5 FFORDD I LESIANT CARDIAU CAREDIGRWYDD

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile™
children fit for life

RHANNWCH Y RHAIN GYDA'CH FFRINDIAU AC ERAILL YN EICH DOSBARTH. MAE RHAI GWAG YMA ICHI GAEL EU LLENWI HEFYD.



CYSYLLTU

BOD YN ACTIF

SYLWI

DYSGU

RHOI

CYSYLLTU

Rwyt ti'n gwneud imi deimlo'n

hapus

CYSYLLTU

CYSYLLTU

Rwy'n meddwl dy fod yn

sgleinio fel yr haul

CYSYLLTU

DYSGU

Rwy'n meddwl dy fod yn glyfar

DYSGU

DYSGU

Rwy'n meddwl dy fod yn un da am wrando

DYSGU

SYLWI

Rwy'n hoffi pan wyt ti'n **gwenu**

SYLWI

SYLWI

Rwy'n meddwl dy fod yn **ffrind da**

SYLWI

BOD YN ACTIF

Rwy'n meddwl dy fod yn dda am wneud chwaraeon



BOD YN ACTIF



BOD YN ACTIF

Rwy'n meddwl dy fod yn un difyr i chwarae



BOD YN ACTIF



RHOI

Rwy'n hoffi
dy fod yn
rhannu

RHOI

RHOI

Rwy'n meddwl
dy fod yn
garedig tuag at eraill

RHOI

Haen 1 – Cardiau Caredigrwydd

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 Caredigrwydd

Amser sydd ei angen:
1 – 2 funud

Cyfranogwyr:
Pob oedran

Sut:

1. Wrth i'r plant fynd allan i wneud milltir The Daily Mile, maen nhw'n dewis Cerdyn Caredigrwydd i fynd gyda nhw.

2. Gofynnwch iddyn nhw edrych ar y llun/darllenwch y geiriau a dewiswch rhywun i fynd â'r cerdyn efo nhw i wneud eu milltir.

3. Os oes gan y person hwnnw gerdyn yn barod, gofynnwch iddynt ei roi i rywun arall nad oes ganddynt gerdyn.

4. Pan fyddwch chi'n ôl yn yr ystafell ddosbarth, gofynnwch iddynt roi'r cardiau yn ôl yn y bocs a nodi pa gerdyn a gawsant.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Heddiw rydyn ni'n mynd i ddweud pethau caredig wrth ein gilydd. Gall hyn wneud i bobl eraill deimlo'n hapus, a gwneud i ni deimlo'n hapus hefyd." (os yw'r plant yn hŷn, gallech ychwanegu 'sy'n gallu helpu i gefnogi ein lles meddyliol').

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Meddyliwch am sut roedd y person yn edrych pan roesoch chi eich cerdyn iddyn nhw — efallai eu bod nhw'n gwenu, a bod hynny wedi gwneud i'r ddau ohonoch chi deimlo'n hapus. Mae dweud rhywbeth caredig neu helpu rhywun yn teimlo'n dda. Fe allwn ni gael yr effaith honno ar eraill ac arnom ni ein hunain hefyd!"

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. Sefyllfa 1 i 1 : rhowch gerdyn i'r plentyn naill ai ar ddechrau neu ar ddiwedd y sesiwn i roi positifrwydd a hyder.

b. Gweithgaredd grŵp hirach: gofynnwch i'r plant wneud siart iddyn nhw eu hunain neu i'r dosbarth i gadw trac ar y cardiau maen nhw wedi'u rhoi a'u derbyn. Gallant hefyd siarad am sut roedd rhoi a derbyn yn gwneud iddynt deimlo.

c. Gweithgaredd i'w wneud adref: Rhowch gerdyn gwag i'r plant gael gwneud Cerdyn Caredigrwydd. Gallant fynd ag ef adref i'w rhiant, gofalwr, neu frawd neu chwaer, neu wneud un adref i ddod yn ôl i'r ysgol i'w roi yn y bocs.