SAMH
Scottish Action for Mental Health

Enw _____

The Daily Mile™
children fit for life



5 Ffordd i Wella Lles

Chwilair

E G I D E R A C K U
V W K H A P U S V I
E E I A S I A N M I
E N N U S U S N U R
D U D L O N C I A N
N U B Y P P A H D I
N N M A L R H O I S
N V N N G F L L F L
R H E D E G D A Y P
N U F N A U J O R L

HAPUS
HAUL
RHEDEG
LONCIAN
GWENU
RHOI
CAREDIG
DIFYR

CYSYLLTU
BOD YN ACTIF
SYLWI
DYSGU
RHOI

SAMH
Scottish Action for Mental Health

Enw _____

The Daily Mile™
children fit for life

5 Ffordd i Wella Lles

Chwilair

Meddyliwch pa eiriau allai ddisgrifio'r 5 ffordd

CYSYLLTU

BOD YN ACTIF

SYLWI

DYSGU

RHOI

SAMH
Scottish Action for Mental Health

Enw _____

The Daily Mile™
children fit for life



5 Ffordd i Wella Lles

Chwilair

D N I K C A R E D I G O
X O L W Y N E E Y Y E C
H E S P S Y H J S M A O
R S W C Y I V E G N I N
U U C A L G S E U Q N N
N C O A L L E N G E H E
S O F I T C A P A I E C
H F F G U E N E A E R T

ACTIF AER DYSGU EGNI FFOCWS
HER CAREDIG CYSYLLTU OLWYN

CYSYLLTU BOD YN ACTIF SYLWI DYSGU RHOI

Haen 3: Chwilair 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:
Taflenni chwilair wedi'u hargraffu

Amser sydd ei angen:
5-15 munud

Cyfranogwyr:
Pob oedran

Sut:

1. Dewiswch chwilair wedi ei argraffu o'r pecyn cymorth i'r plant ei gwblhau.

2. Fel her ychwanegol, gall y plant ddewis chwilair gwag a chreu eu rhai eu hunain. Dylent ddewis geiriau sy'n ymwneud â lles neu The Daily Mile.

3. Yna gall plant gyfnewid y chwilair a grëwyd ganddynt gyda phartner a gwneud chwilair ei gilydd.

Cyngor i Athrawon:

Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:
"Heddiw, rydyn ni'n mynd i wneud chwilair ar thema lles. Mae rhai geiriau'n ymwneud â phethau y gallwch chi eu gwneud er mwyn teimlo'n dda ac mae rhai'n ymwneud â'ch emosiynau. Dylai hyn fod yn weithgaredd hamddenol a hwyliog."

Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:
"Da iawn bawb!" Rwy'n gobeithio, trwy wneud y gweithgaredd yma, eich bod chi wedi dysgu rhai geiriau newydd y gallwch chi eu defnyddio i ddisgrifio'ch lles. Ceisiwch gofio rhai o'r geiriau yma i'ch helpu i ddisgrifio eich teimladau yn y dyfodol."

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** gweithgaredd hwyliog i ddatblygu sillafu, iaith a helpu'r plant i fynegi eu teimladau ynglŷn â bod yn actif.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** mewn grwpiau, gall y plant ymchwilio i eiriau sy'n ymwneud â lles ac yna creu chwilair gyda'u geiriau newydd. Gall grwpiau gyfnewid chwileiriau rhwng grwpiau a rhoi cynnig arnynt.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** gall plant greu chwiliad geiriau adref gan ddefnyddio geiriau sy'n gysylltiedig â'u lles neu bethau sy'n eu gwneud yn hapus. Er enghraifft, 'teulu', 'chwarae', 'siocled', 'heulwen'