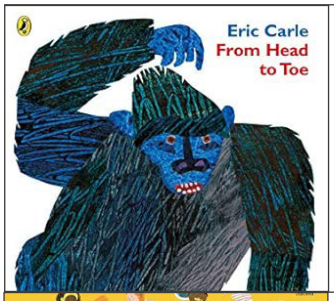
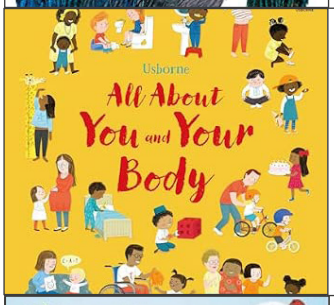
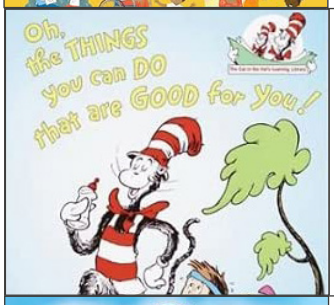
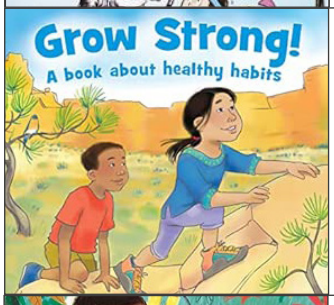
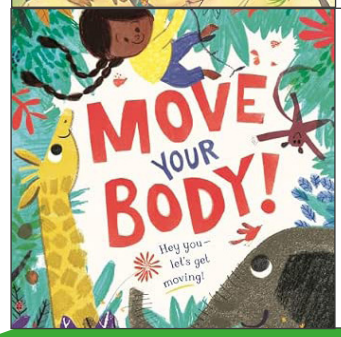
Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles

Awgrymiadau Llyfrau Stori 3-5 oed

the Daily Mile Foundation

	From Head to Toe by Eric Carle	Clasur rhyngweithiol sy'n annog plant i ddynwared anifeiliaid amrywiol wrth iddynt stompio, dyrnu a phlygu.
	All About You and Your Body by Felicity Brooks	Llyfr bywiog sy'n cynnwys cymeriadau perthnasol ac esboniadau syml sy'n egluro pam mae angen bwyd, cwsg ac ymarfer corff ar gyrff.
	Oh, the Things You Can Do That Are Good For You! by Tish Rabe	Mae'r stori Dr. Seuss hon sy'n odli yn cynnwys y Gath yn yr Het ac yn cyflwyno bwyta'n iach, ymarfer corff a hylendid da mewn ffordd chwareus.
	Grow Strong! A Book About Healthy Habits by Cheri J. Meiners	Canllaw ysgafn sy'n dysgu plant iau am wneud dewisiadau bwyd iach, mwynhau symudiad dyddiol a gwrando ar yr hyn y mae eich corff ei angen.
	Move Your Body! by Madhvi Ramani and Anuska Allepuz	Oeddech chi'n gwybod bod eich corff yn hudol? Gallwch fod yn unrhyw beth os ydych chi'n symud. Cychwynnwch ar daith lawen i'r lleuad ac yn ôl eto yn y stori galonogol hon am y llawenydd o symud yn eich ffordd eich hun. Perffaith i'w rannu gyda phlant ifanc ar gyfer sesiwn ddarllen hapus ac egnïol.

