



lechyd a lles

// Gemau a Gweithgareddau

PLANT, ADDYSG, DYSGU GYDOL OES A SGILIAU
www.cyfoethnaturiol.cymru/dysgu



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau

Cynnwys

GWEITHGAREDD 1	Traed ar y ddaear.....	4	GWEITHGAREDD 8	Ffyn Bambŵ, i Lawr â Nhw.....	11
GWEITHGAREDD 2	Daearu.....	5	GWEITHGAREDD 9	Cwlwm Dynol.....	12
GWEITHGAREDD 3	Mwynhau mewn Mwd.....	6	GWEITHGAREDD 10	Cuddstôr y Wiwer.....	13
GWEITHGAREDD 4	Cofleidio Coeden.....	7	GWEITHGAREDD 11	Goroesi yn y Gwyllt.....	14
GWEITHGAREDD 5	Cyfarfod Coeden.....	8	GWEITHGAREDD 12	Ymarfer Gwyllt.....	15-17
GWEITHGAREDD 6	Yn Fwytadwy neu'n Farwol?.....	9	GWEITHGAREDD 13	Coginio Tân Gwersyll.....	18
GWEITHGAREDD 7	Cam i'r Tywyllwch.....	10	GWEITHGAREDD 14	Adeiladu Lloches.....	19

Angen mwy o adnoddau dysgu, data a gwybodaeth?

E-bostiwch: addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
neu ewch i www.cyfoethnaturiol.cymru/dysgu

Fersiwn/iaith arall neu brint bras:

ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk // 0300 065 3000





Iechyd a Lles

// Gemau a Gweithgareddau

Cyd-destun

Mae bod yn yr awyr agored yn llesol i ni mewn cymaint o ffyrdd. Yn ddelfrydol, bydd cysylltiad â natur a sefydlwyd pan yn blant ifanc yn datblygu yn ymddygiadau gydol oes iach.

Mae tystiolaeth yn dangos y gall bod y tu allan a chysylltu â natur ddarparu llawer o fuddion iechyd a lles, gan gynnwys:

- cyfleoedd i gynyddu gweithgaredd corfforol
- gwarchod rhag gordewdra a diabetes math 2
- atal diffyg Fitamin D
- lleddfu symptomau straen ac ADHD
- cyfrannu at driniaeth dementia
- lleihau golwg byr mewn plant
- hyrwyddo cyrhaeddiad academaidd
- datblygu sgiliau cyflogadwyedd
- helpu i atal colli gwybodaeth a dealltwriaeth o'r amgylchedd

Mae'r llyfryn hwn yn pwysleisio pwysigrwydd rheoli ein hadnoddau naturiol yn gynaliadwy, gan ganolbwyntio ar archwilio natur er mwyn hybu iechyd a lles.

Diben Cyfoeth Naturiol Cymru yw hyrwyddo dulliau cynaliadwy o reoli'n hadnoddau naturiol ym mhob elfen o'n gwaith. Mae hynny'n golygu gwarchod yr aer, tir, dŵr, bywyd gwyllt, planhigion a'r pridd i wella lles Cymru, a darparu dyfodol gwell i bawb.

Cyflwyniad

Gallwch addasu'r holl weithgareddau canlynol a llawer mwy i'w defnyddio mewn coedwigoedd, ar hyd yr arfordir, mewn parciau lleol, ar dir yr ysgol ac ati.

Dawi'r gweithgareddau o ffynonellau amrywiol sydd wedi'u hamrywio a'u haddasu ar hyd y blynyddoedd.

Mae'r holl hadnoddau naturiol sydd eu hangen i gyflawni'r gweithgareddau yn hawdd i'w casglu o leoliadau natur lleol, os nad ydynt ar gael yn eich lleoliad.

DEWISWCH o'r gweithgareddau canlynol i archwilio'r amgylchedd er mwyn datblygu synwyr o le, annog gweithgaredd corfforol a hyrwyddo lles.



Gwnewch yn siŵr fod eich gweithgareddau yn defnyddio hadnoddau cynaliadwy nad ydynt yn effeithio fawr ddim ar yr amgylchedd naturiol.

Er enghraifft:

- Cadwch lygad am blanhigion pigog neu wenwynig
- Diogelwch unrhyw rywogaeth a warchodir ar y safle
- Peidiwch â gorddefnyddio un ardal
- Peidiwch â gadael dim byd ond ôl eich troed ar y safle



NOD

Annog pawb i dreulio amser yn cysylltu â natur trwy brofiadau ymarferol cadarnhaol.

Helpu i ddatblygu'r sgiliau trawsgwricwlaidd a'r wybodaeth sydd eu hangen i fodloni pedwar diben Cwricwlwm Cymru.



Iechyd a Lles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 1

TRAED AR Y DDAEAR

Crynodeb

Mae'r gweithgareddau yma'n annog cysylltiad uniongyrchol â wyneb y Ddaear e.e. gyda'r dwylo a/neu yn droednoeth.

Beth i'w wneud...

Cerdded Troednoeth

- 1 Credir bod cerdded yn droednoeth ar y Ddaear yn llesol i iechyd ac yn hybu teimladau o lesiant. Mae'r arfer hwn yn digwydd mewn diwyllianau amrywiol ledled y byd.
- 2 Mae cerdded yn droednoeth ar dir anwastad yn helpu i gryfhau cyhyrau craidd ac ategu datblygiad cydbwysedd.
- 3 Yn syml iawn, dewiswch lecyn addas, ac ar ôl cwblhau gwiriadau diogelwch, anogwch eich dysgwyr i dynnu eu hesgidiau a'u sanau. Safwch yn llonydd ar y glaswellt, pridd, tywod ac ati a threuliwch ennyd yn ystyried sut mae hynny'n teimlo.
- 4 Beth ydych chi'n synhwyro? Nawr, cerddwch o gwmpas yr amgylchedd o'ch dewis a gwneud hyn eto.

