Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles
7-11 oed

the Daily Mile Foundation

Mae'r pecyn adnoddau hwn ar gyfer plant 7–11 oed yn helpu disgyblion i ddeall sut mae cymryd rhan mewn symudiadau dyddiol, fel The Daily Mile, o fudd i'r corff a'r meddwl. Trwy drafodaeth a thasgau ymarferol, mae plant yn nodi sut mae symud yn rheolaidd yn cryfhau eu hiechyd corfforol ac yn cefnogi eu lles meddyliol a sut y gall y dewisiadau bob dydd y maent yn eu gwneud effeithio'n gadarnhaol ar sut mae eu cyrff a'u meddyliau yn teimlo. Mae'r pecyn yn datblygu o drafodaeth a rennir i waith creadigol annibynnol.



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 gallaf wella 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 - 7-11 oed

Gweithgareddau Dosbarth Cyfan

the Daily Mile Foundation

15 mun

Syniadau

Crynhoi'r negeseuon allweddol yn y cyflwyniad ysgol gyfan am y manteision i'n cyrff o symud yn rheolaidd.

Os yw'n briodol ar gyfer eich cohort, gwyliwch fideo BBC Class Clips i gefnogi dealltwriaeth y plant o fanteision symud yn rheolaidd.

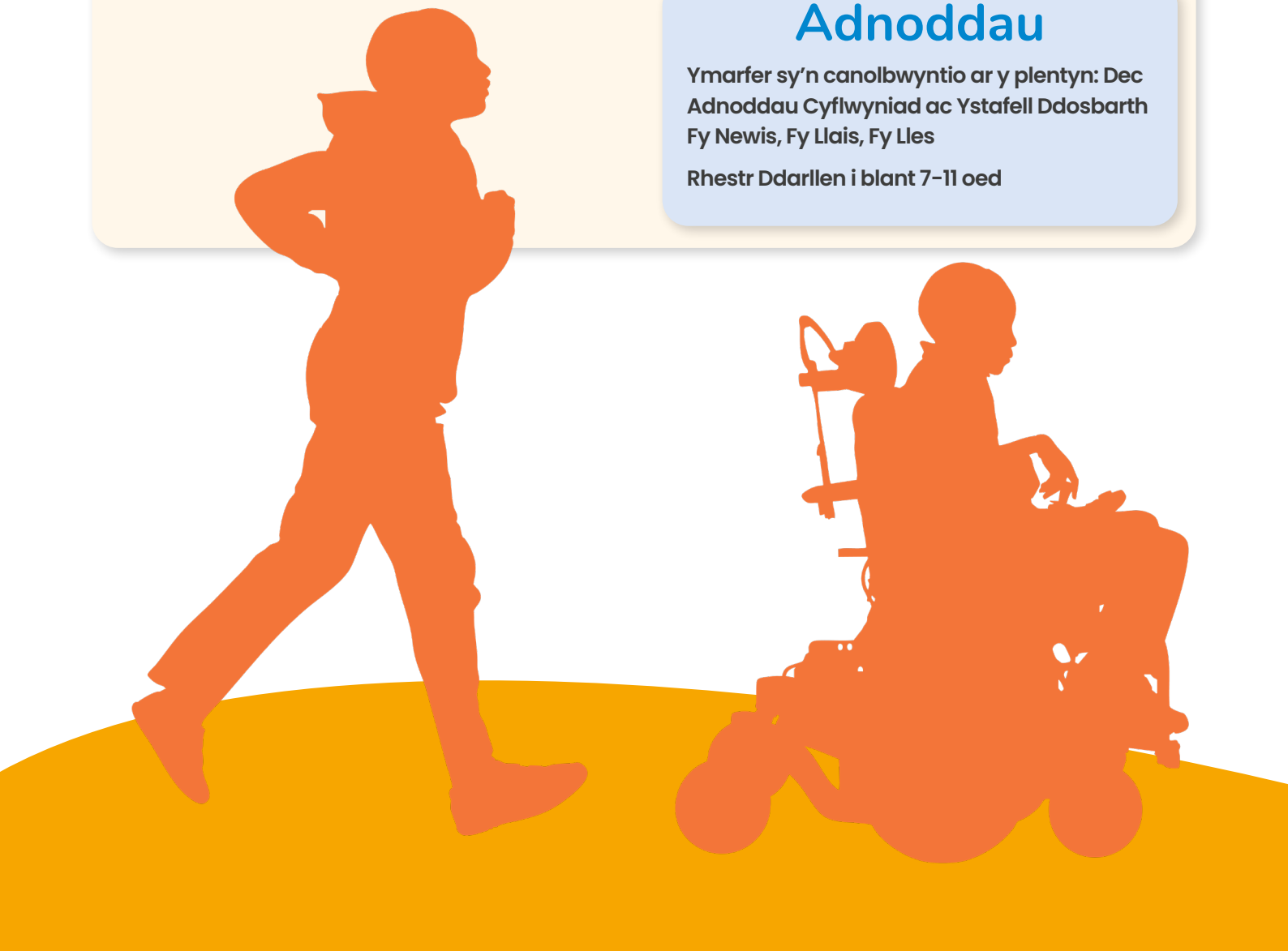
Anogwch y dosbarth i rannu'n grwpiau llai a chofnodi cymaint o fanteision symud rheolaidd ag y gallant gofio/y maent yn gwybod amdanynt. Casglwch y syniadau gyda'i gilydd gan ddefnyddio sleid 15 ac, ar ôl pob cyfraniad, gofynnwch i'r plant esbonio a yw hyn yn fudd lles corfforol neu les meddyliol. Defnyddiwch awgrymiadau swigen meddwl i hwyluso trafodaeth.

