

# Calendr ymwybyddiaeth ofalgar: gweithgareddau pum-munud dyddiol

---

**Calendr pythefnos** yw hwn gydag awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau **ymwybyddiaeth ofalgar dyddiol**. Gallwch gynnal y gweithgareddau hyn pryd bynnag yr hoffech, er enghraifft **ar ddechrau gwersi**, neu **ar ôl amser chwarae**, i helpu i roi traed y plant ar y ddaear ac achosi iddyn nhw ymlacio.

Bydd y gweithgareddau yn y calendr yn cymryd rhyw **bum munud** a gellir eu gwneud **gartref neu yn yr ysgol**, gydag **unigolion, grwpiau bach neu ddosbarthiadau cyfan**. Gallwch arddangos y poster hwn yn eich ystafell ddosbarth neu ystafell staff, a defnyddio'r canllawiau sy'n mynd gydag ef fel cyfarwyddiadau ynghylch sut i gyflawni'r gweithgareddau.

# CALENDR YM WYBYDDIAETH OFALGAR

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

CYFRIF  
ANADLIADAU

1-2-3

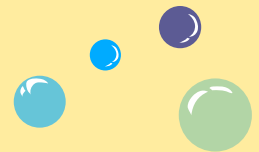


BOD YN  
DDIOLCHGAR



DEFNYDDIO'R  
SYNHWYRAU

ANADLU  
LLIWIAU



ANADLU  
CACEN  
PEN-BLWYDD

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

ANADLU  
PLU



CYFRIF  
BYSEDD

LLYSNAFEDD  
AR Y  
DWYLO



CODI A  
GOSTWNG



YMLACIO  
CYHYRAU

## Cyfrif anadliadau

1-2-3

- Anogwch y plant i ganolbwyntio ar eu hanadlu trwy gyfrif nifer yr anadliadau 'i mewn' a'r anadliadau 'allan'.
- "Rwy'n anadlu i mewn 1, rwy'n anadlu allan 1, rwy'n anadlu i mewn 2, rwy'n anadlu allan 2...". Anogwch nhw i ddal i wneud hyn hyd nes eu bod yn cyrraedd rhif 10.

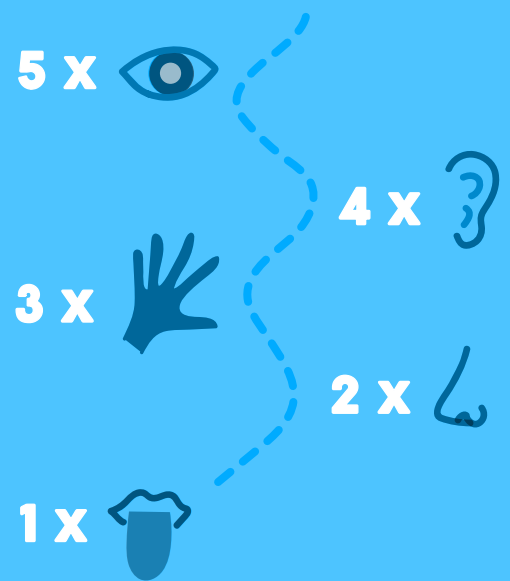
## Bod yn ddiolchgar



- Gofynnwch i'r plant ganolbwyntio ar eu hanadlu. Gallan nhw gau eu llygaid os ydyn nhw eisiau.
- Anogwch nhw i feddwl am un peth maen nhw'n ddiolchgar amdano ac anogwch nhw i gadw'r llun hwn yn eu meddyliau.
- Gofynnwch iddyn nhw sylwi ar unrhyw deimladau sy'n codi.
- Daliwch i wneud hyn am ychydig o funudau.
- Gallech hefyd gynnal hyn fel gweithgaredd ysgrifennu, gan ddefnyddio'r brawddegau canlynol i ddechrau:
  - Rhywbeth rwy'n ddiolchgar amdano heddiw yw...
  - Y peth gorau a ddigwyddodd heddiw oedd...
  - Rhywbeth wnes i'n dda heddiw oedd...
  - Byddaf i'n gwneud gweddill y diwrnod yn wych trwy...

## Defnyddio'r synhwyrâu

- Atgoffwch y plant am y pum synnwyr (gweld, clywed, arogleuo, cyffwrdd a blasu).
- Yn y drefn hon, gofynnwch i'r plant ganolbwyntio ar un synnwyr ar y tro, gan sylwi ar:
  - Pum peth maen nhw'n eu gweld
  - Pedwar peth maen nhw'n eu clywed
  - Tri pheth maen nhw'n eu harogleuo
  - Dau beth y gallan nhw gyffwrdd â nhw
  - Un peth y gallan nhw ei flasau
- Trwy ganolbwyntio ar un synnwyr ar y tro, bydd y plant yn gallu lleihau eu gorbryder.