Gwraidd a Changen

- 1 Yn ddelfrydol, yn droednoeth fel yn Cerdded Troednoeth.
- 2 Gofynnwch i ddysgwyr sefyll yn llonydd a themlo'u traed yn gadarn ar y Ddaear.
- 3 Gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid a dychmygu eu bod yn goeden wedi'i gwreiddio yn y pridd.
- 4 Nawr, disgrifiwch y siwrnai ganlynol mewn llais araf ac undonog.

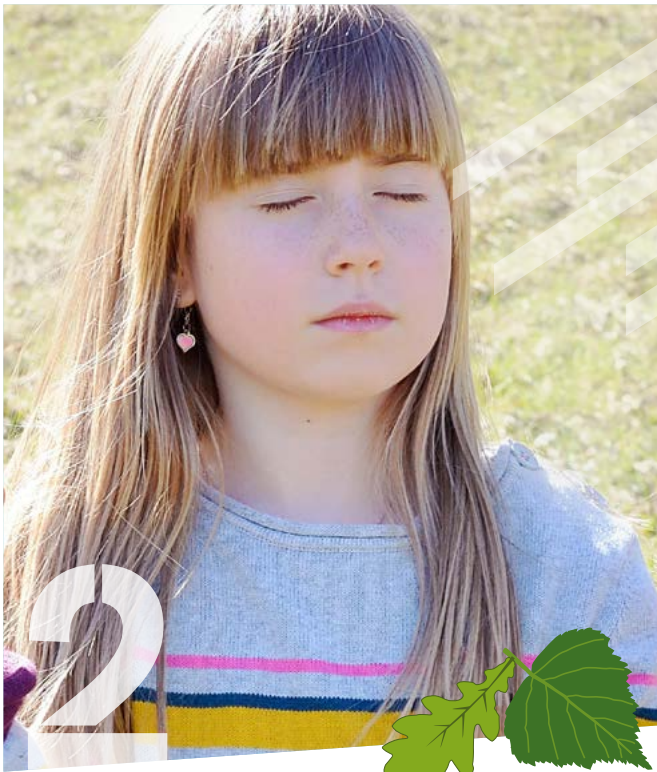
"Teimlwch y gwreiddiau'n dod allan o wadnau eich traed ac yn gwthio i lawr i'r pridd. Mae'r gwreiddiau'n torri trwy'r pridd/tywod, i'r creigiau oddi tano. Maen nhw'n parhau trwy holltau'r creigiau, i grombil y ddaear ac i ganol egni'r magma tawdd. Dychmygwch fod egni'r magma bellach yn mynd yn ôl i fyny trwy'r graig, drwy'r pridd/tywod, i fyny drwy wreiddiau'r goeden, i fyny drwy'r boncyff ac i mewn i'r canghennau ac allan i bwyntiau eithaf y brigau a'r dail. Nawr rhyddhewch yr egni allan o ben y goeden a gadewch iddo estyn i fyny i'r awyr fel golau gwyn, i fyny i dduwch y gofod a chaniatáu i'r golau gyffwrdd ag egni'r haul"

- 5 Gall hyn fod yn ddigon, neu gallwch ddewis dilyn y siwrnai yn ôl i galon y goeden.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 2

DAEARU

Crynodeb

Mae'r gweithgareddau yma'n canolbwyntio ar ddaearu fel techneg sy'n ein helpu i gadw cysylltiad â'r presennol ac ailgyfeirio person i'r sefyllfa mae ynddi.

Gall sgiliau ddaearu fod o gymorth i reoli teimladau o orlethu neu orbryder dwys.

Maen nhw'n helpu rhywun i adfer eu ffocws meddyliol ar adegau pan maen nhw'n aml mewn stad emosiynol ingol.

Mae sgiliau ddaearu yn codi mewn dau ddull penodol o weithredu: Ymwybyddiaeth Synhwyraidd ac Ymwybyddiaeth Wybyddol. Mae byd natur yn ofod gwych i wneud hyn.

Gellir gofyn i DDYSGWYR MWY ABL i gerdded i fyny a lawr ar hyd llwybr mwy heriol.

Beth i'w wneud...

Ardal Arbennig

- 1 Yn ddefnyddiol, gwnewch y gweithgaredd yma ar ddiwrnod sych fel y gall y dysgwyr gysylltu'n uniongyrchol â'r ddaear os ydyn nhw'n dewis eistedd neu orwedd i lawr. Fodd bynnag, gallwch ddarparu matiau eistedd os yw'r ddaear yn wlyb.
- 2 Gwahoddwch ddysgwyr i ddewis ardal arbennig sy'n tanio'u diddordeb, ar wahân i bawb arall.
- 3 Gofynnwch iddyn nhw eistedd neu orwedd yn dawel mewn unrhyw safle o'u dewis. Er enghraifft, gallant orwedd dan goeden neu bwysu arni a syllu i fyny ar y canghennau, eistedd ar draeth yn edrych ar y môr neu orwedd mewn parc yn wynebu'r ddaear.
- 4 Esboniwch y gallant ddewis edrych o gwmpas eu hardal fach nhw, gan ganolbwyntio naill ai ar y manylion lleiaf neu ar ddim byd penodol.
- 5 Dewiswch gyfnod amser addas i'r grŵp, ac ar ôl gorffen, rhwch ddigon o amser i bawb hel at ei gilydd.
- 6 Trafodwch sut gwnaeth yr amser tawel wneud iddyn nhw deimlo, a beth wnaethon nhw weld yn ystod eu hamser yn eu hardal arbennig.
- 7 Gall y gweithgaredd yma bara dros sawl sesiwn, gyda'r amser yn ymestyn wrth i'r grŵp ddatblygu perthynas gyda'u hardaloedd arbennig unigol.

