

CYNLLUN GWERS AR GYFER FI IACH



Iechyd a Lles

Amcanion dysgu

- Dysgu bod ymarfer corff yn helpu i gadw'n cyrff yn iach.
- Deall beth mae ein hysgyfaint yn ei wneud.
- Nodi ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein hysgyfaint.

Datblygu sgiliau

- Dilyn cyfarwyddiadau
- Rhannu syniadau a gwrando ar eraill



Adnoddau sydd eu hangen

- Cyflwyniad gwrs Fi Iach!
- Allweddeiriau
- Gofalu Am Fy Ysgyfaint (gweithgaredd dysgu yn y cartref), os oes angen

Geirfa allweddol	Dysgu blaenorol
aer, ocsigen, carbon deuocsid, anadlu, anadlu mewn, anadlu allan, ysgyfaint, cawell asennau, calon, cyhyrau, gwaed, ymarfer corff, bacteria, llygredd, llygryddion, paill, chwistrell môr, nwyon, mwg, llwch, mygdarth, plaladdwyr, cemegau, iechyd, lles	Efallai y bydd gan ddisgyblion rywffaint o wybodaeth eisoes am y corff dynol a ffyrdd o gadw'n iach. Gwnewch gysylltiadau gyda gwybodaeth flaenorol y gallai disgyblion feddu arni trwy gydol y wers.

Amser	Gweithgaredd Athrawon	Addasiadau
15 munud	Fel dosbarth cyfan, rhannwch Gyflwyniad y Wers i gyflwyno'r wers a'r amcanion dysgu. Gofynnwch i blant beth maen nhw'n meddwl mae bod yn iach yn ei olygu ac am y gwahanol ffyrdd rydyn ni'n gofalu am ein cyrff ac yn cadw'n iach. Trafodwch bwysigrwydd ymarfer corff fel un ffordd o ofalu am ein cyrff. Gofynnwch i blant feddwl am wahanol ffyrdd o ymarfer corff (gan gynnwys gwahanol chwaraeon) a chwarae gêm o <i>charades</i>. Gofynnwch i blant ddisgrifio beth sy'n digwydd i'n cyrff pan fyddwn ni'n gwneud ymarfer corff, a pha rannau o'r corff sy'n mynd yn gryfach ac yn fwy heini pan fyddwn ni'n gwneud ymarfer corff. Rhannwch y wybodaeth ar sleid 6 am y galon, y gwaed, y cyhyrau, yr ymennydd a'r ysgyfaint.	Gallech chwarae <i>charades</i> fel dosbarth cyfan, gydag ychydig o blant yn dod i fyny i feimio, neu gallech chi chwarae mewn grwpiau, i sicrhau bod pawb yn cael cyfle i berfformio. Dangos yr allweddeiriau i atgyfnerthu'r derminoleg.
20 munud	Symudwch ymlaen i ddysgu mwy am yr ysgyfaint. Darllenwch drwy'r wybodaeth ar sleid 7 a gofynnwch i blant deimlo eu cawell asennau. Defnyddiwch sleid 8 i esbonio sut mae ein hysgyfaint yn helpu i'n hamddiffyn rhag y bacteria a'r llygredd rydyn ni'n anadlu i mewn. Mae sleidiau 9 i 12 yn cwmpasu beth yw llygredd aer ac o ble mae'n dod.	
10 munud	Dywedwch wrth blant ein bod ni'n aml yn anghofio pa mor bwysig yw anadlu oherwydd ein bod ni'n ei wneud drwy'r amser. Esboniwch fod anadlu mor anhygoel y gall hyd yn oed ein helpu gyda'n hemosiynau a'n hwyliau. Cyflwynwch rai technegau anadlu y gallant eu defnyddio unrhyw bryd, yn enwedig os ydynt yn teimlo'n ddig, yn flin, yn nerfus neu'n bryderus. Rhowch gynnig ar un neu fwy o'r technegau anadlu, yn dibynnu ar faint o amser sydd gennych chi. Gallech arddangos y sleidiau hyn wedi'u hargraffu yn yr ystafell ddosbarth fel atgoffa o'r technegau i blant eu defnyddio ar unrhyw adeg yn ystod y diwrnod ysgol.	Gallech roi cynnig ar un dechneg anadlu fel dosbarth neu gallech argraffu'r sleidiau perthnasol a gadael i grwpiau ddilyn y cyfarwyddiadau i roi cynnig ar yr un sydd wedi'i roi iddynt. Byddwch yn ymwybodol o blant yn teimlo'n ben-ysgafn neu'n cael pendro os ydyn nhw'n brysio neu'n rhuthro eu hanadlu.
10 munud	Ystyriwch yr hyn sydd wedi'i drafod yn y wers hon ac atgoffa'r disgyblion o'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu. Gofynnwch iddyn nhw gofio beth yw gwaith yr ysgyfaint a sut mae'r ysgyfaint yn gweithio. Gofynnwch iddyn nhw gofio'r ffyrdd rydyn ni'n cadw'n iach a phwysigrwydd ymarfer corff. Crynhowch ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein hysgyfaint.	Dylech annog a chefnogi disgyblion i ddefnyddio'r eirfa allweddol yn eu hesboniadau.



Myfyrdodau gwers / camau nesaf / nodiadau athrawon

Cyfleoedd asesu

- Ydy disgyblion yn gallu nodi ffyrdd o gadw'n iach, gan gynnwys gweithgarwch corfforol?
- Ydy disgyblion yn gallu disgrifio beth yw'r ysgyfaint a beth maen nhw'n ei wneud, mewn termau sylfaenol?
- Ydy disgyblion yn gallu enwi rhai ffyrdd y gallwn ni ofalu am ein hysgyfaint?

Awgrymiadau ar gyfer dysgu yn y dyfodol

- Efallai yr hoffech chi greu arddangosfa am ofalu am ein cyrff. Gallai hyn gynnwys iechyd yr ysgyfaint, ynghyd ag iechyd a hylendid y galon (gan gynnwys hylendid deintyddol).
- Gallech ddysgu mwy am aer glân, ffynonellau llygredd, y corff dynol, yr ysgyfaint a chlefydau'r ysgyfaint ar Ddiwrnod Aer Glân (sy'n cael ei gynnal yn y DU ym mis Mehefin bob blwyddyn).
- Gallech ddysgu mwy o dechnegau anadlu gyda'ch dosbarth a defnyddio'r rhain ar wahanol adegau trwy gydol y diwrnod ysgol.

Cyfleoedd dysgu yn y cartref

- Gellir anfon y daflen **Gofalu Am Fy Ysgyfaint** adref i'r disgyblion ei chwblhau ar ôl y wers. Gall disgyblion dynnu llun a/neu ysgrifennu tair ffordd maen nhw'n gofalu am eu hysgyfaint, gan gynnwys gwahanol fathau o ymarfer corff, anadlu aer glân ac osgoi llygryddion, bwyta'n iach ac yfed dŵr, a gwneud ymarferion anadlu.