Nodiadau Athrawon

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

Mae'r cyflwyniad ysgol gyfan hwn yn archwilio sut mae cymryd rhan mewn symudiad dyddiol, fel The Daily Mile, o fudd i'n lles corfforol a meddyliol. Mae'n agor trwy ofyn i blant beth maen nhw'n ei wybod eisoes am gadw'n iach, ac yna'n esbonio bod symud bob dydd yn dda i'r corff a'r meddwl.

Manteision corfforol y caiff y plant eu hannog i'w crybwyll: calon ac ysgyfaint, cyhyrau ac esgyrn iach, mwy o egni, ein helpu i aros ar bwysau iach. Manteision lles meddyliol: teimlo'n hapusach ac yn dawelach, yn llai pryderus, gallu canolbwyntio a chysgu, ac yn falch o'r hyn rydyn ni wedi'i gyflawni.

Defnyddiwch awgrymiadau partner siarad fel 'Sut mae'ch corff yn teimlo ar ôl i chi fod yn symud?' a 'Sut mae symud yn rheolaidd yn helpu'ch meddwl?'.

Clowch trwy atgoffa plant y gall pawb ymuno, beth bynnag fo'u hoedran neu eu gallu a bod y dewisiadau dyddiol bach hynny – symud ychydig bob dydd, yfed dŵr, bwyta'n dda a gorffwys – yn ein helpu i deimlo'n gryf, yn hapus ac yn iach. Gosodwch her syml: sylwch ar sut rydych chi'n teimlo yn eich corff a'ch meddwl yn ystod y filltir heddiw.





Nodiadau Athrawon

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

the Daily Mile Foundation

Nodiadau'r Cyflwyniad

Sleid 1	**Tudalen deitl: The Daily Mile Foundation** **Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn: Urddas, Dewis, Llais a Lles**
Sleid 2	Rhannwch nodau dysgu'r cyflwyniad heddiw. Gwnewch yn siŵr bod y gwahaniaeth rhwng lles corfforol a meddyliol yn cael ei egluro ac esboniwch y gall symud gefnogi'r ddau beth!
Sleid 3	Defnyddiwch y tair swigen meddwl i hwyluso trafodaeth am sut mae ein hiechyd corfforol yn elwa o symud yn rheolaidd, fel y filltir. Nodwch y rhannau o'n corff sy'n cryfhau ac yn gwella. Trafodwch sut mae'ch corff yn teimlo ar ôl cwblhau'r filltir.
Sleid 4	Trafodwch sut mae'r ymennydd yn elwa yn gorfforol o ymarfer corff. Os yw'n briodol, rhannwch y fideo Gweithgareddau Deffro'r Ymennydd ar YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=TVt905ndt4g). Atgyfnerthwch y prif neges bod angen ymarfer corff rheolaidd ar yr ymennydd i gadw ffocws ac yn effro. Ailadroddwch fod Ymarferion Deffro'r Ymennydd a symudiad corfforol yn helpu'r ymennydd ac yn gwella ein hwyliau.
Sleid 5	Defnyddiwch y raddfa llithro i annog trafodaeth am sut mae ein corff a'n meddwl yn newid / gwella ar ôl symud. Os yn bosibl, gofynnwch i'r plant sgorio eu teimladau cyn iddynt gwblhau'r filltir a dychwelyd i'r sleid hon yn ôl yn yr ystafelloedd dosbarth ar ôl y filltir... Ydyn nhw wedi sylwi ar unrhyw welliant?
Sleid 6	**Mae fy newisiadau yn bwysig** *Neges allweddol gan The Daily Mile – grymuso plant i ddeall y gallant reoli llawer o bethau a sut y gallant wneud dewisiadau cadarnhaol sy'n effeithio ar eu lles corfforol a meddyliol.* Os yw'n briodol, rhannwch fideo YouTube Lles i Blant (https://www.youtube.com/watch?v=dhpCdqOtuj0) i grynhoi'r pwyntiau allweddol yn y cyflwyniad heddiw. Gofynnwch i'r plant siarad â phartner ac enwi un dewis da y byddant yn ei wneud heddiw.
Sleid 7	Crynhowch y tri phrif ddatganiad 'Gallaf'. Gwiriwch fod y plant yn deall y gall y filltir helpu eu corff a'u meddwl i gadw'n iach a sut mae eu dewisiadau yn gwneud gwahaniaeth. Gorffennwch gyda'r her o sylwi ar sut mae symudiad yn gwneud i'w corff a'u meddwl deimlo yn ystod y filltir heddiw.

Nodiadau Athrawon

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

the Daily Mile Foundation

Adnoddau Ystafell Ddosbarth

Mae pob grŵp oedran yn cynnwys syniadau gweithgareddau dosbarth cyfan, gweithgareddau grŵp llai a gweithgareddau unigol. Darperir adnoddau a rhestrau adnoddau dewisol i gefnogi addysgu a dysgu. Defnyddiwch y gweithgareddau a fydd yn gweddu orau i'ch cohort, a defnyddiwch y gwahanol adnoddau yn ôl yr angen lle bo'n ddefnyddiol.

Gall athrawon addasu'r gweithgareddau i adlewyrchu anghenion, diddordebau a phrofiadau eu dosbarth. Gall rhai plant elwa o enghreifftiau ychwanegol, cefnogaeth oedolion neu ffyrdd amgen o rannu eu syniadau

Grŵp oedran	Gweithgareddau dosbarth cyfan	Gweithgareddau grŵp bach	Gweithgareddau unigol
3-5 oed	Gêm 'Mae Simon yn Dweud' – adnabod rhannau o'r corff ac organau. Trafodaeth am sut rydyn ni'n elwa o symud rheolaidd, fel y filltir	Labelu'r daflen adnoddau Y Corff – mae plant yn adnabod yr organ a ble mae'n byw yn ein corff	Taflen adnoddau Manteision Symud yn Rheolaidd – mae plant yn nodi'r ffyrdd y gall symud yn rheolaidd helpu ein cyrff a'n meddyliau
5-7 oed	Didoli datganiad 'Dewis Da, Dewis Drwg' – gan ganolbwyntio ar les corfforol a lles meddyliol	Penawdau papurau newydd; Gweithgaredd Gwir neu Ffug	Ysgrifennu adroddiadau papur newydd
7-11 oed	Trafodaeth manteision symud yn rheolaidd, lles corfforol neu fuddion lles meddyliol	Adroddiadau papurau newydd; Ffaith neu Ffug	Dylunio Taflen: Symudwch bob dydd!

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

Nodiadau Athrawon

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

the Daily Mile Foundation

Fideos ac adnoddau ychwanegol

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwylio'r holl fideos ac adnoddau allanol cyn eu defnyddio gyda'r plant i sicrhau eu bod yn addas ar gyfer eich lleoliad a'ch grŵp oedran.

https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zbvrcmn#z9c8dp3
Pam mae gweithgarwch corfforol yn bwysig? Adnodd BBC Bitesize gyda chwis syml.

https://www.youtube.com/watch?v=TVt905ndt4g
Gweithgareddau Deffro'r Ymennydd (sleid 4)

https://www.youtube.com/watch?v=dhpCdqOtuj0
Lles i Blant: Arferion Iach (sleid 6)





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