Camau Cerrig

- 1 Mae'r gweithgaredd hwn yn caniatáu i ddysgwyr ganolbwyntio ar dasg syml, gan ddarparu ffocws a datblygu ymwybyddiaeth ofalgar.
- 2 Gofynnwch i'ch dysgwyr ddod o hyd i ddwy garreg fach.
- 3 Dangoswch y llwybr rydych yn disgwyl iddyn nhw gerdded ar ei hyd yn ystod y gweithgaredd.
- 4 Esboniwch fod angen iddyn nhw roi'r cerrig ar gefn pob llaw.
- 5 Yna gofynnwch iddyn nhw gerdded o A i B, troi o gwmpas a dychwelyd heb ollwng unrhyw un o'r cerrig.
- 6 Os bydd y cerrig yn cwmpo, mae angen iddyn nhw stopio, eu codi a'u hailosod cyn aildechrau'r daith.
- 7 Trafodwch pa hwyl gafodd pawb gyda'r dasg.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 3

MWYNHAU MEWN MWD

Crynodeb

Mae'r gweithgareddau canlynol yn cynnig cyfleoedd i chwarae gyda pridd.

Mae llai na hanner eich corff yn ddynol! Dim ond tua 43% o gyfanswm cyfrif celloedd y corff yw'r celloedd dynol. Mae'r gweddill yn wladychwyr microsgopig sy'n hanfodol i'ch iechyd.

Mae dod i gysylltiad cynnar â baw/germau yn help i greu system imiwnedd gadarnach.

Gall 'bacteria cyfeillgar' neu brobiotigau sy'n bresennol yn y pridd gynyddu lefelau serotonin yn yr ymennydd yn naturiol, gan arwain at effaith debyg i wrthisesyddion presgripsiwn

Gall baeddu'ch dwylo eich gwneud yn hapusach ac yn iachach!

Gellir ESTYN Y GWEITHGAREDDAU trwy ofyn i bob dysgwyr ddod â phot bach o fwd i mewn o'u gardd neu eu hardal leol a chymharu lliwiau a gweadau. Trafodwch yr hyn sy'n gwneud mwd.

Beth i'w wneud...

PWLL MWD

- 1 Anogwch eich dysgwyr i'ch helpu i gloddio ardal a ddewiswyd i greu pwll mwd ar gyfer chwarae hunan-dywys. Darparwch amrywiaeth o offer fel: dŵr, bwcedi ac offer cloddio. Gorchuddiwch yr offer â tharpolin wedi'i begio yn ei le dros nos i atal halogiad gan anifeiliaid lleol.

PELI MWD

- 1 Annogwch eich dysgwyr i rollo pêl allan o lond llaw o fwd.
- 2 Gellir casglu deunyddiau naturiol fel dail, mwsogl a ffyn i orchuddio'r peli, a'u casglu at ei gilydd i greu cerflun naturiol.

PEINTIO MWD

- 1 Gall dysgwyr ddefnyddio eu dwylo neu ffyn i greu marciau mewn mwd ac i beintio ar bapur, boncyffion coed neu greigiau. Gellir defnyddio sialc i ychwanegu lliw.
- 2 Gellir defnyddio hen gynfas ar gyfer brwydr gelf peintio mwd gan y grŵp. Defnyddiwch ddail ac eitemau naturiol eraill ar gyfer argraffu neu i greu amlinell wrth beintio gyda mwd wedi'i dasgu.

CRACIAU MWD

- 1 Dylai dysgwyr wasgaru mwd dros arwyneb caled fel craig a gadael iddo sychu.
- 2 Os oes lefel uchel o glai yn y mwd, bydd patrwm cymhleth o graciau yn ymddangos wrth iddo sychu.
- 3 Gellir copïo'r patrwm ar bapur neu dynnu ei lun i'w ail-greu yn ddiweddarach.

BWYSTFILOD MWD

- 1 I greu bwystfil mwd, bydd dysgwyr angen llond llaw o fwd yr un er mwyn ffurfio pêl.
- 2 Dylid gwasgu'r bêl ar arwyneb addas e.e. wal neu foncyff coeden, a llyfnhau'r ymylon i helpu'r mwd i lynu i'r arwyneb.
- 3 Gellir defnyddio gwrthrychau naturiol i greu nodweddion wyneb.
- 4 Gellir datblygu'r gweithgaredd hwn i wneud cerfluniau mwd a'u cysylltu â llawer o bynciau a straeon gan gynnwys emosiynau, ymadroddion a ni ein hunain.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 4

COFLEIDIO COED



Crynodeb

Mae data gwyddonol yn dangos y gall coed wella symptomau llawer o broblemau iechyd, gan gynnwys salwch meddwl, ADHD, iselder ysbryd, y gallu i leddfu cur pen, gwella amseroedd ymateb a lefelau canolbwyntio.

Credir fod y weithred o gofleidio yn llesol gan ei fod yn cynyddu lefelau'r hormonau 'hapusrwydd' sef ocsitosin, serotonin a dopamin.

Beth i'w wneud...

COFLAID CRIW

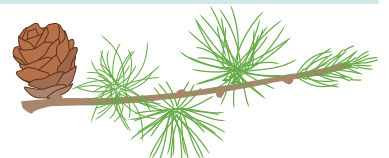
- 1 Mewn ardal gyda choed o faint addas, cwblhewch wiriadau diogelwch fel chwilio am ganghennau lefel isel.
- 2 Nawr dewiswch goeden i'w chofleidio.
- 3 Gofynnwch i'ch dysgwyr fynd at y goeden fesul un, gan ddal dwylo gyda'r person nesaf nes bod cylch cyflawn wedi ffurfio i gofleidio'r goeden.
- 4 Sawl dysgwr oedd ei angen i gofleidio'r goeden? Faint o ddysgwyr sydd ar ôl?
- 5 Dewch o hyd i goeden arall ac ailadrodd y camau uchod. Parhewch i wneud hyn nes bod y grŵp cyfan yn cofleidio coeden.
- 6 Gofynnwch i'r grŵp orffwys eu boch yn dawel ar y boncyff, gan wrando ar y goeden a'i harogli ar yr un pryd
- 7 Faint o goed sydd wedi'u cofleidio gan eich grŵp? Oes yna unrhyw goed heb eu cofleidio'n llwyr? Amcangyfrifwch faint yn fwy o ddysgwyr fyddai eu hangen i gwblhau'r cylch o gofleidwyr.

Gall **DYSGWYR MWY ABL** ddefnyddio'r dull yma i fesur lled a brasamcanu oed y coed - gweler ein [llyfryn Mesur Coed](#).

