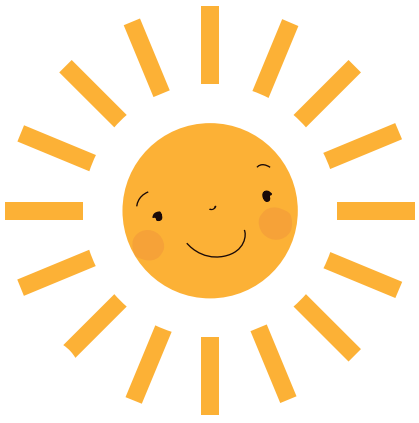
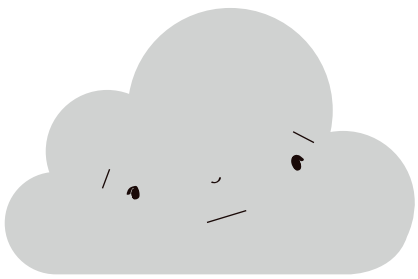


Sut wyt ti'n teimlo cyn gwneud The Daily Mile?



Hapus | Cyffrous | Llawn egni | Canolbwyntio | Cadarnhaol



Da | Iawn | Wedi blino | Ansicr | Anniddig



Pryderus | Rhwystredig | Trist | Nerfus | Blin

Sut wyt ti'n teimlo ar ôl gwneud milltir The Daily Mile?
Ydy'r teimlad wedi newid?

CYSYLLTU | BOD YN ACTIF | SYLWI | DYSGU | RHOI

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile™
children fit for life

Haen 1 – Bwrdd Teimladau

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:
Bwrdd teimladau (wedi'i argraffu neu ddigidol), sticeri. Os wedi'i lamineiddio, ffelt bwrdd gwyn.

Amser sydd ei angen:
1 – 2 Funud

Cyfranogwyr:
Pob oedran

Sut:

1. Argraffu ac arddangos y Bwrdd Teimladau yn eich ystafell ddosbarth a sicrhau bod gennych chi farcwyr dros dro ar gael.

2. Cyn i'r plant gwblhau eu milltir The Daily Mile, rhowch farciwr i bob plentyn a gofyn iddyn nhw sut maen nhw'n teimlo. Gofynnwch iddyn nhw osod y marciwr yn y rhan sy'n dangos y teimlad agosaf.

3. Gwnewch filltir The Daily Mile.

4. Pan fydd plant yn dod yn ôl i'r ystafell ddosbarth, ewch yn ôl at y bwrdd a gofynnwch i'r plant ailadrodd y broses a rhoi eu marciwr ar sut maen nhw'n teimlo erbyn hynny.

.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Heddiw rydyn ni'n mynd i sylwi sut rydyn ni'n teimlo cyn gwneud ein milltir ac yna gweld a ydyn ni'n teimlo'n wahanol ar ôl ei gwneud. Mae hyn er mwyn dangos sut y gall symud ein cyrff newid ein meddyliau a'n teimladau."

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Da iawn bawb, gobeithio eich bod chi'n teimlo'n llawn egni ac yn hapusach ar ôl gwneud eich milltir. Efallai y bydd eich meddwl yn teimlo'n gliriach ar gyfer gweddill y dydd. Gall symud ein cyrff, yn enwedig yn yr awyr iach, gael effaith gadarnhaol iawn ar sut rydyn ni'n teimlo ."

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** gellir ei ddefnyddio ar gyfer sesiwn unigol a gofyn i'r plentyn sut maen nhw'n teimlo cyn ac ar ôl y filltir. Gall hyn helpu'r plentyn i ddysgu am deimladau a sut y gall bod yn actif fod yn llesol heb y pwysau o fod mewn grŵp.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** gofynnwch i'r plant drafod sut mae gwneud y filltir wedi newid sut maen nhw'n teimlo'r diwrnod hwnnw. Gallent hefyd greu siart ar eu cyfer eu hunain neu'r dosbarth i gadw trac am wythnos/mis.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** gofynnwch i'r plant wneud siart i'w llenwi ar eu cyfer eu hunain/eu teulu/gofalwyr am gyfnod penodol o amser.