Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles 5-7 oed

the Daily Mile Foundation



Mae'r pecyn hwn yn cefnogi plant 5-7 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 nodi sut mae fy iechyd corfforol yn newid ac yn gwella gyda symudiad rheolaidd, fel y filltir.
- Gallaf nodi ffyrdd y gellir gwella fy lles corfforol a'm lles meddyliol trwy gymryd rhan yn y filltir.
- Rwy'n deall sut y gall fy newisiadau effeithio ar fy lles corfforol a 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 - 5-7 oed

Gweithgareddau Dosbarth Cyfan

the Daily Mile Foundation

15 mun

Syniadau

Cyflwyno'r syniad o 'Fy Newis, Fy Nghorff' a sut mae gennym reolaeth i wneud dewisiadau sy'n dda i'n lles meddyliol a chorfforol. Darllenwch y datganiadau fesul un fel dosbarth a gofynnwch i'r plant ddangos 'bawd i fyny neu fawd i lawr' i nodi a ydyn nhw'n meddwl ei fod yn helpu eu corff neu ddim yn helpu eu corff.

1. Darllenwch bob cerdyn gyda'ch gilydd a gwiriwch fod y plant yn ei ddeall.
2. Gofynnwch i blentyn lusgo pob cerdyn i'r blwch gwyrdd 'yn helpu fy nghorff' neu'r blwch coch 'ddim yn helpu fy nghorff'.
3. Dangoswch chwilfrydedd bob tro, fel bod plant yn esbonio eu ffordd o feddwl ac yn siarad am sut mae'r dewis yn helpu neu o bosib yn niweidio ein corff.
4. Gallwch olygu'r cardiau, neu ychwanegu rhai gwag, i weddu orau i'ch dosbarth.

SIARADWCH AMDANO: *Atgoffwch blant bod rhai dewisiadau, fel losin neu amser sgrin, yn iawn weithiau – y peth pwysig yw cydbwysedd. Anogwch y neges bod symud, gorffwys a bwyta'n dda yn ein helpu i deimlo'n gryf, yn hapus ac yn iach. Gofynnwch iddyn nhw drafod sut y byddan nhw'n dewis symud heddiw.*

Adnoddau

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles (*sleid 12*)

Rhestr Ddarllen ar gyfer plant 5-7 oed

15 mun

Gweithgareddau Grŵp Bach

Gan barhau â'r un thema o ddidoli datganiadau, rhowch y daflen adnoddau 'Penawdau Papurau Newydd: Gwir neu Ffug' i grwpiau bach (sleid 13). Gofynnwch i'r grŵp ddarllen trwy'r penawdau a thrafod a allai fod yn wir neu'n ffug a pham.

Defnyddiwch y nodiadau sleidiau i hwyluso trafodaeth am y meysydd canlynol:

- Sut oeddech chi'n gwybod bod y stori honno ddim yn wir? Beth oedd y cliw?
- Pa bennawd gwir yw eich hoff un, a pham?
- Os nad ydym yn gwybod a yw rhywbeth yn wir, i bwy y gallwn ofyn iddyn nhw wirio?
- Allwch chi greu eich pennawd GWIR eich hun am sut mae'r filltir yn eich helpu i gadw'n iach?

Adnoddau

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles (*sleid 13*)



Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 5-7 oed

Gweithgareddau Unigol

the Daily Mile Foundation

15 mun

Gweithgareddau Unigol

Dychmygwch eich bod chi'n ohebydd ar gyfer papur newydd The Daily Mile. Dylai plant ysgrifennu stori newyddion WIR am sut mae symud yn helpu ein cyrff.

Cyfeiriwch yn ôl at y sleidiau cyflwyniad a'r sleid 'manteision symud' (*sleid 11*) i gefnogi ffocws yr adroddiad papur newydd.

Os yn bosibl, byddai'n syniad da cael papurau newydd 'go iawn' i blant edrych arnyn nhw cyn dechrau eu tasg. Nodwch brif nodweddion ysgrifennu papurau newydd a'r math o iaith a ddefnyddir i ennyn diddordeb darllenwyr. Heriwch y plant i ddefnyddio rhai o'r geiriau a'r ymadroddion hyn wrth ysgrifennu eu hunain.

ESTYNIAD: *os oes digon o amser ac adnoddau, gallai plant weithio mewn grwpiau bach i ffilmio eu hadroddiadau newyddion.*

Anfonwch eich adroddiadau papur newydd i The Daily Mile, byddem wrth ein bodd yn gweld ymdrechion y plant a'u cynnwys ar ein cyfryngau cymdeithasol!

Adnoddau

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles (*sleid 14*)

Papurau newydd i blant eu harchwilio cyn dechrau eu tasgau annibynnol (heb eu darparu)

Cysylltiadau Cwricwlwm Posibl

Gwyddoniaeth: Rhannau o'r corff a'r pum synnwyr
Saesneg: Nodweddion a phenawdau papur newydd
Addysg Bersonol, Cymdeithasol, Iechyd ac Economaidd / Addysg Perthnasoedd a Rhyw: Gwneud dewisiadau da

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