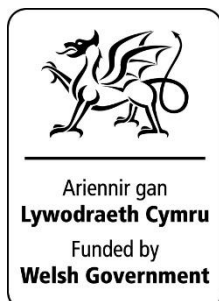


Adnodd yn seiliedig ar bwnc
Llesiant
Cyfnod Allweddol 2 (Lefel Uwch)



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 Uwch)

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.

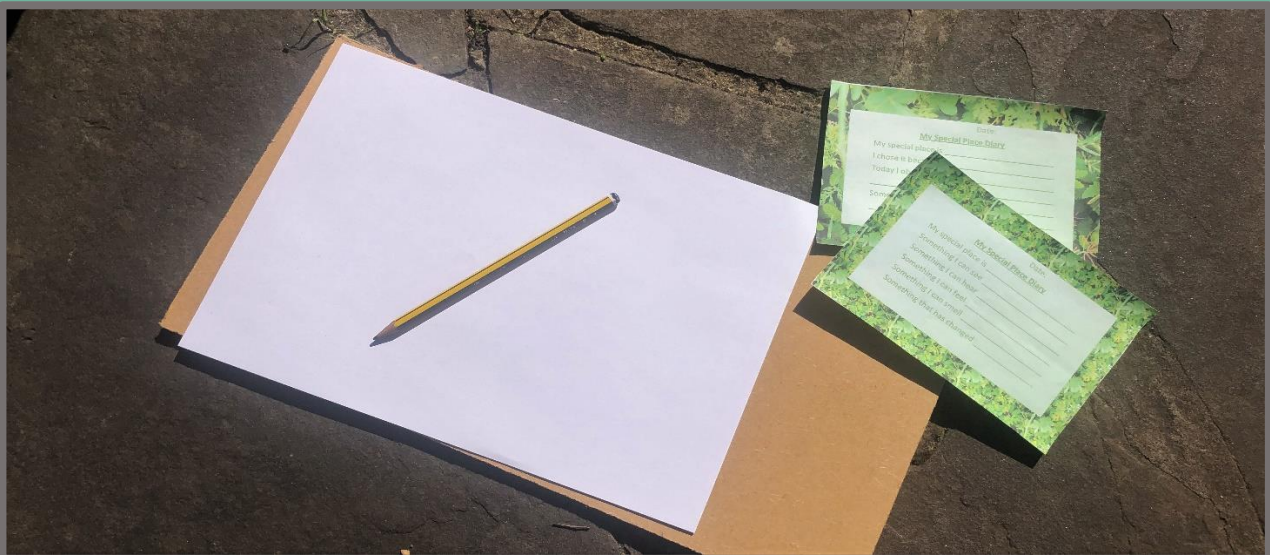
Deunyddiau sydd eu hangen:

Clipfwrdd neu arwyneb i ysgrifennu arno

Papur

Pensil

Templedi Dyddiadur (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 synhwyrau, 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

Gadewch iddynt ofyn i ffrind ddod i weld eu lle arbennig fel y gallant siarad am eu rheswm dros ei ddewis a'r hyn sy'n ei wneud mor arbennig.

Cam 3



Fy Lle Arbennig

Fy Lle arbennig yw _____

Fe wnes ei ddewis oherwydd _____

Fy hoff beth amdano yw _____



Dyddiad:

Fy Lle Arbennig Dyddiadur

Fy lle arbennig yw _____

Rhywbeth allaf weld _____

Rhywbeth allaf glywed _____

Rhywbeth allaf deimlo _____

Rhywbeth allaf aroglu _____

Rhywbeth sydd wedi newid _____

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. Mae hyn yn bwysig gan ei fod yn datblygu synnwyr o berchnogaeth a dyhead i ofalu am y byd naturiol. Mae'r templedi a ddarperir yn gyfle i gofnodi eu canfyddiadau. Ar ddiwedd y flwyddyn gallant fynd yn ôl a myfyrio ar y newidiadau y maent wedi'u gweld.

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.
- Rhowch daflenni adnabod i'r plant fel y gallant ddysgu enwau'r planhigion neu'r coed sy'n tyfu o amgylch eu lle arbennig. Mae siartiau syml ar gael gan Coed Cadw <http://www.treetoolsforschools.org.uk/> neu gallwch brynu canllawiau mwy manwl sy'n plygu gan y Cyngor Astudiaethau Maes www.field-studies-council.org

Fy Lle Arbennig

Fy Lle arbennig yw _____

Fe wnes ei ddewis oherwydd _____

Fy hoff beth amdano yw _____



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 _____