ARCHWILIO COED

- 1 Caniatewch amser i bob dysgwr ddewis coeden i'w harchwilio.
- 2 Gan ddefnyddio taflenni adnabod a thrwy edrych ar nodweddion adnabod fel dail a rhisgl, a ydyn nhw'n gallu adnabod rhywogaeth eu coeden?
- 3 Gofynnwch iddyn nhw archwilio eu coeden yn drylwyr, o'r llawr i fyny.
- 4 A ydyn nhw'n gallu estyn eu breichiau o amgylch y goeden? Cofleidiwch y goeden wrth wrando arni a'i harogli
- 5 Beth maen nhw'n hoffi fwyaf am y goeden?

Gall **DYSGWYR MWY ABL** nodi eu canfyddiadau, cydweithio ar ymarferiad mesur coed neu dynnu llun o'u coeden.





Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 5

CYFARFOD COEDEN

Crynodeb

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog archwilio cyffyrddol mewn ardal â choed.

Gwybodaeth ac adnoddau ategol:

Mygydau



Beth i'w wneud...

- 1 Yn ddbynnol ar eu gallu, gofynnwch i'r dysgwyr rannu'n grwpiau o ddau neu dri.
- 2 Mae angen i'r pâr neu'r grŵp o dri gysylltu breichiau'n gadarn i wneud yn siŵr eu bod yn gallu symud yn ddidrafferth - efallai y byddwch am ddangos iddyn nhw beth yn union i'w wneud.
- 3 Rhowch fwgwd i bob pâr neu grŵp a gofynnwch iddyn nhw ddewis pwy fydd yn gwisgo'r mwgwd gyntaf.
- 4 Nawr, gall y dysgwyr sy'n arwain mynd â'r partner a'r mwgwd yn ofalus ar daith fer i goeden o'u dewis. Dylent ystyried iechyd a diogelwch eu partner wrth iddyn nhw wneud hynny a'u rhybuddio am unrhyw newidiadau yn y tir. Gellir rhoi cyfarwyddiadau rhifiadol, e.e. troi i'r dde a chymryd pum cam mawr.
- 5 Cyn cyrraedd y goeden, rhaid gweiddi rhybudd iddyn nhw roi eu dwylo allan rhag ofn iddyn nhw gerdded i mewn i'r goeden.
- 6 Gall y dysgwr a'r mwgwd nawr archwilio'r goeden gyda'i ddwylo a'i freichiau, yn isel ac mor uchel â phosibl, gan chwilio am nodweddion adnabod.
- 7 Pan fydd yn barod, gall yr arweinydd/arweinwyr fynd â nhw yn ôl i'r dechrau.
- 8 Ar ôl tynnu'r mwgwd, ydy'r dysgwr yn gallu gweithio allan pa goeden wnaeth ef neu hi 'gyfarfod'?
- 9 Daliwch ati hyd nes y bydd pawb wedi cael cynnig.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 6

YN FWYTADWY NEU'N FARWOL?



Crynodeb

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyflwyno nifer o briodweddau a defnyddiau ffyngau/planhigion sy'n gallu effaith positif neu negyddol ar ein hiechyd.

Gwybodaeth ac adnoddau ategol:

CARDIAU ADNODDAU: *Yn Fwydadwy neu'n Farwol?* (ffyngau)

CARDIAU ADNODDAU: *Yn Fwydadwy neu'n Farwol?* (planhigion)

Gellir cyflwyno'r gweithgaredd drwy ganolbwyntio ar ffyngau neu blanhigion ac mewn amrywiaeth o ffyrdd, yn dibynnu ar allu neu angen y grŵp, yr ardal a'r amser a neilltuwyd.

Cyflwynwch destun ffyngau neu blanhigion a'u defnyddiau. All unrhyw un feddwl am ffyngau neu blanhigion y mae pobl yn eu defnyddio e.e. madarch bwydadwy ar gyfer bwyd, coed ar gyfer pren, danadl ar gyfer cortyn? Ydyn nhw'n gwybod am unrhyw ffyngau/planhigion niweidiol?

Beth i'w wneud...

Fformat Rhes Benderfynu

- 1 Esboniwch fod angen i ddysgwyr bleidleisio ar ba blanhigion/ffyngau maen nhw'n meddwl sy'n fwydadwy a pa rhai sy'n farwol. Byddant yn pleidleisio drwy symud i leoliad A neu leoliad B - bydd angen i chi neilltuo lle clir ac agored ar gyfer pob un.
- 2 Gofynnwch i'r grŵp ymgynnull mewn man canolig o'ch blaen, fel bod pawb yn gallu gweld y cardiau pan maen nhw'n cael eu dangos.
- 3 Gallwch naill ai ddal un cerdyn i fyny ar y tro, neu gerdyn adnoddau ffwng/planhigyn diogel yn un llaw a cherdyn adnoddau ffwng/planhigyn niweidiol yn y llall.
- 4 Mae'r dysgwyr yn dewis pa ffwng/planhigyn sydd yn fwydadwy gan symud i bwynt A neu bwynt B.
- 5 Gofynnwch os oes rhywun yn gallu adnabod y ffwng/planhigyn.
- 6 Dywedwch wrth y grŵp os yw'r ffwng/planhigyn yn fwydadwy neu'n farwol a rhannwch wybodaeth am ba cynefin mae'n tyfu a ffaith gryno am ei briodweddau defnyddiol/meddygol/gwenwynig.
- 7 Ailadroddwch gyda'r planhigyn neu'r ffwng nesaf.

Fformat Colli Lle

- 1 Mae dysgwyr 'allan' os ydyn nhw'n cael eu 'gwenwyno'. Mae'r 'goroeswyr' wedyn yn mynd ymlaen i'r rownd nesaf ac mae'r broses yn symud ymlaen hyd nes mai dim ond un neu ddau o oroeswyr sy'n weddill.
- 2 Os nad oes neb yn goroesi, y cyfan sy'n digwydd yw bod y canlyniadau dysgu a'r neges sy'n codi o'r gweithgaredd yn cael eu hatgyfnerthu.

