Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu

5-7 oed

the Daily Mile Foundation

Mae'r pecyn adnoddau hwn yn cefnogi plant 5–7 oed i archwilio cynhwysiant, perthyn a chyfranogiad trwy symudiad, trafodaeth, bingo a drama. Mae'r gweithgareddau wedi'u cynllunio i helpu plant i adnabod ymddygiadau caredig, croesawgar ac ymarfer ffyrdd syml o helpu pawb i deimlo y gallant ymuno.



Credu

Yn The Daily Mile Foundation, credwn:

- Dylai pob plentyn deimlo ei fod yn cael ei groesawu, ei gynnwys ac yn gallu cymryd rhan
- Dylid cydnabod, lleihau a dileu rhwystrau i gyfranogiad pryd bynnag y bo modd
- Dylai cyfranogiad fod yn hyblyg, cadarnhaol ac wedi'i addasu i weddu i wahanol blant a chyd-destunau ysgol
- Dylai'r ffocws fod ar berthyn, hyder a mwynhad, nid perfformiad neu gymharu!

Gallaf!

Datganiadau 'Gallaf' The Daily Mile:

- Gallaf gymryd rhan yn y filltir mewn ffordd sy'n teimlo'n iawn i mi.
- Gallaf helpu eraill i deimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u cynnwys.
- Gallaf sylwi pan fydd rhywun angen cymorth i ymuno.
- Gallaf annog eraill heb eu cymharu na'u beirniadu.
- Gallaf ddathlu ymdrech, hyder a mwynhad.
- Gallaf ddeall bod pawb yn symud yn wahanol, ac mae hynny'n iawn!

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

Gweithgareddau Dosbarth Cyfan

the Daily Mile Foundation

15 mun

Syniadau

Rhowch senarios gwahanol i'r plant a gofynnwch iddyn nhw drafod sut y gallent addasu'r filltir i ddygymod â'r rhwystrau hyn. *(sleid 11)*

Rhannwch y dosbarth/grŵp yn ddau a gofynnwch i un grŵp awgrymu rhwystrau eraill i'r filltir. Mae'r ail grŵp yn gweithio gyda'i gilydd i weld a allant awgrymu addasiadau i oresgyn y rhwystrau hyn (gan ddangos meddylfryd twf). (*sleid 12*)

Os oes digon o amser, hwyluswch drafodaeth am adnabod pan fydd eu cyfoedion yn cael anawsterau. Sut allwn ni fod yn ffrindiau cefnogol sy'n annog eraill wrth symud yn ystod y filltir?

Darllenwch un o'r llyfrau o'r rhestr ddarllen a awgrymir i archwilio'r syniad o 'berthyn' ymhellach. Cynhwysiant a goresgyn anawsterau.

Adnoddau

Cyfranogiad Cynhwysol: Dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Symud, Perthyn a Ffynnu

Rhestr Ddarllen ar gyfer plant 5-7 oed

20 mun

Gweithgareddau Grŵp Bach

Wrth grynhoi atgoffwch y plant fod eich ysgol/dosbarth sy'n cymryd rhan yn y filltir yn gymuned ynddo'i hun. Os oes amser, trafodwch berthyn i wahanol gymunedau (crefyddau, clybiau chwaraeon, teuluoedd).

1 Chwarae 'Bingo Perthyn' gyda'r grŵp gan ddefnyddio'r templedi a ddarperir neu gofynnwch i'r plant greu eu 'Byrddau Bingo' eu hunain yn eu llyfrau ymarfer. Edrychwch ar y 'Geiriau Perthyn' sydd wedi'u cynnwys ar y cardiau a thrafodwch rai ohonynt, gan ganmol syniadau caredig ac iaith gynhwysol fel 'Byddai hynny'n gwneud i rywun deimlo'n croeso!'. Dangoswch bob gair mewn ffordd ymarferol gyda gweithred neu frawddeg syml.