Os nad yw'n cael ei drafod yn ddigon manwl, defnyddiwch *sleid 16* 'Lles Corfforol neu Meddyliol?' i ddidoli'r manteision.

Adnoddau

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

Rhestr Ddarllen i blant 7-11 oed



Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 7-11 oed

Gweithgareddau Grŵp Bach

the Daily Mile Foundation

15 mun

Gweithgareddau Grŵp Bach

Papur Newydd The Daily Mile – Ffaith neu Ffug?

Pwrpas: Mae plant yn darllen adroddiad papur newydd ffuglen ac yn tynnu sylw at y manteision GWIR o symud mewn un lliw a'r manteision gwirion, FFUG mewn un arall. Mae'r gweithgaredd yn datblygu darllen beirniadol (peidio â chredu popeth rydyn ni'n ei ddarllen) tra'n atgyfnerthu sut mae symudiad rheolaidd, fel y filltir, yn gwella ein lles corfforol a meddyliol.

Sut i gynnal y gweithgaredd:

1. Darllenwch yr adroddiad gyda'ch gilydd a gwiriwch fod y plant yn ei ddeall.
2. Gofynnwch i'r plant dynnu sylw at y manteision gwir mewn gwyrdd a'r rhai ffug mewn pinc.
3. Gofynnwch 'Sut ydych chi'n gwybod?' bob tro, fel bod plant yn esbonio'r cliwiau (rhifau gwirion, addewidion sy'n swnio'n rhy dda, neu bethau na allai ddigwydd mewn gwirionedd).

Allwedd ateb – manteision GWIR:

Calon gryfach; ysgyfaint iachach; teimlo'n hapusach ac yn dawelach; canolbwyntio'n well yn y dosbarth; cwsg gwell yn y nos; mwy o egni. (Anogwch blant i drefnu'r rhain yn fanteision lles corfforol a lles meddyliol.)

Allwedd ateb - Buddion FFUG:

Tyfu metr cyfan yn dalach erbyn amser cinio; rhedeg yn gyflymach na char rasio; byth angen cysgu eto; troi'ch gwallt yn lliw gwyrdd llachar; bwyta losin diderfyn heb unrhyw effaith.

Awgrymiadau trafodaeth:

Sut oeddech chi'n gwybod bod y fantais yn ffug? Pa fanteision gwir sy'n helpu ein cyrff (corfforol), a pha rai sy'n helpu ein meddyliau a'n hwyliau (meddyliol)? Os nad ydym yn siŵr a yw rhywbeth yn wir, i bwy y gallwn ofyn i'w wirio? Allwch chi ysgrifennu eich pennawd GWIR eich hun am sut mae'r filltir yn ein cadw'n iach?

