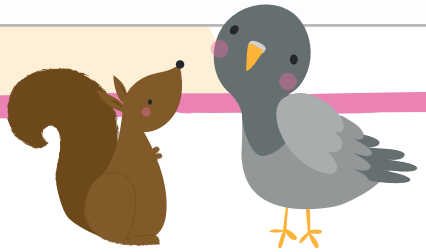
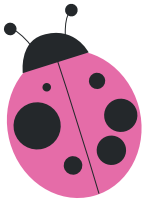
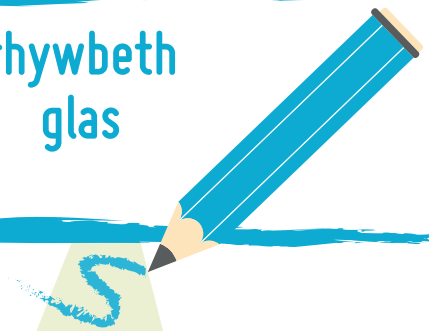
Enw _____

Mi welaf i...

- ◯ anifail neu aderyn 
- ◯ ffrind 
- ◯ rhywbeth gydag olwynion 
- ◯ rhywbeth y gallwch chi ei ddringo 
- ◯ rhywbeth sy'n tyfu 
- ◯ rhywbeth crwn 
- ◯ rhywbeth glas 
- ◯ rhywbeth bach iawn 
- ◯ gêm i chwarae gyda ffrindiau 

CYSYLLTU | BOD YN ACTIF | SYLWI | DYSGU | RHOI

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile™
children fit for life

Haen 1 – Mi Welaf i â'm Llygad bach i

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 'Mi welaf i...' (digidol neu wedi ei hargraffu).

Amser sydd ei angen:
1 – 2 funud

Cyfranogwyr:
3 – 7 oed

Sut:

1. Rhowch gopi printiedig o'r daflen Mi Welaf i.... i bob plentyn neu defnyddiwch y fersiwn ddigidol ryngweithiol.

2. Un ai:

- Dewiswch un o'r eitemau ar y rhestr i'r plant gadw llygad amdanynt yn ystod milltir The Daily Mile

neu

- Gofynnwch i'r plant edrych ar y daflen weithgaredd cyn gwneud eu milltir The Daily Mile a gweld faint o eitemau y gallant eu gweld a'u cofio yn yr awyr agored.

3. Pan fyddant yn ôl yn yr ystafell ddosbarth, gofynnwch iddynt dicio'r cylch ar eu taflen neu glicio ar gylch y fersiwn ddigidol o'r hyn a welsant.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Ar gyfer milltir heddiw, rydyn ni'n mynd i wneud rhywbeth gwahanol! Gadewch i ni dreulio ychydig o amser yn meddwl am yr hyn sydd o'n cwmpas ni. Mae gen i daflen 'Mi welaf i â'n llygad bach i' gyda phethau y gallen ni eu gweld ar y ffordd."

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Da iawn bawb! Roedd yn wych eich bod chi i gyd wedi cymryd yr amser i sylwi ar y byd o'ch cwmpas yn ystod ein milltir heddiw. Mae'n dangos faint sydd i'w weld pan fyddwn ni'n cymryd sylw. Daliwch ati i ddefnyddio'r sgiliau arsylwi bob dydd, dydych chi byth yn gwybod beth allech chi ei weld!"

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** gellid ei ddefnyddio ar gyfer sesiwn unigol yn gofyn i'r plentyn sylwi a llenwi'r hyn maen nhw'n ei weld yn ystod milltir The Daily Mile.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** gofynnwch i'r plant greu eu taflen "Mi welaf i...." eu hunain i ddosbarthiadau eraill gael rhoi cynnig arni.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** gofynnwch i'r plant ail-wneud yr ymarfer adref a gweld a oes gwahaniaeth yn yr hyn maen nhw'n sylwi arno.