Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles
3-5 oed

the Daily Mile Foundation





Mae'r pecyn hwn yn cefnogi plant 3-5 oed i archwilio dewisiadau cadarnhaol sy'n effeithio ar eu lles corfforol a meddyliol trwy symud, siarad a dewisiadau creadigol. Defnyddiwch ef ochr yn ochr â The Daily Mile trwy gysylltu pob gweithgaredd byr â manteision symud gyda'u gilydd y tu allan neu o gwmpas eich lleoliad. Y nod yw helpu plant i sylwi y gall symud bob dydd effeithio'n gadarnhaol ar eu lles corfforol a meddyliol.

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 weld sut mae symudiad rheolaidd, fel y filltir, yn helpu fy nghorff i ddod yn iachach ac yn gryfach.
- Gallaf siarad am sut mae'r filltir yn helpu fy lles corfforol a'm lles meddyliol.
- Gallaf esbonio sut y gall y dewisiadau rwy'n eu gwneud helpu neu niweidio fy iechyd corfforol a'm lles meddyliol.

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

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 3-5 oed

Gweithgareddau Dosbarth Cyfan

the Daily Mile Foundation

15 mun

Syniadau

Chwarae 'Mae Simon yn Dweud' gyda'r dosbarth. Gofynnwch i'r plant adnabod gwahanol rannau o'u corff drwy ddilyn cyfarwyddiadau fel, *'Mae Simon yn dweud cyffyrddwch eich pen', 'Mae Simon yn dweud cyffyrddwch eich pen gliniau' neu 'Mae Simon yn dweud cyffyrddwch eich ysgwyddau'*.

Nesaf, esboniwch fod gan ein cyrff organau pwysig y tu mewn iddynt. Er na allwn weld na chyffwrdd yr organau, gallwn bwyntio at y rhan o'n corff lle rydyn ni'n meddwl y mae nhw wedi eu lleoli. Anogwch y plant i adnabod gwahanol rannau o'r corff yn gywir (sleid 10). Parhewch â'r gêm trwy ofyn i blant bwyntio at ble mae'r gwahanol organau wedi eu lleoli.

Ar ôl y gêm, dewch â'r plant at ei gilydd i gael trafodaeth. Siaradwch am sut mae **symud yn rheolaidd**, gan gynnwys **The Daily Mile**, yn helpu i gadw'r rhannau hyn o'n corff yn iach.

Anogwch blant i rannu eu syniadau, gan ddefnyddio'r awgrymiadau yn y nodiadau sleidiau (sleid 11).

Gofynnwch i'r plant sut y byddant **yn dewis** symud heddiw a sut maen nhw'n hoffi symud. Anogwch nhw i rannu eu profiadau gyda'r grŵp e.e. cerdded / symud ar olwynion i'r ysgol bob dydd, symud i gyrraedd y siopau, clybiau ar ôl ysgol ac ati.

Adnoddau

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles

Rhestr Ddarllen ar gyfer plant 3-5 oed

10 mun

Gweithgareddau Grŵp Bach

Cyflwynwch y gweithgaredd 'Labelu'r Corff' i'r dosbarth – a all y plant adnabod yr organ a ble mae'n byw yn ein corff?

Defnyddiwch y cwestiynau trafod i hwyluso trafodaeth grŵp bach am fanteision symud yn rheolaidd ar rannau penodol o'r corff. Atgyfnerthwch bwysigrwydd symud **ynrheolaidd**, fel y filltir, i helpu i gefnogi corff a meddwl iach.

Adnoddau

Labelu'r daflen adnoddau Corff

Taflen adnoddau Manteision Symud yn Rheolaidd



Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 3-5 oed

Gweithgareddau Unigol

the Daily Mile Foundation

15 mun

Gweithgareddau Unigol

Edrychwch ar y daflen adnoddau Manteision Symud yn Rheolaidd gyda'r plant. Anogwch nhw i nodi'r ffyrdd y gall symud yn rheolaidd helpu ein cyrff a'n meddyliau.