Gellir ESTYN Y GWEITHGAREDD trwy roi marciau am atebion cywir.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 7

CAM I'R TYWYLLWCH

Crynodeb

Mae angen amddifadu'r synhwyrâu rhywfaint ar y gweithgaredd hwn, gan arwain at ganolbwyntio ar y dasg. Mae'n helpu i ddatblygu ymddiriedaeth rhwng unigolion a gall hefyd amlygu problemau gyda chydbwysedd a chydysymud.

Gwybodaeth ac adnoddau ategol:

Darn hir o raff, a choed neu byst.



Beth i'w wneud...

- 1 Rhaid gwneud gwaith paratoi cyn dechrau'r dasg. Clymchwch un pen i'r rhaff o gwmpas boncyff coeden neu bostyn, yna'i droi o gwmpas un arall ac un arall i greu llwybr igam-ogam. Gnewch yn siŵr bod y rhaff ar uchder addas ar gyfer y grŵp (uchder y frest). Clymchwch ben arall y rhaff yn ddiogel, gan sicrhau bod y rhaff mor dynn â phosibl ar hyd y llwybr.
- 2 Gofynnwch i'r grŵp ymgasglu i edrych ar y llwybr rhaff ac esboniwch y byddant yn symud o'r dechrau i'r diwedd yn eu tro, gan wisgo mwgwd.
- 3 Atgoffwch nhw fod yn rhaid cadw'u dwy law ar y rhaff gydol y gweithgaredd, nes bod oedolyn yn eu hatal nhw ar y pen arall.
- 4 Gnewch yn siŵr fod digon o amser rhwng pob dysgwr, fel eu bod nhw i gyd yn gallu symud ar gyflymder sy'n gyfforddus iddyn nhw.
- 5 Ar ôl gorffen, dechreuwch eto o'r pen arall.
- 6 Trafodwch sut maen nhw'n teimlo am eu llwyddiant yn cwblhau'r daith rhaff.
- 7 Sut deimlad oedd methu gweld i ble roedden nhw'n mynd? Pa strategaethau wnaethon nhw eu defnyddio, e.e. defnyddio un droed i chwilio am dir diogel ymlaen cyn camu.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 8

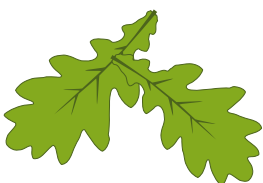
FFYN BAMBŴ, I LAW R Â NHW

Crynodeb

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog gwaith tîm, cyfathrebu di-eiriau ac ymddiriedaeth rhwng unigolion.

Gwybodaeth ac adnoddau ategol:

Ffyn bambŵ neu bren hir, syth



Beth i'w wneud...

- 1 Rhannwch yn grwpiau o rhwng 6 ac 8 dysgwr, yn dibynnu ar hyd y bambŵ/ffon.
- 2 Gofynnwch i'ch dysgwyr ffurfio ddwy linell yn wynebu ei gilydd, gyda phob dysgwr yn dal eu braich allan ar lefel ysgwydd, gyda chledrau eu dwylo'n wynebu fyny, eu bys blaen wedi'i ymestyn, fel bod dwylo pawb ar yr un uchder.
- 3 Gosodwch y bambŵ/ffon i orwedd ar draws bysedd estynedig y grŵp.
- 4 Rhaid i'r grŵp ostwng y ffon i'r llawr heb i neb gollu cysylltiad â hi.
- 5 Mae hyn yn anoddach nag mae'n edrych! Bydd yn rhaid i bawb wneud mân newidiadau i'w symudiadau er mwyn cadw'r bambŵ/ffon yn lloerwedd.
- 6 Unwaith mae hyn wedi'i gyflawni, codwch y bambŵ/ffon yn ôl i'r pwynt lle dechreuoch chi.
- 7 Gofynnwch i bob grŵp asesu ei berfformiad ei hun. Beth fyddent yn gallu'i wneud yn well y tro nesaf?

Gall **DYSGWYR MWY ABL** wneud y gweithgaredd hwn yn dawel.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 9

CWLWM DYNOL

Crynodeb

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog gwaith tîm, cyfathrebu llafar, datrys problemau a datblygu ymddiriedaeth rhwng unigolion.



Beth i'w wneud...

- 1 Mewn grwpiau o tua deg, gwahoddwch eich dysgwyr i ffurfio cylch, yn wynebu i mewn, yna cerdded yn araf am y canol nes bod pawb ysgwydd wrth ysgwydd.
- 2 Gofynnwch i bob dysgwr roi un fraich yng nghanol y cylch a gafael mewn llaw ar hap. Ailadroddwch gyda'r fraich arall.
- 3 Eu tasg yw cydweithio i ddatglymu eu hunain heb ollwng y naill law na'r llall.
- 4 Gall hyn gymryd amser ac amynedd.
- 5 Anogwch gyfathrebu o fewn y grwpiau wrth iddyn nhw ddatrys problemau a chyfarwyddo ei gilydd pa gamau i'w cymryd nesaf.
- 6 Gofalwch eu bod yn rhoi gofal ac ystyriaeth ddigonol i eraill oherwydd bydd angen iddyn nhw ymestyn, dringo drosodd, mynd o dan a thrwy ei gilydd.
- 7 Does dim ots os ydyn nhw'n gorffen yn wynebu i wahanol gyfeiriadau neu fel cylchoedd ar wahân.
- 8 Gofynnwch i bob grŵp asesu ei berfformiad ei hun.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



Gall **DYSGWYR MWY ABL** newid i fod yn sgrech y coed - adar sydd hefyd yn storio mes ac sy'n dilyn gwiwerod er mwyn dwyn eu bwyd ar ôl iddyn nhw ei guddio - ond dim ond wedi iddyn nhw gwblhau rhan gyntaf y gweithgaredd.

Gall sgrech y coed ddwyn bwyd gwiwer a'i guddio, ond os yw'r wiwer yn eu dal, mae'n rhaid iddyn nhw roi'r bwyd yn ôl.

GWEITHGAREDD 10

CUDDSTÔR Y WIWER



Crynodeb

Mae'r gweithgaredd hwn yn archwilio empathi â chreaduriaid eraill, yn ystyried strategaethau goroesi a chysylltiadau â bwyta'n iach.

