

Gweithgareddau Grwpiau Cynradd | Yn Iach: Tu Fewn a Thu Allan | Wythnos Iechyd Meddwl Plant

Bydd y gweithgareddau hyn ar gyfer gwaith dosbarth cyfan neu grŵp o gymorth i blant oedran cynradd ddeall a chwilio'r thema **Yn Iach Tu fewn a Thu Allan**. Defnyddiwrch ein rhestr gwirio cwricwlwm (sydd yn yr un blygell) i ganfod sut caiff amcanion y cwricwlwm eu cefnogi yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Os hoffech wahaniaethu neu ehangu'r cynnwys yn ôl anghenion y plant, cymerwch olwg ar ein gweithgareddau uwchradd yn [adnoddau uwchradd](#)

Bwyd a Theimladau

Rhowch ddarn o bapur A3 i bob plentyn neu ddarn o bapur siwgr gyda dau gylch ynddo. Yn y cylch cyntaf gofynnwch iddyn nhw sut fyddan nhw'n teimlo pan fydd chwant bwyd yn fawr arnyh nhw. Yn yr ail gylch, gofynnwch iddyn nhw dynnu sut fyddan nhw'n teimlo pan fyddan nhw wedi cael pryd o fwyd mawr a blasus.

Dywedwch wrth y plant i ddangos eu hwynebâu i'w gilydd/ gweddill y grŵp ac i sgwrsio am eu golwg. Anogwch nhw i roi eu dwylo i fyny ac i ateb Beth oedd yn wahanol am y wynebâu a pham? Pam?

Awgrymwch fod bwyd yn ein helpu i deimlo'n hapus ac iach yn ein meddyliau yn ogystal â'n cyrff - felly fe ddylem ddweud wrth rywun os byddwn yn teimlo'n newynog! Os oes gyda chi llaeth a ffrwyth ar gyfer eich dosbarth, stopiwch fel grŵp i fwyta, yfed a sgwrsio. Os byddwch yn gwneud hyn eisoes, gofynnwch i'r plant ynglŷn â'r hyn maen nhw'n ei hoffi am yr amser yma gyda'i gilydd a dywedwch wrth y plant pa beth ydych chi'n ei hoffi amdano.

Cysylltu drwy fwyd

Awgrymwch ein bod yn gwybod sut mae bwyd yn effeithio ar ein cyrff - e.e. bod bwyta ffrwythau a llysiau yn ein gwneud yn gryf ac yn ein hatal rhag mynd yn sâl. Weithiau byddwn yn anghofio pa mor bwysig yw bwyd ar gyfer ein meddwl - a faint o ran mae'n chwarae yn ein bywydau!

Gofynnwch i blant ymgynnull yn grwpiau bychain a sgwrsiwch am yr adegau y byddwn yn defnyddio bwyd er mwyn dathlu a dod â phawb at ei gilydd. Os yn bosibl, anogwch nhw i dynnu o'r amrywiaeth o fewn y grŵp a/neu'r gymuned leol. Gallai atebion amrywio o baned o de yn y bore i gacen pen-blwydd, cinio Nadolig, dathliadau Eid neu losin Diwali. Gall un o bob grŵp ysgrifennu eu hateb gorau ar y bwrdd.

Casglwch eu holl atebion a gwnewch arddangosfa dosbarth ynglŷn â swyddogaeth bwyd mewn gwahanol ddiwyllïannau a sut mae'n helpu gyda'n lles ac yn dod â ni at ein gilydd.

Gemau maes chwarae o amgylch y byd

Anogwch y plant i rannu eu hoff gemau ar y maes chwarae. E.e. tag, Faint o'r gloch yw hi Mr Blaidd?, Yn y mwd, cuddio. Gofynnwch sut mae'r gemau hyn yn eu gwneud i deimlo. Ydyn nhw'n hapus? Cyffrous? Llawn egni?

Pwyntiwch allan bod llawer o'r gemau hyn yn golygu bod yn rhaid symud o amgylch llawer iawn fel rhan o grŵp. Eglurwch fod plant o amgylch y byd yn hoffi chwarae gemau fel hyn hefyd! Edrychwch ar gêm maes chwarae o ddiwylliant gwahanol ac os yw'n briodol, chwaraewch hi fel grŵp. Gallwch dynnu ar yr amrywiaeth diwylliannol o fewn eich ysgol, neu geisio dilyn yr enghraifft yma o Tsieina: Dal Cynffon y Ddraig, tud.10 tinyurl.com/yqywzdpn

Cofiwch ofyn sut mae'n eu gwneud nhw i deimlo! Awgrymwch fod symud o amgylch yn ein helpu i edrych ar ôl ein cyrff yn ogystal â'n meddyliau

I fyny a bant a chi!

