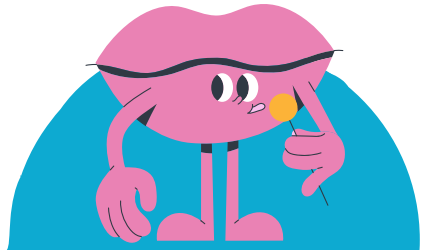
Gweithgaredd Ymdawelu

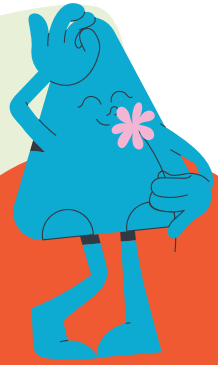
Os ydych yn teimlo'n bryderus, gallwch dawelu eich hun trwy sylwi ar bethau o'ch cwmpas.

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile
children fit for life



2 Blasu



1 Arogli

Beth allwch chi ei ...?



3 Gweld



5 Teimlo



4 Clywed

Haen 3: Gweithgaredd Ymdawelu

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:
Taflen Gweithgaredd Ymdawelu

Amser sydd ei angen:
5-15 munud

Cyfranogwyr:
Pob oedran

Sut:

1. Dosbarthwch daflenni Ymdawelu ac ewch trwy bob un o'r synhwyrau.

2. Yn ystod milltir The Daily Mile, mae'n rhaid i blant sylwi ar yr hyn sydd o'u cwmpas, eu clywed, eu teimlo, eu blasu a'u harogli.

3. Pan fydd pawb yn ôl yn yr ystafell ddosbarth, trafodwch y pethau roedden nhw'n sylwi arnynt a gofynnwch iddynt lenwi'r daflen waith. Os yw'r plant yn rhai iau, gallant wneud lluniau o'r pethau aeth â'u sylw.

4. Trafodwch yr atebion ac atgoffwch y plant y gall yr ymarfer hwn helpu i dynnu ein meddyliau oddi ar bryder.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Heddiw, rydyn ni'n mynd i ymarfer defnyddio ein 5 synnwyr i'n helpu i aros yn ddigynnwrf. Gall hyn helpu os ydyn ni'n teimlo'n bryderus neu'n cael ein llethu. Mae hyn yn cael ei alw'n ymdawelu."

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Gwaith gwych, bawb! Diolch i chi am ddefnyddio'ch synhwyrau a rhannu'r hyn sydd ar eich meddyliau. Cofiwch, gall ymarfer y gweithgaredd difyr yma ar unrhyw adeg ein helpu pan fyddwn ni'n poeni neu'n teimlo'n bryderus."

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** gall helpu plentyn i ymlacio ar ddechrau sesiwn neu os yw'n colli ffocws yn ystod sesiwn 1 i 1. Gall helpu i dawelu eu meddyliau a'u paratoi ar gyfer canolbwyntio.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** fel uchod.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** gall y plant roi cynnig ar hyn adref, pan fyddant allan neu yn y cartref. Gellir cyflwyno'r 5 synnwyr a'r esboniad fel taflen neu eu hysgrifennu yn eu llyfrau gwaith cartref.