PARATOI: Argraffwch neu copïwch un cerdyn bingo i bob plentyn neu gofynnwch i'r plant dynnu llun grid 4 wrth 4 yn eu llyfrau ymarfer. Dewiswch a fydd plant yn cylchu, croesi allan neu ticio geiriau cyn i'r gêm ddechrau. Efallai yr hoffech hefyd ddewis ychydig eiriau ymlaen llaw ar gyfer trafodaeth ddilynol.

Wrth chwarae'r gêm, gadewch i blant bwyntio, gorchuddio neu farcio geiriau mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw. Gallent hefyd ddefnyddio cownteri i gylchu'r geiriau bingo.

Ar ôl y gêm, gofynnwch i blant ddewis un gair perthyn y maent am ei ddefnyddio heddiw. Crëwch frawddegau dosbarth gyda'ch gilydd, megis: 'Rydyn ni'n perthyn pan fyddwn ni'n cynnwys pawb.'. Gallai plant dynnu llun yn dangos un ffordd y gallant helpu rhywun i deimlo croeso wrth gymryd rhan yn y filltir.

2 Gweithgaredd drama – Dathlu Gwahaniaethau. Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu plant i ddefnyddio drama i greu eu dramâu bach eu hunain am berthyn. Y nod yw i blant deimlo'n hyderus, mwynhau cymryd rhan a dangos sut y gall pobl ddathlu gwahaniaethau mewn ffyrdd caredig a chadarnhaol. Defnyddiwch y daflen gyfarwyddiadau Gweithgaredd Drama: Dathlu Gwahaniaethau i hwyluso'r gweithgaredd hwn.

Adnoddau

Taflen adnoddau Amrywiaeth ac Ysbrydoliaeth
Taflen weithgaredd Bingo Perthyn
Taflen ganllaw Gweithgaredd Drama: Dathlu Gwahaniaethau

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 5-7 oed

Gweithgareddau Unigol

20 mun

the Daily Mile Foundation



Gweithgareddau Unigol

Creu posteri sy'n ysbrydoli i'w harddangos yn yr ystafell ddosbarth/ysgol i annog eu cyd-ddisgyblion i wneud eu gorau, dathlu gwahaniaethau, canolbwyntio ar hyder a mwynhad.

Edrychwch ar yr enghraifft 'Posteri The Daily Mile' am ysbrydoliaeth, os oes angen.

Rhannwch y poster wedi'i gwblhau gyda chyd-ddisgyblion ac ailadroddwch fod yr addasiadau hyn yn dangos 'meddylfryd twf'.

Adnoddau

Taflen waith Poster Ysbrydoli The Daily Mile

Cysylltiadau Cwricwlwm Posibl:

Drama/Saesneg – chwarae rôl, perfformiad a gwaith tîm, rhoi adborth adeiladol

Addysg Grefyddol – Perthyn (gwahanol grefyddau)

Addysg Bersonol, Cymdeithasol, Iechyd ac Economaidd – Perthyn i Gymuned, datrys problemau a goresgyn anawsterau, meddylfryd twf

Dolenni Adnoddau The Daily Mile Foundation Ychwanegol

Wythnos Iechyd Meddwl Plant Dyma fy Lle – pecyn adnoddau

Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl SAMH – pecyn adnoddau

Gadewch i ni Symud – fideo cyflwyniad

Bingo Dod i'ch Adnabod– gweithgareddau (cyffredinol)

Adnoddau Allanol Ychwanegol

Gweithgaredd ystafell ddosbarth 'Link Together' (20 munud)

https://www.youngminds.org.uk/media/juhdzkag/link-together.pdf

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 5-7 oed

Bingo Perthyn

Sut i chwarae

1. Rhowch un cerdyn bingo i bob plentyn (neu dynnu llun eu grid 4 x 4 eu hunain yn eu llyfrau ymarfer a dewis geiriau i lenwi pob sgwâr o'r rhestr)
2. Darllenwch un gair 'perthyn' ar y tro o'r rhestr geiriau
3. Mae'r plant yn cylchu/croesi/ticio'r gair os yw ar eu Cerdyn Bingo
4. Dylai'r plentyn cyntaf sy'n gorchuddio rhes, colofn neu groeslin weiddi 'Bingo'
5. Ar ôl pob rownd, dewiswch eiriau perthyn a gofynnwch i'r grŵp 'Sut allwn ni ddangos hyn wrth wneud The Daily Mile?'