AWGRYM: *Atgoffwch blant mai'r neges allweddol yw cydbwysedd – mae symud, gorffwys yn dda a bwyta amrywiaeth o fwydydd yn ein helpu i deimlo'n gryf, yn hapus ac yn iach.*

Adnoddau

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

Taflen adnoddau Papur Newydd The Daily Mile Argraffiad Arbennig Symudiad

Rhestr Ddarllen ar gyfer plant 7-11 oed



Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 7-11 oed

Gweithgareddau Unigol

the Daily Mile Foundation

20 mun

Gweithgareddau Unigol

Dylunio Taflen: Symud bob dydd

Mae plant yn dylunio taflen sy'n perswadio plant iau i symud yn ddyddiol, fel y filltir. Dylent esbonio sut mae symud rheolaidd yn gwella iechyd corfforol a lles meddyliol, a sut y gall dewisiadau bob dydd effeithio'n gadarnhaol ar sut mae ein cyrff a'n meddyliau yn teimlo.

Crynhowch drafodaethau dosbarth ar fanteision symud. Atgoffwch y plant fod rhai buddion yn helpu'r CORFF (iechyd corfforol) a rhai yn helpu'r MEDDWL (lles meddyliol). Dangoswch rai enghreifftiau o daflenni go iawn, os yn bosibl, a siaradwch am yr hyn sy'n ei gwneud yn drawiadol ac yn berswadiol: teitl beiddgar, lluniau, lliw a geiriau sy'n gwneud i chi fod eisiau ymuno.

Awgrymiadau athrawon – Iechyd corfforol:

Beth sy'n digwydd i'ch calon a'ch ysgyfaint pan fyddwch chi'n symud bob dydd? Sut mae symud yn helpu'ch cyhyrau a'ch esgyrn? Pam mae symud yn rhoi mwy o egni i ni? Sut mae'r filltir yn ein helpu i gadw pwysau iach?

Awgrymiadau athrawon – Lles meddyliol:

Sut ydych chi'n teimlo ar ôl bod yn egnïol? Sut gall symud ein helpu i deimlo'n dawelach, hapusach neu'n llai pryderus? Sut mae symud yn ein helpu i ganolbwyntio a chysgu'n well? Sut allai ein helpu i deimlo'n falch ac yn hyderus?

Awgrymiadau athrawon – Dewisiadau iach:

Pa ddewisiadau allwn ni eu gwneud bob dydd i ofalu am ein cyrff a'n meddyliau? (Symud ychydig bob dydd, yfed dŵr, bwyta ffrwythau a llysiau, cael digon o gwsg, cymryd seibiant y tu allan.). Sut gall eich taflen annog plant iau i wneud un o'r dewisiadau hyn?

Creu'r Taflenni:

1. Mae plant yn cynllunio teitl neu slogan bachog.
2. Maent yn nodi rhesymau pam mae symud bob dydd yn dda i'r corff ac i'r meddwl, gan ddefnyddio'r banc geiriau.
3. Maen nhw'n ychwanegu un neu ddau o ddewisiadau iach y gallai darllenwyr roi cynnig arnynt.
4. Maent yn dylunio clawr blaen llachar gyda llun. Anogwch iaith berswadiol ac o leiaf un ffaith i'r corff ac un i'r meddwl.

HER: *Ychwanegwch slogan sy'n odli, neu flwch ffeithiau 'Oeddech chi'n gwybod?'*

CEFNOGAETH: *Darparwch y banc geiriau ac awgrymiadau am ddechrau brawddegau fel 'Mae symudiad dyddiol yn wych oherwydd...'.*

AWGRYM: *Atgyfnerthwch y neges o gydbwysedd – mae symud, gorffwys yn dda a bwyta amrywiaeth o fwydydd yn ein helpu i deimlo'n gryf, yn hapus ac yn iach.*

Byddem wrth ein bodd yn gweld y taflenni i blant – rhannwch nhw gyda The Daily Mile!

Adnoddau

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

Taflenni enghreifftiol, os ar gael

Dylunio Taflen: Taflen adnoddau Symud Bob Dydd a banc geiriau

Rhestr Ddarllen ar gyfer plant 7-11 oed

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 7-11 oed

Gweithgareddau Unigol

the Daily Mile Foundation

Cysylltiadau Cwricwlwm Posibl

Saesneg – adrodd a phapurau newydd

Gwyddoniaeth – anatomeg a'r corff dynol

Addysg Bersonol, Cymdeithasol, Iechyd ac Economaidd / Addysg Perthnasoedd a Rhyw – bod yn egnïol ar gyfer meddylfryd twf

Adnoddau Allanol Ychwanegol

Clipiau Dosbarth y BBC: Addysg Bersonol, Cymdeithasol, Iechyd ac Economaidd CA2 – Be Active for a Growth Mindset

Dolenni Adnoddau The Daily Mile Foundation Ychwanegol

Bwrdd Hwyliau Milltir Dyddiol – 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





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 - 7-11 oed

Papur newydd The Daily Mile

Papur newydd The Daily Mile

RHIFYN ARBENNIG SYMUDIAD – FFAITH NEU FFUG?