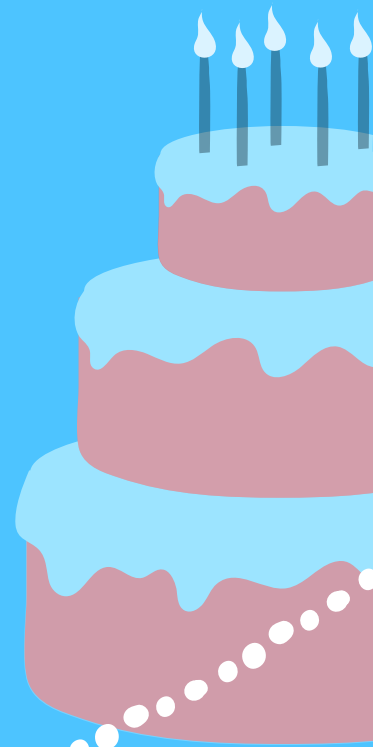


## Anadlu lliwiau

- Gofynnwch i'r plant eistedd neu sefyll mewn osgo cyfforddus. Gallan nhw gau eu llygaid os ydyn nhw eisiau.
- Gofynnwch i'r plant ddychmygu eu hoff liw, neu liw sy'n eu helpu i deimlo'n ddigyffro.
- Nawr byddan nhw'n cymryd anadl i mewn ac yn dychmygu eu bod nhw'n anadlu'r lliw hwn i mewn.
- Wrth iddyn nhw anadlu allan, byddan nhw'n dychmygu chwythu swigen wedi'i gwneud o'r lliw hwn.
- Gallwch ailadrodd y gweithgaredd hwn am ychydig o funudau ac annog y plant i weld a allan nhw gymryd anadliadau hirach, arafach, dyfnach (i mewn ac allan) a chwythu swigod dychmygol mwy.

## Anadlu cacen pen-blwydd

- Gofynnwch i'r plant eistedd ar gadair a rhoi eu dwylo ar eu boliau.
- Gofynnwch iddyn nhw wneud eu llaw chwith yn ddwrn a dychmygu mai cacen yw hwn.
- Gofynnwch iddyn nhw anadlu i mewn, gan esgus arogleuo'r gacen.
- Gofynnwch iddyn nhw anadlu allan, gan esgus chwythu'r gannwyll allan.
- Daliwch i wneud hyn am ychydig o funudau.



## Anadlu plu



- Os gallwch gael plu go iawn neu wlân cotwm ar gyfer y gweithgaredd hwn, byddai hynny'n wych. Fel arall, gall y plant ddefnyddio eu dychymyg.
- Gofynnwch i'r plant eistedd yn gyfforddus ar gadair a dychmygu bod yna bluen neu belen o wlân cotwm o'u blaen. Os oes ganddyn nhw bluen neu wlân cotwm gallan nhw ei roi ar un o'u dwylo a dal eu llaw allan o'u blaen.
- Gofynnwch iddyn nhw anadlu i mewn trwy eu trwyn ac anadlu allan yn araf trwy eu ceg, er mwyn gwneud i'r gwrthrych hofran.
- Gwnewch hyn ychydig o weithiau.

## Cyfrif bysedd



- Gofynnwch i'r plant eistedd neu sefyll mewn osgo cyfforddus a dal un o'u dwylo allan.
- Esboniwch y byddan nhw, wrth iddyn nhw anadlu i mewn gan gyfrif i bump, yn gosod pob bys ar gleidr eu llaw, hyd nes i'w llaw wneud dwrn.
- Wrth iddyn nhw anadlu allan gan gyfrif i bump, byddan nhw'n sythu pob un o'u bysedd.
- Daliwch i gyfrif yn uchel i'r plant a chyflawni'r gweithgaredd hwn am ychydig o funudau.


## Llysnafedd ar y dwylo



- Gofynnwch i'r plant ddychmygu bod ganddyn nhw belen o llysnafedd ar gleidr pob llaw.
- Byddan nhw'n gwasgu'r llysnafedd mor galed ag y gallan nhw wrth iddyn nhw anadlu i mewn.
- Wedyn gallan nhw anadlu allan ac agor eu dwylo, gan ddychmygu bod y llysnafedd wedi lledu dros eu dwylo.
- Gwnewch hyn ychydig o weithiau.




