MAP FY LLES

Gwnewch lun neu ysgrifennwch am leoedd sy'n bwysig i chi.
Sut mae'r lleoedd hyn yn eich helpu i Gysylltu, Bod yn Actif, Sylwi, Dysgu neu Roi?

MI

CYSYLLTU

BOD YN ACTIF

SYLWI

DYSGU

RHOI

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile™
children fit for life

Haen 3: Fy Map Lles

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:
Fy Map Lles (wedi'i argraffu neu ddigidol)

Amser sydd ei angen:
5-15 munud

Cyfranogwyr:
Pob oedran

Sut:

1. Dosbarthwch gopïau o'r Fy Map Lles a gofynnwch i'r plant ysgrifennu eu henwau neu wneud llun ohonynt eu hunain yn rhan "Fi" o'r map.

2. Bob dydd, amlygwch un o'r "5 ffordd at les" ar waelod y daflen a gofynnwch iddynt feddwl am leoliad neu le arbennig sy'n gysylltiedig â'r pwnc hwnnw.

3. Cwblhewch eich milltir The Daily Mile gyda'r plant yn meddwl am ble gallai'r lle hwnnw fod.

4. Pan fyddwch chi'n ôl yn yr ystafell ddosbarth, gofynnwch i'r plant wneud llun o'r lle hwnnw yn y blwch cysylltiedig ar y map.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Heddiw, rydyn ni'n mynd i feddwl am y llefydd sy'n gwneud i ni deimlo'n dda, llefydd sy'n ein helpu i deimlo'n ddigynnwrf, yn hapus, neu'n llawn egni. Gallai fod yn rhywle yn yr ysgol, gartref, ym myd natur, neu hyd yn oed yn rhywle rydych chi'n mynd iddo yn eich dychymyg."

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Diolch am rannu eich llefydd arbennig heddiw. Roedd pob un yn unigryw ac yn ystyriol iawn. Mae'n anhygoel sut y gall gwahanol lefydd ein helpu ni i deimlo'n ddigynnwrf, yn hapus, neu'n rhan o rywbeth. Gall gofalu am ein lles fod yn syml, yn union fel ymweld â hoff le, sylwi ar yr hyn sydd o'n cwmpas, neu dreulio amser gyda phobl sy'n bwysig i ni."

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** offeryn hwyliog i wneud i blentyn feddwl am leoedd sy'n bwysig iddynt a myfyrio.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** mewn grwpiau, caiff y plant fod yn fwy creadigol gyda glud, papur sidan a beiros lliw i greu eu llefydd ar y map.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** caiff y plant fynd â'r map adref ac annog eu teuluoedd i gwblhau un o'r llefydd, a gellid arddangos y cyfan ar wal les.