



Ewch i Ysgolion Iach  
yn Feddylol i gael  
mwy o adnoddau

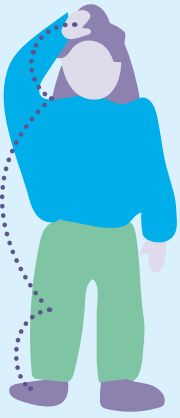
# EGWYLIAU I'R YMENNYDD

## helpu plant i setlo yn ôl yn yr ystafell ddosbarth

Ar ôl y cyfnod clo, mae'n bosibl y bydd eich myfyrwyr yn ei chael yn anodd mynd yn ôl i eistedd wrth ddesgiau a chanolbwyntio am gyfnodau hir o amser.

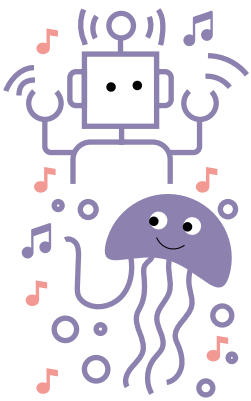
Er mwyn lleihau'r aflonyddwch hwn, torrwc eich gwersi i fyny gydag egwyliau i'r ymennydd, sef pyliau byr o weithgarwch i gadw'r ymennydd a'r corff yn weithgar.

Cyflwynwch y rhain yn amlach ar y dechrau, gan eu lleihau'n raddol trwy'r tymor wrth i'r plant ymaddasu i'r drefn arferol.



## 1. Pen, ysgwyddau, coesau, traed

Gofynnwch i'r plant gymryd rhan yn y gân actol glasurol hon. Gellir gwneud hyn yn yr ystafell ddosbarth ond mae'n dal i gael y corff i symud a'r ymennydd i danio. Anogwch y plant i bwyntio at y rhannau o'r corff yn nhrefn y gân, yn hytrach na chyffwrdd â nhw. Yn y rowndiau canlynol o'r gân gallwch ei gwneud yn fwy anodd trwy adael geiriau allan – er enghraifft, gofyn iddyn nhw aros yn dawel yn lle canu 'pen'. Gallwch ei gwneud yn fwy heriol i blant hŷn trwy ddysgu'r rhannau o'r corff mewn iaith wahanol.



## 2. Delwau cerddorol gyda gwahaniaeth

Chwaraewch y gêm glasurol 'delwau cerddorol' yn yr ystafell ddosbarth, ond gofynnwch i'r plant ddawnsio fel rhywbeth e.e. robotiaid, sglefrod môr. Pan mae'r gerddoriaeth yn stopio, anogwch y plant i sefyll yn llonydd mewn ffordd sy'n addas i'r thema. Yn hytrach na bod pobl yn eistedd i lawr am symud, dewiswch enillydd pob rownd fel y robot neu sglefren fôr orau ac ati. Gellir newid hyn bob tro – anogwch y plant i feddwl am gategoriâu dawns i roi cynnig arnyn nhw.



## 3. Mynd am dro llesiant

Ewch â'r plant am dro byr am bum munud yn un o fannau awyr agored eich ysgol. Ar ôl ichi gyrraedd y gyrchfan, gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid a chanolbwyntio ar eu synhwyrau am 30 eiliad.

Gofynnwch iddyn nhw ateb yn eu pennau: Beth allan nhw ei glywed? Beth allan nhw ei arogleuo? Sut maen nhw'n teimlo? Gofynnwch iddyn nhw agor eu llygaid ac edrych yn fanwl ar rywbeth na fydden nhw'n edrych arno fel arfer, yna gofynnwch beth maen nhw wedi sylwi arno am y peth hwn. Mewn parau, gall y plant sôn am yr hyn maen nhw wedi sylwi arno cyn cerdded yn ôl i'r ystafell ddosbarth.



