

# Symud er lles iechyd meddwl



**Gall symudiad rheolaidd fel Milltir y Dydd roi hwb i'ch hunan-barch, gwella ansawdd eich cwsg a helpu i leihau gorbryder. Gall cyn lleied â 10-15 munud o fod yn actif gyfrannu at fywiogrwydd meddyliol, mwy o egni a hwyliau cadarnhaol.**

Fel oedolion, gallwn wneud llawer i gynorthwyo'r plant a'r bobl ifanc yn ein bywydau. Mae Place2Be a Milltir y Dydd wedi rhannu awgrymiadau ar sut i gael plant i symud er lles eu hiechyd meddwl.



**Mae symudiad cyffredin bob dydd yn cyfrif**

**Cynhwyswch blant a phobl ifanc mewn gweithgareddau corfforol sy'n hawdd eu gwneud mewn bywyd bob dydd.**

## Awgrymiadau

- Meddyliwch sut y gall plant symud o fewn eu trefn ddyddiol reolaidd.
- Anogwch y plant i gerdded, beicio neu fynd ar sgwter i'r ysgol yn hytrach na mynd mewn car neu fws.
- Beth am roi cerddoriaeth a dawnsio yn ystod egwyl o astudio neu wneud dilyniant yoga cyn mynd i'r gwely?

## Awgrymiadau ar gyfer ysgolion Milltir y Dydd

Ystyriwch dracio sawl Milltir y Dydd sy'n cael ei gwneud er mwyn cyfrannu at daith ar draws y byd. (Darparwyd gan Ysgol Gynradd Cardonald, Yr Alban)



## Mwynhau

Mae plant a phobl ifanc yn mynd i fod yn fwy awyddus i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol os ydyn nhw'n gwneud rhywbeth maen nhw'n ei fwynhau.

## Awgrymiadau

- Meddyliwch am eu diddordebau a'u cryfderau, gofynnwch iddyn nhw sut gallai symudiad gael ei wau i'r gweithgareddau hyn.
- Rhowch bwyslais ar fwynhad a datblygu sgiliau yn hytrach na chanolbwyntio ar gystadleuaeth er mwyn eu helpu i gael profiad cadarnhaol o ymarfer corff.

## Awgrymiadau ar gyfer ysgolion Milltir y Dydd

Cyflwynwch 'Filltir Gerddorol' o bryd i'w gilydd, gan ddefnyddio seinydd symudol i roi cyfle i'r plant wneud eu milltir i rai o'u hoff ganeuon. (Darparwyd gan Ysgol Gynradd Our Lady of Lourdes, Yr Alban)

## Mwy o adnoddau a allai fod yn ddefnyddiol

- 🔗 Dysgu mwy am Milltir y Dydd
- 🔗 Darllen mwy o awgrymiadau Place2Be i rieni a gofalwyr
- 🔗 Mwy o adnoddau iechyd meddwl i ysgolion ar gael i'w lawrlwytho
- 🔗 Eich Straeon | Milltir y Dydd y DU

# Symud er lles iechyd meddwl (parhad)



## Byddwch yn fodel rôl

Er nad yw'n hawdd bob amser, mae pobl ifanc yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol os byddant yn gweld yr oedolion o'u cwmpas yn cymryd rhan mewn ymarfer corff ac yn ei fwynhau.

### Awgrymiadau

- Gwnewch eich gorau i ymuno a bod yn actif gyda'r plant a'r bobl ifanc yn eich gofal.
- Trafodwch fanteision bod yn actif a'r effaith ar iechyd corfforol a meddyliol.

### Awgrymiadau ar gyfer ysgolion Milltir y Dydd

Anogwch yr holl athrawon a'r staff cymorth i ymuno â Milltir y Dydd (cerdded neu redeg) er mwyn gwella'r berthynas rhwng y plant a'r athrawon. (Darparwyd gan Ysgol Gynradd Wells Hall, Lloegr)



## Mwynhau byd natur

Mae mynd allan i'r awyr agored i wneud ymarfer corff yn ffordd wych i blant a phobl ifanc dreulio amser oddi wrth dechnoleg a chysylltu â'u hamgylchedd.

### Awgrymiadau

- Anogwch fynd am dro neu chwarae tu allan er mwyn treulio amser yn y manau gwyrdd gerllaw – boed hynny'n barc canol dinas, yn goedwig neu hyd afon neu gamlas leol.

### Mwynhau byd natur (parhad)

- Dilynwch arweiniad y plentyn o ran sut maen nhw eisiau chwarae yn yr awyr agored – anogwch greadigrwydd ac ymunwch yn y gweithgareddau os oes modd.

### Awgrymiadau ar gyfer ysgolion Milltir y Dydd

Gofynnwch i'r plant feddwl am y golygfeydd a'r synau maen nhw'n eu gweld a'u clywed wrth iddyn nhw wneud eu Milltir y Dydd yn yr awyr agored. (Darparwyd gan Ysgol Gynradd Clifton, Lloegr)



## Symud gyda'n gilydd

Bydd annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol sy'n gymdeithasol yn helpu i roi hwb i'w hunan-barch, ond mae'n ffordd wych hefyd o greu'r ymdeimlad o gymuned sy'n meithrin lles meddyliol da.

### Awgrymiadau

- Anogwch y plant a'r bobl ifanc i fod yn actif gyda'i gilydd.
- Anogwch nhw i roi cynnig ar wahanol chwaraeon yn yr ysgol a thrwy glybiau gyda'u ffrindiau, nes iddyn nhw ddod o hyd i un sy'n mynd â'u bryd.

### Awgrymiadau ar gyfer ysgolion Milltir y Dydd

Rhowch blant o wahanol grwpiau blwyddyn ochr yn ochr er mwyn annog sgwrsiau wrth iddynt symud, annog cyfeillgarwch newydd a chyfle i gefnogi ei gilydd. (Darparwyd gan Ysgol Gynradd Dalneigh, yr Alban)