

Adnodd yn seiliedig ar bwnc

Llesiant

Cyfnod Allweddol 2 (Lefel
Uwch)

Eco-Schools



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

3 IECHYD A
LLESYANT DA



cadwch keep
gymru'n wales
daclus tidi

Gwybodaeth gefndirol

Gŵyr pawb fod awyr iach a bod yn yr awyr agored yn dda i'n hiechyd, ond nid ydynt bob amser yn ystyried yr holl ffyrdd gwahanol y maent yn dda i ni. Mae treulio amser ym myd natur yn rhyddhau hormonau naturiol megis Serotonin sy'n helpu gyda hwyliau, hunan-barch, a chymhelliant. Mae hefyd yn helpu golwg byr mewn plant, hybu cysylltiad â natur, atal diffyg Fitamin D, a chynyddu gweithgarwch corfforol sy'n helpu i atal gordewdra a diabetes math 2. Mae amser mewn amgylchedd naturiol yn helpu i ddatblygu cysylltiad â natur ac ymdeimlad o 'gynefin'. Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu plant i deimlo wedi'u gwreiddio ym myd natur wrth ddefnyddio eu synnwyr cyffwrdd. Mae cerdded yn droednoeth ar arwynebau anwastad hefyd yn datblygu cydbwysedd ac yn cryfhau cyhyrau craidd.



Safbwynt hinsawdd

Mae teimlo wedi'ch cysylltu â natur yn hybu ymddygiadau gydol oes iach. Os oes gan blant gysylltiad â natur a'r holl fuddion cadarnhaol yn ei sgil, byddant yn tyfu i fyny gyda dyhead i amddiffyn y blaned. Bydd teimlo'r ddaear o dan eu traed noeth yn caniatáu iddynt weld a themlo'r

Ddaear y mae angen iddynt ei hamddiffyn. Mewn pynciau eraill byddant yn canfod ffyrdd y gallant helpu i amddiffyn ein byd ond yn gyntaf mae angen iddynt ei garu, a chysylltiad â natur yw'r cam cyntaf.

Cerdded yn Droednoeth

Cyfnod Allweddol 2 (Lefel Uwch)

Tynnwch eich esgidiau a'ch sanau!

Teimlir bod treulio amser heb esgidiau na sanau yn bwysig o safbwynt llesiant. Mae'n brofiad synhwyrol iawn sy'n rhoi cyfle i'r plant deimlo gweadau a thymheredd mewn ffordd wahanol i deimlo gyda'u dwylo'n unig. Mae'r gweithgaredd hwn yn darparu ar gyfer y profiad synhwyrol hwn ac yn caniatáu hunanfynegiant drwy baentio gyda'u traed. Mae defnyddio eu coesau a thraed yn y ffordd wahanol hon yn dda i iechyd a datblygiad corfforol hefyd.

Deunyddiau sydd eu hangen:

- Naill ai defnyddiwch ardal o dir yr ysgol sydd wedi cael ei gwirio'n ofalus am wrthrychau miniog a phlanhigion pigog neu os nad oes unman addas, adeiladwch un eich hun yn defnyddio deunyddiau a gasglwyd wedi'u gosod mewn llwybr i'r plant ei ddilyn.
- Os ydych yn adeiladu un eich hun, gallech ddefnyddio deunyddiau megis dail (sych a ffres) mwsogl, rhisgl mwsoglyd, boncyffion, tywod, tywyrch(turf), mwd.
- Darnau mawr o bapur neu ddeunydd lliw golau.
- Sawl hambwrdd neu fowlen fawr ar gyfer y paent mwd.
- Dŵr sebon cynnes a thyweli i ymolchi wedyn.



Cam 1

Os ydych yn defnyddio lle naturiol

Gwiriwch yr ardal yn ofalus neu gofynnwch i'r plant wirio'r ardal eu hunain, gan wyro i lawr yn isel i edrych yn ofalus ar yr ardal a rhwbio eu dwylo'n ysgafn dros yr arwyneb i wirio am unrhyw beth miniog neu bigog.

Cam 2



Gwnewch i'r plant dynnu eu hesgidiau a sanau ac archwilio'r ardal yn droednoeth. Sut mae'n teimlo ar eu croen? A allant ddisgrifio'r gwedau gwahanol?

Cam 3



Os ydych yn defnyddio llwybr wedi'i greu

Ystyriwch pa ardal sydd gennych ar gael. A allwch chi ymgorffori rhai ardaloedd naturiol neu a oes rhaid adeiladu'r cwbl? Gallech osod deunyddiau naturiol mewn ardaloedd ar gae'r ysgol a chaniatáu i blant archwilio'r ardaloedd gwahanol yn eu tro. Os ydych yn defnyddio ardal balmantog, gallech osod tarpolin i'w gadw dan reolaeth a gwasgaru deunyddiau naturiol megis dail, mwsogl, mwd gwlyb a thywod i wneud llwybr i'r plant ei ddilyn.

Cam 4



Paentio mwd gyda'r traed

Cymysgwch fwd a dŵr yn y powlenni/hambyrddau i greu paent brown a gosodwch y papur/deunydd ar y llawr. Gadewch i'r plant roi eu troed cyfan yn y mwd (neu fawd!) cyn paentio gydag ef. Pa siapiau/patrymau/gwedau allant eu creu?

Cam 5

Crëwch gerdd syml i gyfleu sut oedd y llwybr yn teimlo. Dylai fod gan bob llinell 3 gair i ddisgrifio'r gwead yr oeddent yn cerdded arno e.e. Mwd soeglyd, gwlyb.

Mwsogl pigog, coslyd.

Rhisgl miniog, garw.

Dail llithrig, meddal.

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

Maes Dysgu a Phrofiad - Iechyd a Llesiant

Datganiad o'r hyn sy'n bwysig:

Mae buddion gydol oes i ddatblygu iechyd a lles corfforol.

Mae'r ffordd rydym yn prosesu ein profiadau ac yn ymateb iddynt yn effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant emosiynol.

Camau nesaf a syniadau eraill

- Defnyddiwch ddeunyddiau naturiol eraill yn hytrach na brwshys ar gyfer paentio e.e. mwsogl, plu, dail, brigau..
- Archwiliwch weadau eraill ym myd natur gyda'ch bysedd a thrafodwch sut mae'n teimlo.
- Ysgrifennwch ddarn creadigol am y profiad.
- Cofleidio Coed - Nid y llawr yn unig a all wneud i ni deimlo wedi ein cysylltu â natur, mae treulio amser gyda choed yn cael effaith debyg hefyd. Gall eu cofleidio, gwrandio arnynt a threulio amser oddi tanynt helpu gyda llesiant.
- Peli mwd (celf hynafol Dorodango)

Gwefannau Defnyddiol

<https://outdoorclassroomday.org.uk/resources/>

<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/resources/outdoor-health-and-wellbeing-activities-games/>

