5 ffordd i lesiant

Sgwrs

Dechreuwch sgwrs gyda'r cardiau cwestiwn yma. Gofynnwch i ffrind, athro neu rywun mewn dosbarth arall nad ydych chi wedi sgwrsio gyda nhw o'r blaen.

Cysylltu

Beth yw eich hoff Weithgaredd?

Sylwi

Sut mae eich anadlu wedi newid?

Bod yn actif

Beth ydych chi'n hoffi ei wneud yn yr awyr agored?

Dysgu

Pa lyfr fyddech chi'n hoffi ei ddarllen nesaf?

Rhoi

Beth ydych chi'n ei wneud i helpu adref?



CYSYLLTU



BOD YN ACTIF



SYLWI



DYSGU



RHOI

SAMH

Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile™

children fit for life

Cysylltu

Pa un yw eich hoff anifail a pham?

Cysylltu

Beth sydd wedi gwneud i chi deimlo'n hapus yr wythnos yma?

Cysylltu

Beth yw eich hoff weithgaredd?

Cysylltu

Pe byddech chi'n cael dewis pŵer arbennig, beth fyddech chi'n ei ddewis?

Cysylltu

Bod yn actif

Beth yw eich hoff ffordd o fod yn actif?

Bod yn actif

Beth ydych chi'n hoffi ei wneud yn yr awyr agored?

Bod yn actif

Pa un yw eich hoff gêm i'w chwarae?

Bod yn actif

A oes unrhyw chwaraeon yr hoffech chi roi cynnig arnyn nhw?



Bod yn actif



Sylwi

Beth yw eich hoff beth yn y parc/cae chwarae?



Sylwi

Sut mae eich anadlu wedi newid?



Sylwi

Pa synau allwch chi eu clywed?



Sylwi

Disgrifiwch yr awyr heddiw mewn 5 gair



Sylwi



Dysgu

Beth allwch chi ei wneud nawr nad oeddech chi'n gallu ei wneud y llynedd?

Dysgu

Pa gemau wnaethoch chi eu chwarae heddiw?

Dysgu

Beth ydych chi'n ei ddysgu pan fyddwch chi ddim yn yr ysgol?

Dysgu

Pa lyfr fyddech chi'n hoffi ei ddarllen nesaf?

Dysgu

Pa beth newydd wnaethoch chi ei ddysgu heddiw?

Dysgu

Rhoi

Pa un peth caredig y gallech chi ei wneud heddiw?

Rhoi

Sut ydych chi'n helpu eich ffrindiau?

Rhoi

Beth ydych chi'n ei wneud i helpu adref?

Rhoi

Beth allwch chi ei wneud i deimlo'n hapus?

Rhoi

Pryd oedd y tro diwethaf i chi rannu rhywbeth?

Rhoi

Haen 2: Cardiau Sgwrs

Canlyniadau:

			
Cwricwlwm ar gyfer Rhagoriaeth: Iechyd a Lles	Y Cwricwlwm Cenedlaethol yn Lloegr: ABCh	Maes dysgu a phrofiad: Iechyd a lles	Datblygiad Personol a Chyd-ddealltwriaeth

Offer:
Cardiau Sgwrs

Amser sydd ei angen:
3 - 5 munud

Cyfranogwyr:
3-7 oed neu 7-11 oed

Sut:

1. Dewiswch gerdyn o'r pac. Gellir gwneud hyn fel dosbarth, lle mae un cerdyn yn cael ei ddewis i bawb ei drafod, neu mewn pâr/grŵp bach.

2. Yna bydd plant yn trafod y cwestiwn ar y cerdyn wrth wneud eu milltir The Daily Mile, er enghraifft 'Beth sy'n dy wneud di'n hapus?'

3. Pan fydd pawb yn ôl yn yr ystafell ddosbarth, gofynnwch am adborth ar beth mae'r plant wedi ei ddysgu am eu partner neu'r bobl y gwnaethon nhw siarad â nhw.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Heddiw, rydyn ni'n mynd i ddefnyddio cardiau sgwrsio i'n helpu ni i ddod i adnabod ein gilydd. Weithiau gall siarad ag eraill deimlo'n anodd felly mae'r cardiau yma'n cynnwys cwestiynau difyr i'n helpu ni i gychwyn sgyrsiau a'i gwneud hi'n haws siarad a gwrando ar ein gilydd."

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Rwy'n gobeithio bod pawb wedi cael cyfle i ofyn cwestiwn, gwrando a dysgu rhywbeth difyr. Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd siarad, felly gall gofyn cwestiynau eu helpu i deimlo'n fwy cyfforddus. Mae hefyd yn ffordd wych i ni ddysgu am ein gilydd."

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** gellir defnyddio cardiau sgwrsio rhwng myfyrwyr neu gyda staff i helpu'r plant i deimlo'n fwy hyderus i ysgogi sgyrsiau a meithrin cysylltiadau.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** Gall plant weithio mewn grwpiau bach, edrych ar gerdyn o'u dewis a gwneud llun neu ysgrifennu stori fer sy'n gysylltiedig â'r cwestiwn.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** Ewch â cherdyn adref (neu cofnodwch y cwestiwn yn y dyddiadur) a gwnewch rywbeth dros y penwythnos sy'n ymwneud â'r cardiau. Er enghraifft, 'Beth yw dy hoff gêm i'w chwarae' a chwarae'r gêm.