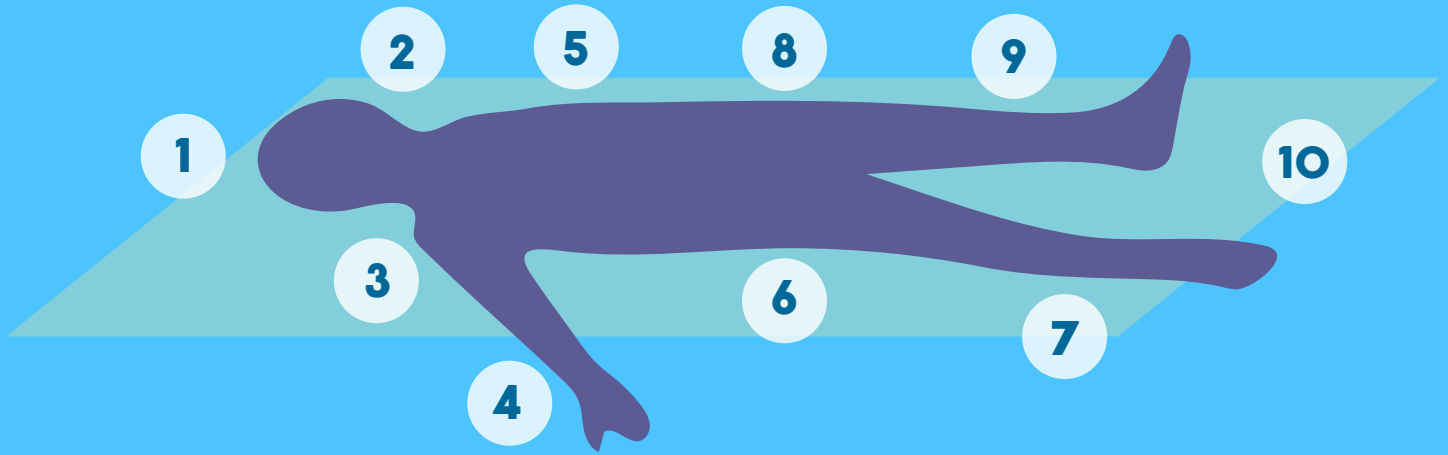
## Codi a gostwng

- Gofynnwch i'r plant eistedd mewn osgo cyfforddus, o ddewis â'u cefnau'n syth.
  - Gofynnwch iddyn nhw ddychmygu eu bod yn codi ac yn gostwng gyda'u hanadl.
  - Wrth iddyn nhw anadlu i mewn gan gyfrif i bedwar, byddan nhw'n codi'n araf i sefyll ac estyn eu breichiau i'r awyr.
  - Wrth iddyn nhw anadlu allan gan gyfrif i bedwar, byddan nhw'n gostwng yn araf i eistedd gyda'u breichiau wedi ymlacio wrth eu hochrau.
  - Atgoffwch nhw i gydamseru eu hanadlu gyda'r codi a gostwng a daliwch i wneud hyn am ychydig o funudau.
- 



## Ymlacio cyhyrau

- Gofynnwch i'r plant orwedd os ydyn nhw'n teimlo'n gyfforddus wrth wneud hynny. Os nad ydyn nhw, gallan nhw eistedd mewn osgo cyfforddus. Gallan nhw gau eu llygaid os ydyn nhw eisiau.
  - Arweiniwch nhw trwy'r gweithgaredd ymlacio cyhyrau canlynol, gan ddechrau gyda 1 a mynd trwodd i 10.
- 



- 1** Tynhewch gyhyrau'r wyneb gan gynnwys y talcen, y bochau, y geg a rhan uchaf y gwddf. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 2** Rholiwch eich pen yn araf o'r naill ochr i'r llall, gydag ymwybyddiaeth o'r cyhyrau'n tynhau. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 3** Tynhewch eich ysgwyddau. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 4** Tynhewch eich braich dde, o'r ysgwyddau i'r bysedd heb wneud dwrn na chodi'ch braich o'r llawr. Tynhewch eich braich chwith. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 5** Tynhewch gyhyrau'ch brest a'ch abdomen yn araf, heb ddal eich anadl. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 6** Tynhewch eich clun a'ch ffolen dde. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 7** Tynhewch eich clun a'ch ffolen chwith. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 8** Tynhewch eich coes dde i lawr i'ch troed a bysedd eich troed. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 9** Tynhewch eich coes chwith i lawr i'ch troed a bysedd eich troed. Ymlaciwch y cyhyrau.
- 10** Heb dynhau'r cyhyrau mwyach, gadewch i'ch sylw symud yn araf yn ôl trwy'ch coesau, abdomen, brest, breichiau ac yn ôl i'ch wyneb.