5 Ffordd I Wella Lles

Mae llawer o bethau bychan y gallwn ni eu gwneud i gefnogi ein hiechyd meddwl a'n lles. Dyma rywfaint o awgrymiadau y gallwch roi cynnig arnynt yn ystod milltir y Daily Mile yn yr ysgol neu gartref.

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile
children fit for life

Cysylltu

Gall siarad â rhywun yn ein dosbarth neu adref ein helpu i deimlo'n hapusach. Gall sgwrs syml hyd yn oed wneud i ni wenu.

Pan fyddwch chi'n gwneud milltir The Daily Mile:

- gofynnwch i'ch ffrind neu rywun gartref sut maen nhw, a gwrandewch ar eu hateb.
- gofynnwch i'ch ffrind beth yw ei hoff beth i'w wneud.
- gwnewch hyn gyda rhywun gwahanol.

Bod yn Actif

Mae bod yn actif yn dda iawn i'n corff a'n hymennydd. Gall wneud i ni deimlo'n iach ac yn hapus.

Pan fyddwch chi'n gwneud milltir The Daily Mile:

- ceisiwch ei wneud ychydig yn gyflymach am 1 diwrnod.
- ceisiwch ei wneud bob dydd am 1 wythnos.
- gofynnwch i'ch rhiant/ gwarcheidwad os cewch chi gerdded neu olwyno i'r ysgol fel eich milltir The Daily Mile yn hytrach na mynd yn y car.

Sylwi

Pan fyddwch chi gyda ffrindiau neu deulu ceisiwch sylwi ar bethau o'ch cwmpas.

Pan fyddwch chi'n gwneud milltir The Daily Mile:

- beth allwch chi ei weld, ei glywed neu ei arogli?
- sylwch ar eich teimladau ac ar deimladau eraill.
- cadwch lyfr neu ffolder arbennig ar eich tabled gyda straeon a lluniau o'r hyn rydych chi wedi'i weld a'i glywed.

Dysgu

Gall dysgu rhywbeth newydd ein helpu i deimlo'n dda, yn hyderus a dod â phobl at ei gilydd.

Pan fyddwch chi'n gwneud milltir The Daily Mile:

- gwnewch y gweithgaredd 5 Ffordd i Wella Lles adref neu yn yr ysgol.
- ceisiwch ddysgu rhywbeth am eich ardal leol.
- dysgwch rywbeth newydd am eich cyfaill ar y filltir a rhannwch rywbeth sy'n newydd iddyn nhw.

Rhoi

Mae rhoi yn teimlo'n dda a gall helpu eraill wneud i chi ac iddyn nhw deimlo'n hapus iawn.

Pan fyddwch chi'n gwneud milltir The Daily Mile:

- helpwch rywun trwy redeg/ olwyno/sgwtera gyda nhw.
- casglwch unrhyw sbwriel a'i roi yn y bin i helpu pawb.
- gwnewch rywbeth rydych chi'n ei hoffi ar ôl gorffen milltir The Daily Mile sy'n gwneud i chi deimlo'n dda.

Olrhain Eich 5 Ffordd o Weithgaredd

Os oeddech chi'n hoffi ein syniadau, neu os oes gennych chi rai eich hun, rhowch gynnig ar ein gweithgaredd 5 Ffordd i Wella Llesiant. Gallwch ddefnyddio'r dudalen hon i nodi eich cynnydd neu feddwl am weithgareddau y gallwch eu gwneud gyda ffrindiau neu deulu.

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile
children fit for life



Cysylltu



Bod yn Actif



Sylwi



Dysgu



Rhoi

Haen 2: Her 5 Ffordd

Canlyniadau:

Cwricwlwm ar gyfer Rhagoriaeth: Iechyd a Lles

Y Cwricwlwm Cenedlaethol yn Lloegr: ABCh

Maes dysgu a phrofiad: Iechyd a lles

Datblygiad Personol a Chyd-ddealltwriaeth

Offer:
Taflen her 5 Ffordd

Amser sydd ei angen:
5 munud

Cyfranogwyr:
7 - 11 oed

Sut:

1. Rhowch gopi o'r daflen waith i bob plentyn - wedi ei hargraffu neu un ddigidol.

2. Cyn mynd allan i wneud milltir The Daily Mile, dewiswch un o'r '5 Ffordd' i'w gwneud y diwrnod hwnnw a mynd trwy'r eglurhad ar ochr gyflawn y daflen waith.

3. Pan fyddwch chi'n ôl yn yr ystafell ddosbarth, cofnodwch yr hyn a wnaethant yn y lle gwag.

4. Yr her yw cwblhau pob un o'r 5 Ffordd ochr yn ochr â gwneud eu milltir.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Heddiw, byddwn yn dechrau'r her 5 ffordd. Bob dydd yr wythnos yma, fe fyddwch chi'n dewis ffordd wahanol - cysylltu, bod yn actif, sylwi, dysgu a rhoi yn ystod milltir The Daily Mile. Ar ôl i chi orffen, mae angen i chi ysgrifennu neu wneud llun o'r hyn a wnaethoch chi ar eich dalen."

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Da iawn i bawb ar ddiwrnod cyntaf yr her! Cofiwch fory byddwch yn rhoi cynnig ar un gwahanol o'r 5 Ffordd ac ar ddiwedd yr wythnos, fe fyddwch chi wedi cwblhau'r her."

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** dewiswch un o'r gweithgareddau 5 Ffordd i'w wneud ar ddiwedd sesiwn 1 i 1 fel gwobr am ymddygiad da.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** mewn grwpiau bach, rhowch her i'r plant feddwl am weithgareddau newydd ar gyfer pob un o'r 5 Ffordd. Ar ôl iddyn nhw benderfynu ar y gweithgareddau, gofynnwch iddyn nhw rannu gyda gweddill y dosbarth er mwyn i bawb ddysgu ffyrdd newydd i roi cynnig arnynt.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** rhowch yr her i'r plant o gwblhau gweithgaredd ar gyfer pob un o'r 5 Ffordd dros y penwythnos ac ysgrifennu neu wneud llun o'r hyn a wnaethant.