Gwybodaeth ac adnoddau ategol:

Bwyd gwiwerod - cnau, mes, concyrs

Beth i'w wneud...

- 1 Gofynnwch i'r grŵp beth maen nhw'n ei wybod am wiwerod - beth maen nhw'n ei fwyta, ble maen nhw'n byw, sut maen nhw'n gallu dringo coed, ydyn nhw'n gaeafgysgu?
- 2 Esboniwch nad yw gwiwerod yn gaeafgysgu, ond eu bod yn ei chael yn anodd dod o hyd i fwyd yn y gaeaf, felly maen nhw'n storio bwyd mewn gwahanol leoedd yn yr hydref i'w fwyta yn ystod y tymor oer.
- 3 Gofynnwch i bob dysgwyr ymddwyn fel wiwer yn ystod yr hydref.
- 4 Rhannwch dri darn o fwyd wiwer i bob aelod o'r grŵp.
- 5 Gofynnwch iddyn nhw ddod o hyd i dri lle gwahanol i'w cuddio am y gaeaf. Rhaid iddyn nhw guddio'r bwyd yn dda oherwydd nad ydynt am i wiwerod eraill ddod o hyd i'w celc.
- 6 Nawr, gadewch yr ardal am gyfnod addas (yn ôl gallu'r grŵp), i wneud gweithgaredd gwahanol efallai.
- 7 Ar ôl dychwelyd i'r ardal, gofynnwch i'ch dysgwyr ddod o hyd i'w bwyd gwiwerod.
- 8 Mae'n debygol mai dim ond 30-60% fydd yn cael ei adfer.
- 9 Faint wnaeth hynny'n llwyddiannus? Os oeddech chi'n wiwer neu'n sgrech y coed go iawn, beth fyddai hyn yn ei olygu? Sut fyddai anifail yn teimlo pe na allai ddod o hyd i ddigon o fwyd yn ystod y gaeaf? Beth sy'n digwydd i'r eitemau mae gwiwerod yn eu claddu ond ddim yn eu bwyta?
- 10 Trafodwch ddewisiadau bwyd naturiol i bobl a sut byddem yn llwyddo i gael bwyd pe baem ond yn gallu defnyddio beth mae natur yn ei ddarparu.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 11

GOROESI YN Y GWYLLT

Crynodeb

Mae'r gweithgaredd trafod hwn yn archwilio anghenion dynol sylfaenol a'r blaenoriaethau goroesi sydd eu hangen er mwyn gallu bodoli yn yr amgylchedd naturiol.

Beth i'w wneud...

- 1 Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau o rhwng 3 ac 8.
- 2 Disgrifiwch y senario ganlynol:

"Rydych chi a'ch cyd-deithwyr newydd oroesi damwain awyren fach. Rydych chi rywle mewn coedwig yn y mynyddoedd. Mae'r tywydd yn gyfnewidiol ac mae'n oer iawn yn ystod y nos. Mae llawer o nentydd mynydd gerllaw, ond mae'r dref agosaf o leiaf 100 milltir i ffwrdd.

Llwyddodd eich grŵp o oroeswyr i achub yr eitemau canlynol:"

- Bwyell fechan
- Blwch matsis
- Bariau siocled (un yr un)
- Dillad ychwanegol i bob goroeswr
- Cwmpawd
- Taniwr sigarêts (heb danwydd ychwanegol)
- £2,000 mewn papurau £20
- Pistol llawn
- Papur newydd (un yr un)
- Darn hir o raff
- Darn 4m x 4m o darpolin
- Potel o ddŵr
- Llyfr nodiadau a beiro
- Ysbienddrych



- 3 Rhowch restr o'r eitemau a achubwyd i bob grŵp.
- 4 Yr her yw dewis pa ddeg eitem i'w cadw a pha bedair eitem i wneud hebddynt.
- 5 Nesaf, rhowch y deg eitem yn eu trefn yn ôl pwysigrwydd ar gyfer goroesi, gan feddwl am y defnyddiau i bob un.
- 6 Mae'n rhaid i bob grŵp gyrraedd cytundeb.
- 7 Trafodwch y blaenoriaethau ar gyfer goroesi a manteision ac anfanteision yr eitemau a achubwyd.

Gellir ESTYN Y GWEITHGAREDD trwy gydweithio i adeiladu lloches i'r grŵp - gweler gweithgaredd 14.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 12

YMARFER GWYLLT

Crynodeb

Mae'r gweithgareddau hyn yn annog mwy o weithgarwch corfforol ac yn datblygu llythrennedd corfforol gan gynnwys gwell cydbwysedd.

RHAN 1

MWY O WEITHGAREDDAU AR Y DUDALEN NESAF

Beth i'w wneud...

Llwynog a Chwningod

- 1 Esboniwrch i'r dysgwyr eu bod yn mynd i fod yn 'gwningod' ar gyfer y gêm.
- 2 Gofynnwch i bob dysgwr ddewis aelod o'r grŵp yn ei ben yn dawel i fod yn 'llwynog' ac un i fod yn 'gwningar' (cartref cwningen). Mae'r wybodaeth yma'n gyfrinach, dim ond y cwningen sy'n gwybod pwy yw ei llwynog a'i gwningar.
- 3 Amcan y gêm yw i'r grŵp cyfan gerdded o gwmpas, gan geisio cadw eu 'cwningar' rhyngddynt â'u 'llwynog' bob amser.

- 4 Bydd symud yn ôl a mlaen cyson gan y bydd pob dysgwr yn canolbwyntio ar eu safleoedd eu hunain mewn perthynas â dau ddysgwr arall.
- 5 Os yw dysgwyr yn dechrau rhedeg neu symud yn rhy gyflym, bydd yn mynd yn rhy gymhleth felly cerdded (yn gymharol gyflym) sydd orau.
- 6 Does dim enillwyr a chollwyr - mae'r gêm yn dod i ben pan fydd pawb wedi cael digon.