Geiriau perthyn i'w galw allan

Defnyddiwch y geiriau syml hyn, neu gofynnwch i'r grŵp awgrymu rhai o'u geiriau eu hunain am berthyn:

caredig, ffrind, gwenu, rhannu, helpu, gwrando, croeso, diogel, teg, gofal, chwarae, tîm, parch, cynnwys, gyda'n gilydd, dewr, diolch, hapus, tawel, ymuno, gofyn, mae'n ddrwg gen i, helo, ymddiriedaeth

Nodyn Atgoffa Cynhwysiant

Gall plant bwyntio at, gorchuddio, croesi allan, ticio neu ddweud y gair yn dibynnu ar beth sy'n gweithio orau iddyn nhw. Gall oedolion ddarllen geiriau yn uchel, eu hailadrodd neu ddefnyddio gweithredoedd i gefnogi dealltwriaeth.

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

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 5-7 oed

Cardiau Bingo

the Daily Mile Foundation

Cerdyn 1

caredig	ffrind	gwên	rhannu
help	gwrando	croeso	diogel
teg	gofal	chwarae	tîm
parch	cynnwys	gyda'n gilydd	dewr

Cerdyn 3

chwarae	diolch	cynnwys	gwên
dewr	rhannu	ffrind	tawelwch
gwrando	mae'n ddrwg gen i	tîm	croeso
gofal	diogel	helo	caredig

Cerdyn 2

helo	gofal	tîm	gwrando
ymuno	caredig	diogel	ffrind
rhannu	parch	hapus	help
gyda'n gilydd	gofyn	croeso	teg

Cerdyn 4

ymddiri-edaeth	help	teg	ymuno
parch	helo	gofal	gyda'n gilydd
gofyn	hapus	caredig	chwarae
croeso	dewr	gwrando	ffrind

Awgrymiadau trafodaeth:

- 'Beth mae'r gair yma yn ei olygu?'
- 'Allwch chi ddangos hyn gyda'ch dwylo, eich wyneb neu eiriau wrth symud?'
- 'Sut ydych chi wedi helpu rhywun i deimlo croeso yn ystod y filltir?'
- 'Beth allwn ni ei wneud os yw rhywun yn teimlo ei fod wedi'i adael allan yn ystod y filltir?'

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 5-7 oed

Gweithgaredd Drama: Dathlu Gwahaniaethau

the Daily Mile Foundation



Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu plant i ddefnyddio drama i greu dramâu bach am berthyn. Y nod yw i blant fwynhau cymryd rhan, teimlo'n hyderus wrth berfformio o flaen eu cyd-ddisgyblion a dangos sut y gall pobl ddathlu gwahaniaethau mewn ffyrdd caredig a chadarnhaol.

Nod y Gweithgaredd

Mae plant yn gweithio mewn grwpiau bach i greu drama syml am gymeriad sy'n teimlo'n ansicr, wedi'i adael allan neu'n wahanol wrth gymryd rhan yn The Daily Mile. Mae'r grŵp wedyn yn dangos sut mae cyd-ddisgyblion, ffrindiau neu gyd-chwaraewyr yn helpu'r cymeriad hwnnw i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys, eu gwerthfawrogi ac yn hyderus.

Paratoi

Gall plant weithio mewn grwpiau o 3-5. Caniatewch ychydig funudau i ddewis thema, 10-15 munud ar gyfer ymarfer ac amser i bob grŵp rannu eu drama fach a myfyrio wedyn. Dangoswch y 'Themâu a Awgrymwyd' a'r 'Camau i Lwyddiant' ar y bwrdd i gyfeirio atynt drwy gydol y gweithgaredd.