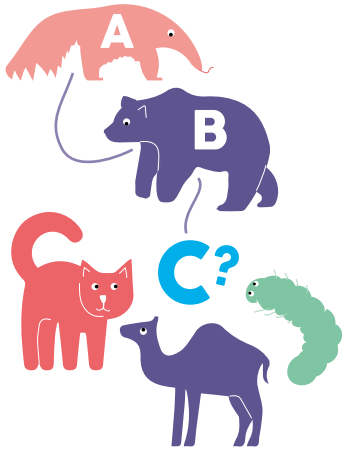
## 4. Newid lle

Gofynnwch i'r plant sefyll mewn cylch, wedi'u gwasgaru gyda 1 metr o leiaf rhyngddyn nhw. Yna byddwch chi neu blentyn yng nghanol y cylch yn galw 'Newidia le os...', ac yn cwblhau'r frawddeg gyda nodwedd e.e. oes gen ti wallt cyrliog, oes gen ti frawd. Rhaid i'r plant mae'r gosodiad yn wir amdanyn nhw newid lleoedd. Mae'r person olaf i newid lle yn mynd i'r canol ac yn meddwl am osodiad i'w alw.



## 5. Edrych mewn drych

Gofynnwch i'r plant ffurfio parau, gan sefyll ar wahân ond yn wynebu ei gilydd. Esboniwch mai'r person yw un ohonyn nhw ac mai ei adlewyrchiad mewn drych yw'r llall, felly mae'n rhaid iddyn nhw baru eu symudiadau mor agos ag sy'n bosibl. Bob tro mae'r person yn symud ychydig, rhaid i'r drych ei gopïo. Yn yr ystafell ddosbarth, anogwch y plant i wneud symudiadau arafach a llai, ond lle mae'r gofod yn caniatáu hynny, gall y symudiadau fod yn fwy. Gadewch i'r plant gyfnewid rolau.



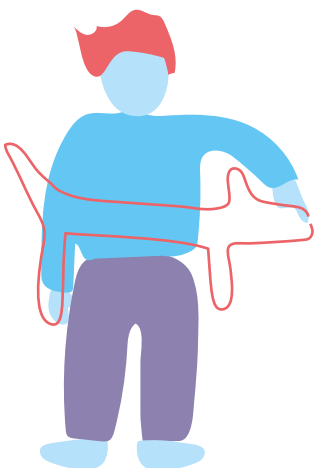
## 6. Categorïau

Gellir gwneud hyn fel dosbarth cyfan neu mewn grwpiau bach neu baru. Dewiswch gategori syml fel anifeiliaid, lliwiau neu rywbeth sy'n gysylltiedig â'ch dysgu. Mae'r plant yn cymryd troeon i enwi rhywbeth o'r categori hwnnw. Ewch o gwmpas y grŵp, gyda phob un yn dweud gair cysylltiedig nes ichi redeg allan. I wneud hyn yn fwy egniol gallai'r plant actio eu gair. I blant hŷn, gallech ofyn iddyn nhw fynd yn nhrefn y wyddor, felly mae'r plentyn cyntaf yn dweud 'arth', mae'r ail yn dweud 'buwch', ac ati.



## 7. Creu storm gerddorol

Gofynnwch i'r plant i gyd dapio un bys o bob llaw ar y ddesg yn ysgafn, fel pitran glaw mân. Yna gofynnwch iddyn nhw wneud y glaw ychydig yn drymach, trwy ychwanegu ail fys at y tapio. Adeiladwch hyn i anterth gyda'r plant yn tapio eu holl fysedd ar y ddesg. Efallai y byddwch eisiau ychwanegu offerynnau hefyd, i wneud sŵn taranau. Yn raddol, arwyddwch i'r plant ddod â'r sŵn i lawr gan orffen gyda dim ond pitran ysgafn eto cyn distawrwydd. Fel dewis arall, gallech ofyn i blentyn arwain y storm.



## 8. Lluniadu'r anweladwy

Gofynnwch i'r plant ddewis partner. Un yw'r artist ac mae'n tynnu llun syml yn yr aer gyda'i fys. Mae'n rhaid i'w bartner ddyfalu beth yw'r llun. Newidiwch leoedd er mwyn i'r ddau gael tro.