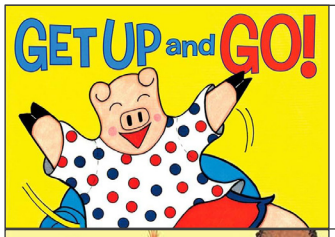
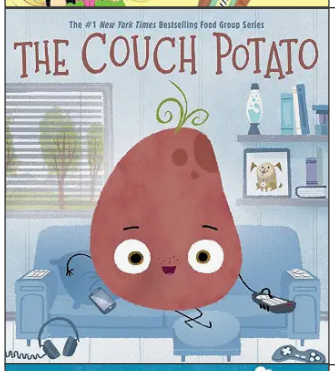
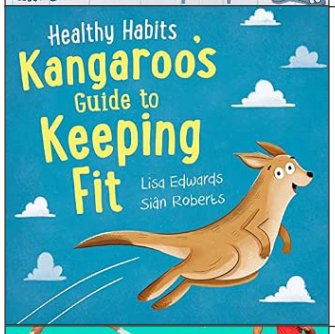
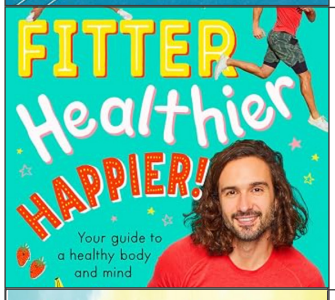
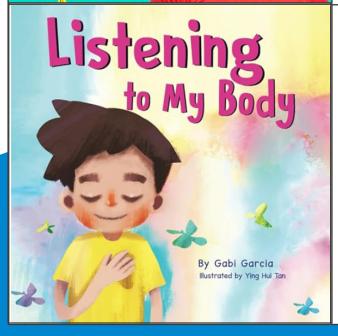
Ymunwch â miloedd o ysgolion, dros y byd, sy'n cymryd rhan yn barod. Helpwch eich plant i deimlo'n fwy iach, yn fwy hapus a chreu arferion iachach gydol eu hoes.

Cofrestrwch yn:
thedailymile.co.uk

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles

Awgrymiadau Llyfrau Stori 5-7 oed

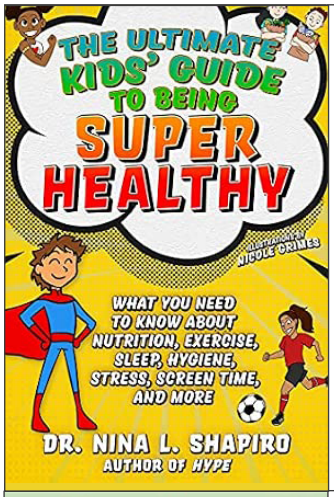
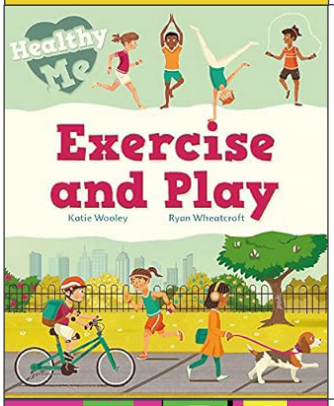
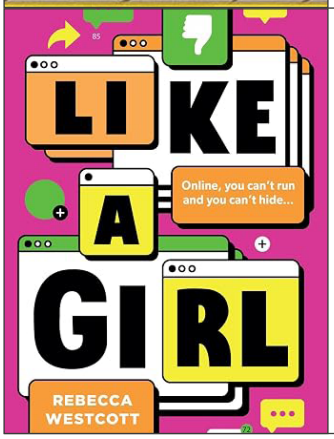
the Daily Mile Foundation

