Adnodd yn seiliedig ar bwnc

Llesiant

Cyfnod Sylfaen

Eco-Schools
Eco-Sgolion

Ariennir gan
Llywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

3 IECHYD A LLESIANT DA

cadwch gymru'n daclus
keep wales 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'n 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'. Mae mynegi eu hunain gyda deunyddiau naturiol yn rhan o hyn.

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. Mae paentio gyda mwd a deunyddiau naturiol eraill yn caniatáu iddynt deimlo'r ddaear o ddifrif. Maent yn ymgolli yn y gweithgaredd ac mae'r pleser a gânt o weld yr hyn maent wedi'i greu yn eu helpu i adnabod pam mae'r amgylchedd naturiol mor bwysig ac angen eu help. Os yw newid yn yr hinsawdd yn parhau yna bydd nifer o'r lleoedd naturiol hyn y maent yn eu harchwilio'n angof.

Paentio Mwd
Cyfnod Sylfaen

Chwarae yn y mwd!

Mae plant yn treulio llawer o amser yn paentio ar ddarnau o bapur. Yn y gweithgaredd hwn, maent yn cael cyfle i fod yn fawr a mentrus, gan baentio gyda brwshys mawr ar gynfas mawr. Os ydych yn casglu mwd o leoedd gwahanol, byddwch yn cael llawer o arlliwiau gwahanol o frown. Peidiwch â chael eich temtio i ddefnyddio compost mewn bag serch hynny, gan nad yw'n cael yr un effaith. Mae paentio mwd yn annog cysylltiad â natur gan eu bod yn defnyddio deunyddiau naturiol ac mae symud y corff cyfan wrth baentio llun mawr yn darparu cyfleoedd ar gyfer estyn y corff i gyfeiriadau gwahanol.

Deunyddiau sydd eu hangen:

- Hen gynfasau gwyn
- Brwshys paentio tew
- Bwcedi bach
- Trywel
- Dŵr

Cam 1

Mae hen gynfasau gwyn yn gwneud cynfasau gwych ar gyfer paentio mwd. Gellir naill ai hongian y cynfasau ar ffens neu eu gosod ar y llawr gyda phwysau ar y corneli i'w hatal rhag symud o gwmpas.

Cam 2

Dangoswch i'r plant ardal lle gallant dyllu am fwd i'w roi yn eu bwcedi neu botiau bach. Gellir defnyddio tryweli neu rawiau ond mae brigyn yn arf da iawn ar gyfer tyllu hefyd. Ar ôl iddynt lenwi eu bwcedi â mwd, mae angen iddynt ychwanegu dŵr a'i droi i gael yr ansawdd iawn ar gyfer paent.

Cam 3

Gadewch iddynt baentio'n wyllt ar y deunydd. Weithiau mae'n cymryd amser iddynt ymatal rhag paentio delweddau bach, ond buan y byddant wedi ymgolli yn y paentiad.

Cam 4

Os ydych yn teimlo'n ddewr caniatewch i'r plant ddefnyddio eu bysedd a dwylo cyfan i daenu'r paent mwd neu rhowch mewn hambwrdd bas a chaniatáu iddynt gerdded drwyddo a chreu olion traed ar hyd y paentiad.

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.

Maes Dysgu a Phrofiad – Celfyddydau Mynegiannol

Datganiad o'r hyn sy'n bwysig:

Mae archwilio'r celfyddydau mynegiannol yn hanfodol i ddatblygu sgiliau a gwybodaeth artistig ac mae'n galluogi dysgwyr i ddod yn unigolion chwilfrydig a chreadigol.

Mae creu yn cyfuno sgiliau a gwybodaeth, gan dynnu ar y synhwyrau, ysbrydoliaeth a dychymyg.

Camau nesaf a syniadau eraill

- Cyflwynwch ddeunyddiau naturiol eraill y gellir eu defnyddio ar gyfer paentio megis aeron a dail. Neu eitemau o'r gegin megis nionyn neu fetys i greu lliwiau hyfryd. Gellir cyfuno'r rhain â'r paent mwd.
- Paentio mwd ar goed - Mae defnyddio'r paent mwd ar arwynebau eraill yn creu effeithiau gwahanol.
- Creu eich brwshys eich hunain - Defnyddiwch ddeunyddiau naturiol megis dail, brigau a phlu i greu brwshys paent.

cadwch gymru'n daclus
keep wales tidy

33-35 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9HB | 33-35 Cathedral Rd, Cardiff, CF11 9HB
029 2025 6767 keepwalestidy.cymru 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: 850 395 8 13