Cydbwysedd Gwiwer

- 1 Chwiliwch am foncyff coeden/cangen fawr sydd wedi disgyn sy'n ddigon mawr i'r dysgwyr gerdded ar ei hyd.
- 2 Trafodwch sut mae anifeiliaid sy'n byw yn y brigdwf, fel gwiwerod, wedi addasu ar gyfer dringo a symud er mwyn goroesi, e.e. mae ganddynt grafangau i afael a chynffonnau ar gyfer cydbwysedd.
- 3 Gofynnwch sut mae pobl yn cydbwysu a pharannau o'r corff sy'n cael eu defnyddio.
- 4 Gwahoddwch eich dysgwyr i roi eu sgiliau cydbwysu ar brawf trwy gerdded yn ofalus o un pen y boncyff coeden i'r llall heb ddisgyn.
- 5 Caniatewch ddigon o amser i bob dysgwr gwblhau'r her, gan eu hannog i ddringo yn ôl ar y boncyff os byddant yn disgyn.

Ioga Anifeiliaid

- 1 Gyda'r grŵp cyfan mewn cylch, gofynnwch i bob dysgwr, un ar y tro, enwi anifail y gallant uniaethu ag ef.
- 2 Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am ystum sy'n cynrychioli'r anifail o'u dewis.
- 3 Gwahoddwch weddill y grŵp i roi cynnig ar yr ystum gyda'u llygaid ar gau.
- 4 Wrth i'r dysgwyr gynnal yr ystum, gofynnwch iddyn nhw ddychmygu mai nhw yw'r anifail. Er enghraifft, pe baen nhw'n aderyn, gallent ddychmygu hedfan uwchlaw'r coed.





Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau

GWEITHGAREDD 12

YMARFER GWYLLT

RHAN 2 DYMA RAGOR O WEITHGAREDDAU

Beth i'w wneud...

Campfa Natur

- 1 Crëwch lwybr campfa wyrdd neu alw dewisiadau o restr o weithgareddau corfforol.
- 2 Gallai'r rhain gynnwys:
 - Nifer X rhediad nôl ac ymlaen rhwng coed, llwyni neu leoliadau tebyg
 - Nifer X naid dros ffyn neu froc - neidiau seren neu neidiau fforchog
 - Nifer X cylchdaith o gwmpas pwynt sefydlog e.e. craig neu goeden
 - Nifer X ymestyniad o'r llawr i fyny uwch eich pen, yn dal ffon syth mewn dwy law
 - Nifer X troelliad corff gyda llaw ar bob pen i ffon bwrpasol
 - Nifer X naid oddi ar foncyff, bonyn coeden neu graig
 - Nifer X cropian o dan gangen neu lwyn
 - Nifer X symud ffon/carreg o bwynt A i bwynt B
 - Nifer X dringo dros fonyn coeden, boncyff, craig
- 3 Cynheswch y cyhyrau yn gyntaf a thawelu'r corff ar ôl ymarfer!

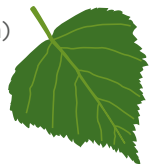
Tai Chi Cylch Dŵr

- 1 Gofynnwch i'r grŵp ble mae'n bosibl dod o hyd i ddŵr, e.e. y môr, cefnforoedd, afonydd, llynnoedd, o'r tap, carthffosydd, llysiau ac yn ein cyrff.
- 2 Esboniwch mai hyn a hyn o ddŵr sydd ar y ddaear. Mae'r dŵr hwnnw'n symud o gwmpas yn barhaol yn yr hyn a elwir yn 'Gylch Dŵr'. Rydym yn dal i yfed yr un dŵr heddiw ag oedd ar y ddaear pan oedd dinosoriaid yn fyw.

- 3 Gofynnwch i'ch dysgwyr enwi a disgrifio rhannau gwahanol y cylch dŵr a sut mae'n gweithio.
- 4 Dechreuwch trwy ofyn beth sy'n digwydd i ddŵr y môr pan mae'r haul yn ei gynhesu.

- 5 Prif rannau'r cylch yw:

- Anweddu (Trydarthiad, mewn planhigion)
- Cyddwysiad
- Dyddodiad
- Casglu/Storio



- 7 Gellir ychwanegu sawl elfen wahanol i'r cylch er mwyn cynyddu'r cymhlethdod ar gyfer y dysgwyr hynny sydd angen gwybodaeth fanylach.
- 8 Gofynnwch i'ch dysgwyr wasgaru a sefyll mewn man sydd o leiaf hyd ddwy fraich o'r person agosaf gan wynebu chi.
- 9 Esboniwch eu bod yn mynd i fod yn dehongli'r cylch dŵr yn dawel trwy ddefnyddio symudiadau Tai Chi cydamserol.

Anweddu - gofynnwch i'ch dysgwyr fynd ar eu cwrcwd ar y llawr cyn codi'n raddol. Dyle bod eu dwylo yn ymddangos fel pe baent yn tynnu rhywbeth i fyny. Gofynnwch i'ch dysgwyr sefyll ac ymestyn wrth i'r anwedd dŵr anweddu o'r môr i fyny am y cymylau.

Cymylau - gan sefyll gyda'u coesau gyda'i gilydd a'u breichiau wrth eu ochr, mae eich dysgwyr yn ymchwyllo yn araf a gwneud eu hunain mor fawr ag y gallent. Gyda eu coesau ar wahân ac wedi plygu, breichiau'n gwneud siâp 'o', bochau'n llawn, mae'r cwmwl mor fawr a thrwm ag y gall fod a ni all dal ei llwyth bellach, ac mae'n dechrau glawio.

Glaw - gan sefyll yn dal a'u breichiau tua'r awyr a'u bysedd yn symud fel glaw yn disgyn mae'r dysgwyr yn dod a'u dwylo i lawr tua'r llawr, yn union fel y mae glaw yn disgyn o'r awyr i'r ddaear ac yn llwyddo i ffeindio'i ffordd i nentydd ac afonydd.

Afon - gyda'i dwylo gyda'i gilydd allan o'u blaen, mae'r dysgwyr yn siglo eu breichiau a'u corff, wrth i'r afon ymdroelli'n araf trwy'r dyffryn ar ei ffordd i'r môr.