Gofynnwch i dri gwirfoddolwr yn y grŵp sut maen nhw'n teimlo allan o ddeg - gyda deg yn hapus dros ben ac un yn drist iawn. Nodwch eu hatebion!

Gwnewch sesiwn cynhesu corfforol fel grŵp- e.e. symudwch y breichiau a choesau, ymestynnwch y coesau neu gwnewch symudiadau Yoga, gwnewch symudiadau dawns dull rhydd. Os yn addas gallwch roi cerddoriaeth ymlaen.

Ofynnwch sut maen nhw'n teimlo eto a gofynnwch iddyn nhw gymharu'r rhifau. Ydy eu hwyl wedi gwella? Pam? Awgrymwch fod symud o amgylch yn ein helpu i edrych ar ôl ein meddwl yn ogystal â'n corff.

Trafodwch ffyrdd hawdd o gadw'n fywiog. E.e. cerdded i'r ysgol, gwneud neidiau seren yn ystod amser egwyl, dawnsio i gerddoriaeth. Oes yna ryw beth y gallwch ei 'ymrwymo i wneud' yn rheolaidd fel grŵp / dosbarth? Sut fydd hyn yn helpu eich cyrff a meddyliau?

Fe allwch fod â diddordeb hefyd yn ein gweithgaredd **Dangos a Dweud** arbennig, lle gall plant ac oedolion godi ymwybyddiaeth ac arian hanfodol drwy rannu rhywbeth sydd yn gwneud iddyn nhw deimlo'n dda. Bydd yr arian a gaiff ei godi yn helpu plant i gael mynediad at y gefnogaeth iechyd meddwl sydd ei angen arnyh nhw. Cewch wybod mwy yn ein hadran ar syniadau i godi arian.

Tipiau Cwsg

Dewch â thegan meddal a chyflwynwch ef i'r grŵp. Eglurwch ei fod yn ei chael hi'n anodd cysgu ac mae'n teimlo mor flinedig yn y bore fel ei fod yn ddiserch at bawb.

Gofynnwch iddyn nhw roi eu dwylo i fyny a rhoi cyngor i'r Tegan neu i'r cymeriad. Os nad ydynt yn rhy siŵr, gallwch roi hwb iddyn nhw gyda'r canlynol:

Dwi'n gwneud rhywbeth i fy ymlacio cyn mynd i gysgu (e.e. Yfed siocled poeth, cael bath, darllen /gwrando ar stori) Dydw i ddim yn gwneud pethau gor-gyffrous cyn mynd i'r gwely fel chwarae gemau cyfrifiadurol neu edrych ar y teledu. Byddaf yn cadw'r gwely'n daclus- gan wneud yn siŵr bod unrhyw lyfrau a theganau sydd yn fy rhwystro rhag bod yn gyfforddus allan o'r ffordd - er bod cael cwtsh gyda thegan meddal yn beth neis weithiau

Gofynnwch iddyn nhw gymryd un o'r darnau yma o gyngor eu hunain.

Amser i dawelu cyn gwely

Gofynnwch i'r grŵp beth sy'n digwydd iddyn nhw os na fyddan nhw wedi cael noson dda o gwsg? Fyddan nhw'n teimlo'n drist? Yn flinedig? Yn ddiserch? Ydy e'n effeithio ar eu hymddygiad yn yr ysgol, adref neu gyda ffrindiau?

Sgwrsiwch am rai ffyrdd gallwch helpu eich hun i gael noson dda o gwsg. (Gweler y pwyntiau bwled uchod am rai syniadau) Os fydd rhywun yn yr ystafell yn sôn am wneud rhywbeth sydd yn eu hymlacio- amlygwch hyn. Os na, awgrymwch fod cael amser tawel cyn gwely yn bwysig iawn. Cwsg yw eich cyfle i roi egwyl sydd ei angen yn ddifawr ar eich corff a'ch meddwl.

Gofynnwch i'r plant gau eu llygaid a chanolbwytio ar eu hanadlu, neu dynnu llun o'r hyn maen nhw'n ei hoffi ar bapur tra'ch bod yn chwarae enghreifftiau o draciau sain sydd yn eich ymlacio. Gallwch ddod o hyd i un eich hun neu ddefnyddio'r enghreifftiau hyn. Glaw: tinyurl.com/y9yqbvo9 Cân Adar: tinyurl.com/y97fh9fv Gofynnwch iddyn nhw p'un oedd eu ffefryn a pham.