Nodiadau Athrawon

Maes ffocws: Cyfranogiad Cynhwysol – Symud, Perthyn, Ffynnu

Mae'r adnoddau Daily Mile hyn yn helpu plant i archwilio beth mae'n ei olygu i berthyn a sut y gall cymryd rhan yn The Daily Mile gyfrannu at ymdeimlad cryfach o berthyn a chymuned.

Mae'r cyflwyniad ysgol gyfan yn annog trafodaeth am berthyn, sut mae'n teimlo i berthyn a sut y gall pawb gymryd rhan yn y filltir. Mae hefyd yn rhoi cyfleoedd i blant drafod y gwahanol ffyrdd y maent yn perthyn ac yn gosod heriau syml i helpu plant i annog a chysylltu ag eraill wrth iddynt gwblhau'r filltir.

Nodiadau'r Cyflwyniad

Sleid 1	**Tudalen deitl: The Daily Mile Foundation** **Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn, Ffynnu**
Sleid 2	**Trafodwch y syniad o 'berthyn'.** Os yw'n briodol ar gyfer eich ysgol, gofynnwch i blant ddefnyddio partneriaid siarad i awgrymu diffiniadau gwahanol o 'berthyn'. Anogwch enghreifftiau o wahanol ffyrdd o berthyn (er enghraifft i wahanol glybiau, teuluoedd, crefyddau ac ati) a rhannu enghreifftiau gyda'r grŵp.
Sleid 3	**Ychwanegwch at y sleid gan ddefnyddio awgrymiadau'r plant eu hunain.** Crëwch 'gwmwl geiriau' ar gyfer perthyn gyda'r syniadau a awgrymir: https://wordart.com (Mae enghraifft o Gwmwl Geiriau wedi'i gwblhau yn y Pecyn Adnoddau Cyfranogiad Cynhwysol)
Sleid 4	https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zqvtfdm *(Stopiwch ar ôl 1 munud o'r fideo)* Dangoswch fideo BBC Bitesize a stopiwch ar ôl 1 munud. Anogwch y plant i awgrymu geiriau sy'n disgrifio sut maen nhw'n teimlo pan fyddant yn perthyn, fel "diogel", "derbyn" a "gwerthfawr". Defnyddiwch yr enghreifftiau ar y sleid os yw'r plant angen anogwr.
Sleid 5	**Gallwn ni i gyd berthyn i'r Daily Mile** • Mae'n Gynhwysol • Mae'n Hwyl • Mae'n Fyd-eang
Sleid 6	**Wyt ti'n barod...?** Anogwch gyfraniadau ychwanegol gan y plant ynglŷn â'r hyn y gallant ei wneud yn ystod y filltir heddiw. Canolbwyntiwch ar berthyn, cyfeillgarwch a chynhwysiant.

Nodiadau Athrawon

Maes ffocws: Cyfranogiad Cynhwysol – Symud, Perthyn, Ffynnu

Adnoddau Ystafell Ddosbarth

Mae pob grŵp oedran yn cynnwys syniadau gweithgareddau dosbarth cyfan, gweithgareddau grŵp llai a gweithgareddau unigol. Darperir adnoddau a rhestrau adnoddau dewisol i gefnogi addysgu a dysgu. Defnyddiwch y gweithgareddau a fydd yn gweddu orau i'ch cohort, a dewis a dethol o'r gwahanol adnoddau lle bo'n ddefnyddiol.

Gall athrawon addasu'r gweithgareddau i adlewyrchu anghenion, diddordebau a phrofiadau eu dosbarth. Gall rhai plant elwa o enghreifftiau ychwanegol, cefnogaeth oedolion neu ffyrdd eraill o rannu eu syniadau.

Grŵp oedran	Gweithgareddau dosbarth cyfan	Gweithgareddau grŵp bach	Gweithgareddau unigol
3-5 oed	Beth mae 'perthyn' yn ei olygu?	Taflen adnoddau 'Rydyn ni i gyd yn Perthyn'	Creu eich Arfbais eich hun
5-7 oed	Addasu'r filltir i helpu i oresgyn rhwystrau a dangos meddylfryd twf	• Gêm Bingo Perthyn • Gweithgaredd drama – Dathlu Gwahaniaethau	Creu posteri ysbrydoli i'w harddangos
7-11 oed	Nodi ymddygiadau croesawgar ac digroeso	Awgrymu sut y gellir goresgyn rhwystrau i ymarfer corff Amrywiaeth ac Ysbrydoliaeth – athletwyr enwog yn goresgyn adfyd ac anghydraddoldeb	Sgript neu fwrdd stori hysbyseb sy'n dangos sut y gall gwneud ymarfer corff gyda'n gilydd greu ymdeimlad o berthyn



Nodiadau Athrawon

Maes ffocws: Cyfranogiad Cynhwysol – Symud, Perthyn, Ffynnu

the Daily Mile Foundation

Fideos ac adnoddau ychwanegol

Gwyliwch yr holl fideos ac adnoddau allanol cyn eu defnyddio gyda'r plant i sicrhau eu bod yn addas ar gyfer eich lleoliad a'ch grŵp oedran.

https://youtu.be/NXCi_p_AQdk?si=GLiwssSXZsX7olbB
You Really, Truly Do Belong – llyfr wedi'i ddarllen yn uchel

https://youtu.be/D61RKIvcDJk?si=UFiDY_uEwYovSdCk
Llyfr Plant am Berthyn by Kevin Carroll
What to do if you feel like you don't belong

https://youtu.be/QHRaeZePGyg?si=jfvf7U5DtqPSDV8X
Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be – gweithgaredd celf i helpu plant i greu eu hymdeimlad personol eu hunain o berthyn

https://youtu.be/Gy3KU5Vp_M4?si=y-gxDc3F20ZhKbqx
Cân 'A Little Spot of Belonging' – cân EYFS



Ymunwch â miloedd o ysgolion, dros y byd, sy'n cymryd rhan yn barod. Helpwch eich plant i deimlo'n fwy iach, yn fwy hapus a chreu arferion iachach gydol eu hoes.

Cofrestrwch yn:
thedailymile.co.uk