Darllenwch yr adroddiad papur newydd o The Daily Mile. Tynnwch sylw at y manteision GWIR o symud yn rheolaidd mewn **gwyrdd** a'r rhai gwirion, FFUG mewn **pinc**. Sut ydych chi'n gwybod pa rai sy'n WIR neu'n FFUG?

Y GWIR AM SYMUD MWY!

GAN EIN GOHEBYDD IECHYD CRWYDROL – PAPUR NEWYDD THE DAILY MILE

Mae gohebwyr wedi bod yn darganfod beth sy'n digwydd mewn gwirionedd pan fydd plant yn symud bob dydd - ac roedd rhai o'r 'ffeithiau' a glywsom yn llawer anoddach i'w credu nag eraill!

Dywedodd disgyblion wrthym fod rhedeg, loncian ac symud ar olwynion i deithio'r filltir yn gwneud eu calonnau yn gryfach ac yn helpu eu hysgyfaint i weithio'n well. Dywedodd llawer eu bod yn teimlo'n hapusach ac yn dawelach wedyn, a bod symud yn eu helpu i ganolbwyntio yn y dosbarth. Mynnodd un disgybl fod y filltir wedi gwneud iddo dyfu metr cyfan yn dalach erbyn amser cinio!

Adroddodd athrawon fod plant yn cysgu'n well yn y nos hyd yn oed a bod ganddynt fwy o egni i ddysgu.

Honnodd un arall fod symud yn rheolaidd yn eich galluogi i redeg yn gyflymach na char rasio, a'i fod yn golygu nad oes angen i chi byth gysgu eto. Dywedwyd wrthym hefyd - braidd yn amheus - bod symud mwy yn troi'ch gwallt yn wyrdd llachar ac yn eich galluogi i fwyta losin yn ddiderfyn heb unrhyw effaith o gwbl.

Ond dydi hi ddim yn bosib i bopeth a gafodd ei ddweud wrthym ni fod yn wir. Felly, ohebwyr ifanc, pa fanteision yw'r gwirionedd iach go iawn, a pha rai sy'n ffuglen wirion? Gafaelwch eich 'highlighters' a phenderfynwch!



Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 7-11 oed

Dylunio Taflen: Symud bob dydd!

Taflen Gynllunio

HER: Gwnewch daflen i berswadio plant iau i gymryd rhan mewn symudiad dyddiol, fel y filltir. Dangoswch iddynt sut y gall symud bob dydd helpu i gadw eu corff **a'u** meddwl yn iach ac y gallant wneud dewisiadau cadarnhaol sy'n gwella eu lles.

Teitl neu Slogan Gafaelgar e.e. 'Symudwch i Deimlo'n Wych gyda The Daily Mile	
Gwych i'ch CORFF Amlinellwch y manteision i iechyd corfforol	
Gwych i'ch MEDDWL Amlinellwch y manteision i'ch lles meddyliol	
Dewisiadau iach y gallaf eu gwneud bob dydd Atgyfnerthwch bwysigrwydd symudiad dyddiol, fel The Daily Mile	

Cynlluniwch eich clawr blaen yma:

Awgrymiadau gorau ar gyfer eich taflen:

- Teitl disglair, bachog
- Lluniau a lliwiau beiddgar
- Geiriau perswadiol (anhygoel, gwych, iach)
- Manteision symud bob dydd i'r corff a'r meddwl

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles - 7-11 oed

Banc Geiriau

the Daily Mile Foundation

calon
ysgyfaint
cyhyrau
esgyrn
egni
iach
hapus

tawel
balch
hyderus
ffocws
cysgu
rhedeg
teithio ar

olwynion
loncian
cerdded
dŵr
ffrwythau
dewisiadau
hwyl

lles
meddwl
corff
iechyd corfforol
iechyd meddwl