Môr - Gan sefyll gyda eu, eich breichiau allan i'r ochr, mae'r dysgwyr yn gwneud symudiadau ton Fecscanaidd yn ôl ac ymlaen i efelychu symudiad y môr.

- 10 Ailadroddwch y cylch dŵr.

Gellir ESTYN Y GWEITHGAREDD trwy ofyn i'ch dysgwyr rannu'n barau, gydag un yn dysgu symudiadau'r cylch i'r llall, ac yna'n newid drosodd.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 12 YMARFER GWYLLT

RHAN 3 DYMA RAGOR O WEITHGAREDDAU

Beth i'w wneud...

Gêm Cylch Dŵr

- 1 Mae'r gêm yn cael ei chwarae fel fersiwn o 'tag'.
- 2 Dewiswch un dysgwr (neu fwy yn dibynnu ar faint y grŵp) i chwarae rhan yr haul.
- 3 Gofynnwch i ddau neu fwy o ddysgwyr afael dwylo mewn cylch i gynrychioli cwmwl.
- 4 Os oes gennych grŵp mawr, gallwch gael mwy nag un cwmwl.
- 5 Mae gweddill y grŵp yn cynrychioli diferion glaw.
- 6 Mae'n ddefnyddiol i'r dysgwyr wisgo marciau i nodi beth yn union ydynt.
- 7 Mae'r haul yn rhedeg o gwmpas y lle yn ceisio tagio'r diferion dŵr.
- 8 Pan mae diferyn dŵr yn cael ei dagio, mae'n anweddu ac yn rhedeg at cwmwl.
- 9 Unwaith mae yno, mae'n cyddwysu trwy fynd i sefyll mewn i'r cylch sy'n cael ei ffurfio gan y dysgwyr sy'n cynrychioli'r cwmwl.
- 10 Pan mae digon o ddysgwyr wedi cyddwysu i'r cwmwl, mae'r cwmwl yn mynd yn rhy drwm. Mae'r cymylau yn methu dal y diferion dŵr ac maen nhw'n ffrwydro a dyna chi - dyddodiad!
- 11 Does dim enillwyr a cholwyr yn y gêm hon - dim ond hwyl o gael eich gwasgu y tu mewn i'r cwmwl a gweld faint o ddysgwyr mae'r haul yn gallu eu tagio cyn i'r glaw ddisgyn.





Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau

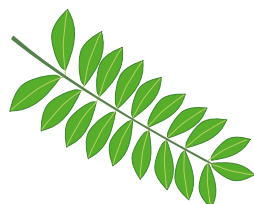


GWEITHGAREDD 13

COGINIO TÂN GWERSYLL

Crynodeb

Mae'r gweithgareddau hyn yn annog archwilio'r defnydd o danau gweryll i goginio gyda gwahanol ddulliau coginio a deiet cytbwys iach.



Gwybodaeth ac adnoddau ategol:

// **NODYN GWYBODAETH:** Coginio tân gweryll
NODYN GWYBODAETH: Gosod cylch boncyffion

Offer coginio tân gweryll addas

Profiad a gwybodaeth o gynnu tân yn ddiogel, rheoli grwpiau o gwmpas tanau gweryll, offer iechyd a diogelwch, polisïau a gweithdrefnau, a chaniatâd i gynnu tân, e.e. cymhwyster Lefel 3 Ysgol Arfordir neu Ysgol Goedwig.

Beth i'w wneud...

- 1 Mae'r ryseitiau yn y daflen wybodaeth coginio tanau gweryll yn enghreifftiau o brydau a byrbrydau y gellir eu cynllunio a'u coginio y tu allan. Trafodwch gyda'ch dysgwyr a yw'r rhain yn iach ai peidio. Pa fath o fwydydd sy'n cael eu darparu gan natur? Beth am y math o fwydydd y gallech ddod o hyd iddyn nhw yn y cynefin rydych chi ynddo? Pa fath o ryseitiau allech chi eu gwneud o'u defnyddio?

Gellir **ESTYN Y GWEITHGAREDD** trwy gysylltu gyda sgiliau goroesi, adeiladu lloches a defnyddio adnoddau naturiol i adeiladu a chynnal tân gweryll.



Iechyd a Iles

// Gemau a Gweithgareddau



GWEITHGAREDD 14

ADEILADU LLOCHES



Crynodeb

Mae'r gweithgaredd hwn yn annog cydweithio a chyfathrebu wrth gynllunio, dylunio ac adeiladu lloches addas ar gyfer goroesi. Coetir lleol yw'r amgylchedd gorau ar gyfer y gweithgaredd hwn.

Gall DYSGWYR MWY ABL gydweithio i adeiladu lloches ar gyfer tegan meddal.

Gall DYSGWYR MWY ABL greu cynllun ôl-weithredol gyda lluniadau anodedig.

Gwybodaeth ac adnoddau ategol:

// **NODYN GWYBODAETH:** Llochesi a chuddfannau
CARDIAU ADNODDAU: Her llochesau

Cortyn a siswrn

Beth i'w wneud...

- 1 Rhannwch eich grŵp yn grwpiau o 3 i 6.
- 2 Gofynnwch iddyn nhw ystyried pa adnoddau fyddai ei angen arnynt i oroesi yn y gwyllt am gyfnod o amser. Trafodwch yr angen am loches rhag yr elfennau ac, o bosibl, rhag ysglyfaethwyr.
- 3 Heriwch bob grŵp i ddod o hyd i'r lleoliad gorau ar gyfer eu lloches, e.e. yn wynebu i ffwrdd oddi wrth y gwynt, heb fod mewn pant a allai lifo, ac ati.
- 4 Rhowch ddigon o amser i'r dysgwyr gynllunio, dod o hyd i adnoddau ac adeiladu lloches sy'n cynnig digon o le i'r grŵp cyfan.
- 5 A allant feddwl am unrhyw addasiadau a allai wneud eu lloches yn fwy cartrefol?
- 6 Gofynnwch i bob grŵp werthuso eu lloches a pha mor dda wnaethon nhw weithio fel grŵp.