	**Get Up and Go! by Nancy Carlson**	Mae'r llyfr hwn yn defnyddio testun calonogol a darluniau hwyliog i ddangos i blant y nifer o wahanol ffyrdd y gallant ymarfer corff - o redeg a nofio i neidio ac ymestyn.
	**The Busy Body Book by Lizzy Rockwell**	Canllaw bywiog, cyfeillgar i blant gan Lizzy Rockwell sy'n egluro anatomeg sylfaenol ac yn esbonio sut mae esgyrn, cyhyrau, a'r galon yn gweithio gyda'i gilydd pan fyddwn yn symud.
	**The Couch Potato by Jory John and Pete Oswald**	Os ydych chi erioed wedi gwneud adduned Blwyddyn Newydd i wella'ch ffitrwydd neu dreulio mwy o amser yn yr awyr agored, efallai y byddwch chi'n gallu perthnasu â thaith y daten ddoniol. Mae hwn yn llyfr digrif ac mae bob amser yn boblogaidd gyda phlant. Yn ogystal â gwneud i chi chwerthin, mae'r stori'n cynnig cyfle i fyfyrio ar ffyrdd iach o fyw, terfynau amser sgrin ac addunedau personol.
	**Kangaroo's Guide to Keeping Fit by Lisa Edwards and Sian Roberts**	Mae Kangaroo a'i deulu wrth eu bodd yn cadw'n heini. Mae'r llyfr hwn yn dilyn diwrnod ym mywyd y cangarŵs i ddarganfod sut mae cadw'n heini yn eu helpu, ac mae'n cynnig llawer o gyngor i'w ddarllenwyr dynol. Mae'r wybodaeth yn cynnwys y gwahanol fathau o ymarfer corff y gall plant roi cynnig arnynt a sut i wneud ymarfer corff yn ddiogel.
	**Fitter, Healthier, Happier by Joe Wicks**	Gan Joe Wicks – ffenomen ffitrwydd a chrëwr 'PE with Joe' ac 'Activate'. Mae'n llyfr arloesol i gael darllenwyr ifanc i symud a theimlo'n dda. Mae 'Fitter, Healthier, Happier!' yn llyfr sy'n ysbrydoli ac ysgogi, yn llawn lluniau, gan edrych ar y cynhwysion allweddol i gael corff iach, hapus: ymarfer corff, maeth, cwsg a meddwl iach.
	**Listening to My Body by Gabi Garcia**	Mae 'Listening to My Body' yn lyfr lluniau diddorol a rhyngweithiol sy'n cyflwyno plant i'r arfer o wrando ar eu cyrff. Trwy gyfuniad o stori a gweithgareddau profiad syml, mae'n eu tywys trwy'r broses o sylwi ac enwi eu teimladau a'r teimladau corfforol sy'n cyd-fynd â nhw, wrth eu helpu i adeiladu ar eu gallu i ymgysylltu'n ofalgar, hunan-reoleiddio, a datblygu gwell ymdeimlad o les.

Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Fy Newis, Fy Llais, Fy Lles

Awgrymiadau Llyfrau Stori 7-11 oed

the Daily Mile Foundation

	**Ultimate Kids' Guide to Being Super Healthy by Dr. Nina L. Shapiro**	Yn y llyfr hwn, mae Dr. Nina L. Shapiro yn cychwyn ar daith anhygoel trwy'r corff wrth iddo gael ei fwydo, ei amddiffyn, ei ymarfer, ei lanhau, ei egnïo a'i orffwys. Mae pob pennod yn darparu esboniadau a darluniau sy'n briodol i'r oedran ac yn mynd i'r afael â'u cwestiynau da iawn am eu cyrff a'u hiechyd gydag atebion cadarn (a hwyliog!) sy'n seiliedig ar wyddoniaeth. Trwy gael dealltwriaeth fanwl o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn iach, cryf, glân, ac egnïol, bydd plant yn gallu gwneud penderfyniadau doeth ar eu pennau eu hunain.
	**Healthy Me: Exercise and Play by Katie Wooley and Ryan Wheatcroft**	Pam mae'n rhaid i mi wneud ymarfer corff? Pam mae chwarae'n hwyl? Gellir darganfod yr atebion i'r cwestiynau hyn a llawer o gwestiynau eraill am ymarfer corff a chwarae yn y gyfres fywiog ac addysgiadol yma. Mae ffitrwydd a hwyl yn dod yn fyw trwy ddarluniau dymunol a doniol. Mae'r llyfr hwn wedi'i gynllunio i helpu plant i ddechrau dysgu am bwysigrwydd bod yn iach, a'r ffyrdd y gallwn ofalu am ein cyrff i gadw'n heini ac yn iach.
	**Like a Girl by Rebecca Westcott**	Nofel ffuglen i blant hŷn (9–11 oed) sy'n archwilio pwysau cymdeithasol ysgol, bwlio, a'r rhyddhad a'r llawenydd meddyliol aruthrol y gellir ei gael yn benodol trwy'r ffocws a ddaw wrth redeg ac ymarfer corff. *RHYBUDD CYNNWYS – efallai na fydd yn addas i ddarllenwyr iau. Rydym yn eich cynghori i ddarllen y llyfr hwn ymlaen llaw i sicrhau bod y testun yn briodol i'ch cohort cyn ei rannu.*

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