

Pysgod a ffitrwydd

Cyflwyniad

Esboniwrch i'r plant bod angen inni fod yn egnïol yn ogystal â bwyta'n iach a dylai gynnwys bwyta dau ddogon o bysgod yr wythnos. Defnyddiwch y **PowerPoint Eistedd llai, symud mwy, bod yn egnïol** i siarad gyda'r plant am weithgaredd. Efallai yr hoffech brofi beth maen nhw wedi ei ddysgu trwy ddefnyddio'r **BGRh Gweithgaredd a fi**.

Holwch y plant:

- Beth mae 'bod yn egnïol' yn ei olygu?
- Pam bod angen inni fod yn egnïol? *I gadw ein cyhyrau (yn cynnwys ein calonnau sydd yn gyhyr) a'n hesgym yn gryf. I'n cadw'n iach a heini.*
- Ydyn nhw'n meddwl eu bod yn ddigon egnïol?

Er mwyn bod yn iach, esboniwrch bod angen inni:

- symud mwy – hynny ydy, bod yn egnïol bob dydd e.e. cerdded i fyny'r grisiau, symud o gwmpas mwy yn hytrach nag eistedd;
- bod yn egnïol – hynny ydy gwneud gweithgareddau sy'n gwneud inni deimlo'n gynhesach, yn gwneud inni anadlu'n drymach ac yn gwneud i'n calonnau guro'n gyflymach.

Gofynnwch i'r plant am enghreifftiau o weithgareddau sydd yn gwneud inni deimlo'n gynhesach, yn gwneud inni anadlu'n drymach ac yn gwneud i'n calonnau guro'n gyflymach e.e. sgipio, rhedeg, seiclo, pêl droed, tenis. Esboniwrch y byddan nhw'n dysgu rhai gemau a fydd yn eu gwneud yn llawn egni! Gofynnwchi'r plant newid i'w dillad chwaraeon. Ewch â nhw i neuadd yr ysgol, i'r cae neu i'r maes chwarae.

Gweithgaredd

Gofynnwch i'r plant esbonio sut maen nhw'n teimlo pan nad ydyn nhw'n bod yn egnïol. Gallwch eu holi ymhellach i'w helpu i feddwl am hyn:

- Ydych chi'n teimlo'n boeth neu'n iawn?
- Ydych chi'n anadlu yn araf neu'n gyflym?
- Ydy eich calon yn curo yn araf, yn gymedrol neu'n gyflym?

Esboniwrch y gemau ar y **ddalen gemau Pysgod egnïol**, un ar y tro, a threfnwch y plant fel eu bod yn gallu chwarae'r rhain.

Ar ôl y gweithgareddau, ewch yn ôl i'r dosbarth. Holwch y plant am sut roedden nhw'n teimlo yn ystod y gweithgareddau:

- Oeddech chi'n teimlo'n boeth neu'n iawn?
- Oeddech chi'n anadlu'n araf neu'n gyflym?
- Oedd eich calon yn curo'n araf, yn gymedrol neu'n gyflym?

Atgoffwch y plant ei bod yn bwysig iawn i symud mwy a bod yn egnïol er mwyn cadw'n cyrff yn iach ac yn gweithio'n iawn. Mae angen iddyn nhw fwyta'n iach a bod yn egnïol i gadw'n iach.

Sesiwn i gloi

Siaradwch gyda'r plant am yr hyn y maen nhw wedi ei ddysgu am bysgod yn ystod y chwe gwrs ddiwethaf. Siaradwch am beth mae angen iddyn nhw ei wneud i gadw'n iach (bwyta'n dda a bod yn egnïol).

Gofynnwch iddyn nhw wneud dau ddewis iechyd y byddan nhw yn eu cadw. Gallant ddefnyddio'r **daflen waith Fy addewidion iechyd** i'w helpu i ddewis addewid a chreu arwydd i'w helpu i'w gofio. Edrychwch ar y ddalen eto ymhen ychydig wythnosau – sut mae'r plant erbyn hyn? Gallwch ailadrodd y gweithgaredd yma. Gallwch arddangos yr addewidion ar wal y dosbarth fel rhywbeth i'w hatgoffa bob dydd.

Estyniad

Gofynnwch i'r plant ddylunio gêm bysgod egnïol newydd yn seiliedig ar y **ddalen gweithgaredd Pysgod hwyliog**. Gallant weithio mewn grwpiau bach i wneud hyn. Gallwch ofyn i'r plant roi cynnig ar hyn mewn gwrs ymarfer corff a'i dysgu i blant eraill. Cofiwch wirio bod syniadau gweithgareddau'r plant yn ddiogel cyn rhoi caniatâd iddyn nhw roi tro arnyn nhw neu eu dysgu i eraill.

Amcanion

Fe fydd y wers yma yn galluogi'r plant i:

- wybod ei bod yn bwysig bwyta'n dda a bod yn egnïol i aros yn iach;
- gallu esbonio sut y mae eu cyrff yn teimlo cyn ac ar ôl gweithgaredd;
- gwneud addewidion iechyd ar gyfer y dyfodol.

Adnoddau

- PowerPoint Eistedd llai, symud mwy, bod yn egnïol
- BGRh Gweithgaredd a fi
- dalen gemau Pysgod egnïol
- dalen Delweddau o bysgod
- taflen waith Fy addewidion iechyd
- taflen waith gweithgareddau Pysgod hwyliog

Nodyn cyn y wers!

- Fe fydd angen i chi drefnu'r offer ar y **ddalen gemau Pysgod egnïol** cyn y wers yma.