Gofynnwch i'r plant roi tic neu groes i ddangos a yw'r llun/datganiad yn un o'r buddion o symud yn rheolaidd ai peidio.

ESTYNIAD: *a all plant ysgrifennu ychydig o frawddegau syml am sut mae symud yn ddyddiol yn eu helpu. Rhowch ddechrau brawddeg syml i helpu i strwythuro ysgrifennu annibynnol:*

'Pan fyddaf yn symud bob dydd, rwy'n teimlo....'

'Pan fyddaf yn symud bob dydd, rwy'n gwella...'

'Pan fyddaf yn symud bob dydd, rwy'n...'

Adnoddau

Taflen adnoddau Manteision Symud yn Rheolaidd

Cysylltiadau Cwricwlwm Posibl:

Gwyddoniaeth: Adnabod rhannau o'r corff

Saesneg: Labelu

Addysg Bersonol, Cymdeithasol, Iechyd ac Economaidd / Addysg Perthnasoedd a Rhyw: Fy Nghorff

Dolenni Adnoddau The Daily Mile Foundation Ychwanegol

Bwrdd Hwyliau The Daily Mile – gweithgaredd dosbarth cyfan

Traciwr 21 Diwrnod – gweithgareddau (cyffredinol)

Pam rydyn ni'n gwneud The Daily Mile – poster/arddangosfa

Beth yw The Daily Mile? – poster/arddangosfa

Gwybodaeth Ymchwil (Taflen Wybodaeth Manteision Gweithgarwch Corfforol) – awgrymiadau ac adnoddau i athrawon

Symud ar gyfer Iechyd Meddwl – awgrymiadau ac adnoddau i athrawon

Cyflwyniad 2: Symudwch eich Corff, Rhowch Hwb i'ch Hwyliau – adnoddau cyflwyniad

Cyflwyniad 3: Symud i'ch Gwneud yn Iach – adnoddau cyflwyniad

Adnoddau Allanol Ychwanegol

Pam mae gweithgarwch corfforol yn bwysig? Adnodd BBC Bitesize gyda chwis syml.

https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zbvrcmn#z9c8dp3

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 3-5 oed

Labelu'r corff

the Daily Mile Foundation

Allwch chi baru'r lluniau â'r rhan gywir o'r corff?



Allwch chi labelu'r nodweddion gyda'u henwau cywir?

ymennydd stumog ysgyfaint calon

Cwestiynau Trafod

- Sut mae symud yn helpu ein calon?
- Pam mae ein hysgyfaint yn bwysig wrth i ni symud?
- Sut mae symudiad yn helpu ein hymennydd i deimlo'n hapus ac yn barod i ddysgu?
- Sut gall ein stumog deimlo'n well gyda symudiad rheolaidd?
- Sut mae symud ein cyrff yn ystod The Daily Mile yn ein helpu i deimlo'n hapus ac yn iach?

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 3-5 oed

Manteision Symud yn Rheolaidd

the Daily Mile Foundation

Mae symud yn rheolaidd , fel cymryd rhan yn y filltir, yn ein helpu i gadw'n iach!

Edrychwch ar bob llun a brawddeg.

✓ **Ticiwch os yw symudiad yn ein helpu i wneud hyn**

✗ **Rhowch groes os nad yw symudiad yn ein helpu i wneud hyn**

Llun	Mae symudiad yn fy helpu i...	✓ neu ✗
	gael cyhyrau cryf	
	teimlo'n drist	
	cael cwsg da	
	teimlo'n flinedig drwy'r amser	
	bod eisiau chwarae gyda fy ffrindiau	
	teimlo'n hapus	
	dod yn fwy ffit	
	canolbwyntio a gwrando	

Tynnwch lun ohonoch chi'n gwneud y filltir. Allwch chi ddangos sut mae symud yn rheolaidd yn eich helpu chi?