

Yr 17eg o Chwefror yw Diwrnod Gweithredoedd Caredigrwydd ar Hap. Treuliwch y diwrnod yn gwneud gweithredoedd caredigrwydd ar hap. Dechreuwyd y gwyliau n y blwyddyn 1995.