



Adnodd yn seiliedig ar bwnc  
**Llesiant**  
Cyfnod Allweddol 2 (Lefel Is)



cadwch keep  
gymru'n wales  
daclus tidy

## 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 hefyd yn helpu i ddatblygu cysylltiad â natur ac ymdeimlad o 'gynefin'.



## 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 treulio ennyd tawel ar eu pen eu hunain

ym myd natur yn caniatáu iddynt weld a theimlo'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.

# Lle Arbennig

## Cyfnod Allweddol 2 (Lefel Is)

Mae llesiant yn bwysig iawn, ac mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr ein bod yn rhoi'r cyfle i blant feddwl a myfyrio. Mae'r gweithgaredd hwn yn rhoi'r cyfle i blant oedi am rai munudau a threulio amser yn edrych a gwrando ar eu hamgylchedd. Os oes gennych leoedd naturiol, dyma weithgaredd effeithiol iawn ond hyd yn oed os nad oes gennych lawer o leoedd gwyrdd, gall y gweithgaredd hwn roi'r cyfle i blant oedi a meddwl.

### Deunyddiau sydd eu hangen:

- Clipfwrdd neu arwyneb i ysgrifennu arno
- Papur
- Pencil
- Templed gwahoddiad (os dymunir)



Cam 1



Gofynnwch i'r plant dreulio amser yn chwilio am le ac ystyried lle sy'n edrych yn ddelfrydol. Dyma fydd eu lle arbennig. Ar ôl iddynt ddod o hyd i le y maent yn ei hoffi, mae angen iddynt eistedd neu sefyll neu orwedd i lawr am 5 munud yn sylwi ar bopeth o'u hamgylch. Dylent ystyried pob un o'u synhwylau, beth allant ei weld, arogleuo, teimlo a chlywed? Os yw'r ardal yn caniatáu, gallent orwedd i lawr ac edrych ar yr awyr. Mae hyn yn arbennig o effeithiol o dan goed gan ei fod yn rhoi persbectif gwahanol ar y byd neu os ydynt ar laswellt gallant wyro i lawr yn isel ac archwilio'r holl blanhigion bach sy'n tyfu ymhlith y glaswellt.

## Cam 2

Dyddiad:  
Fy Lle Arbennig Dyddiadur

Fy lle arbennig yw \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf weld \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf glywed \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf deimlo \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf arogli \_\_\_\_\_

Rhywbeth sydd wedi newid \_\_\_\_\_

Ar ôl 5 munud o aros yn llonydd ac arsylwi, gallant ddechrau meddwl am yr hyn a wnaeth eu denu i'r lle arbennig hwn a beth sy'n ei wneud yn arbennig. Gallent ysgrifennu gwahoddiad i ffrind yn gofyn iddynt ddod i weld eu lle arbennig ac egluro rhai o'r pethau y byddant yn eu gweld. Darperir templed isod os ydych yn teimlo y byddai'r plant yn elwa o gael syniadau i'w helpu i ddechrau arni.

## Cam 3

Gofynnwch i'r plant ddychwelyd i'w lle arbennig ar adegau amrywiol yn ystod y flwyddyn i sylwi ar y newidiadau sy'n digwydd ym myd natur. Efallai y byddant yn darganfod rhywbeth newydd yn tyfu neu weithiau byddant yn darganfod bod eu lle arbennig wedi'i ddifrodi. Dyma gam pwysig, gan ei fod yn datblygu synnwr o berchnogaeth a dyhead i ofalu am y byd naturiol.

## 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

- Ysgrifennwch ddarn creadigol am y profiad. Gallai fod ar ffurf stori sy'n digwydd yn eu lle arbennig neu gerdd am yr hyn y maent wedi sylwi arno.
- Lluniwch ddyddiadur natur i ddangos sut mae eu lle arbennig yn newid drwy'r tymor.



Dyddiad:

Fy Lle Arbennig Dyddiadur

Fy lle arbennig yw \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf weld \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf glywed \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf deimlo \_\_\_\_\_

Rhywbeth allaf arogli \_\_\_\_\_

Rhywbeth sydd wedi newid \_\_\_\_\_



cadwch keep  
gymru'n wales  
daclus tidy

33-35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9HB | 33-35 Cathedral Rd, Cardiff, CF11 9HB  
029 2025 6767 [keepwalestidy.cymru](http://keepwalestidy.cymru) [info@keepwalestidy.cymru](mailto:info@keepwalestidy.cymru)



Mae Cadwch Gymru'n Daclus yn gwmni cyfyngedig drwy warant. Rhif Cofrestru'r Cwmni: 4011164 Rhif Cofrestru'r Elusen: 1082058 Rhif Cofrestru TAW: 850 3958 13  
Keep Wales Tidy is a Company Limited by Guarantee. Company Registration Number: 4011164 Charity Registration Number: 1082058 VAT Registration Number: 850 3958 13