Themâu a awgrymir

- Mae plentyn yn newydd i ddosbarth, clwb neu dîm ar ddiwrnod chwaraeon
- Mae gan blentyn ffordd wahanol o symud, siarad, dysgu neu chwarae
- Mae plentyn yn teimlo'n nerfus am gymryd rhan yn y filltir
- Mae tîm yn dysgu bod ymdrech, caredigrwydd a mwynhad yn bwysicach na dod yn gyntaf.

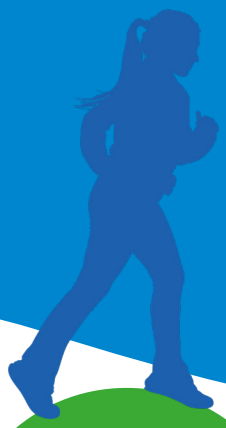
Camau i Lwyddiant

1. Dewiswch leoliad: ysgol, maes chwarae, gwers addysg gorfforol, Diwrnod Chwaraeon, clwb, ystafell ddosbarth neu'r filltir
2. Dewiswch gymeriad: rhywun sy'n teimlo'n wahanol, yn bryderus, yn ansicr am ymuno neu'n swil
3. Dangoswch yr her: Beth sy'n gwneud i'r cymeriad deimlo fel ei fod wedi'i adael allan neu'n ansicr?
4. Dangoswch y gefnogaeth: Sut mae eraill yn helpu? Gallant wrando, gwahodd, addasu'r gweithgaredd, cymeradwyo, rhannu neu ddweud geiriau caredig.
5. Dangoswch y dathliad: Gorffennwch gyda phawb yn cymryd rhan mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw. Er enghraifft; loncian, symud ar olwynion neu gerdded i gwblhau'r filltir.

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 5-7 oed

Gweithgaredd Drama: Dathlu Gwahaniaethau

the Daily Mile Foundation



Nodiadau Atgoffa

- Cadwch y ffocws ar fwynhad, gwaith tîm a pherthyn, yn hytrach na chystadlu.
- Dangoswch wahaniaethau yn barchus. Peidiwch â chopïo symudiad, lleferydd, arddull dysgu neu ymddygiad rhywun mewn ffordd bryfoclyd.
- Defnyddiwch ddeialog syml, mynegiant wyneb, fframiau rhewi, symudiad neu feim.
- Crëwch ddiwedd cadarnhaol lle mae'r cymeriad yn cael ei gynnwys ac mae eu gwahaniaeth yn cael ei werthfawrogi.

Myfyrdodau

- Pa wahaniaethau wnaethoch chi sylwi arnynt yn y ddrama?
- Sut roedd y cymeriad yn teimlo ar y dechrau?
- Beth helpodd y cymeriad i deimlo ei fod wedi'i gynnwys wrth wneud y filltir?
- Sut wnaeth y grŵp ddathlu gwahaniaeth?
- Sut wnaethon nhw ddangos hyder, caredigrwydd a gwaith tîm?
- Beth allwn ni ei wneud mewn bywyd go iawn i helpu rhywun i deimlo eu bod yn perthyn?
- Sut allwn ni annog ein ffrindiau a'n cyd-ddisgyblion i ymuno â'r filltir mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw?

Sut alla i gynnwys eraill yn ystod The Daily Mile?

Allwch chi sylwi pan fydd rhywun angen help i ymuno â The Daily Mile?

Sut alla i helpu eraill i deimlo croeso wrth ymuno yn The Daily Mile?

Sut alla i ddathlu gwahaniaethau eraill wrth wneud The Daily Mile?



Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 5-7 oed

Fy Mhoster The Daily Mile

Peidiwch ag anghofio

Ceisiwch wneud poster sy'n

- Ddeniadol
- Lliwgar
- Annog
- Ysbrydoli
- Tynnu sylw