

## **Pecyn Lles 4 RhCT**

### **Ymarfer Corff a Maeth**

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysg RhCT a Merthyr Tudful yn gwybod pa mor bryderus ac anodd yw'r cyfnod yma i ni i gyd.

Dyna pam rydyn ni'n dymuno darparu gwybodaeth, cyngor a chanllawiau defnyddiol i gefnogi'ch lles seicolegol chi a'ch plant.

Yn y pecyn yma rydyn ni wedi tynnu ynghyd yr wybodaeth orau roedden ni wedi llwyddo i ddod o hyd iddi, er mwyn eich helpu chi i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles eich hun; yn ogystal ag iechyd y bobl ifainc rydych chi'n gefn iddyn nhw yn ystod y cyfnod heriol yma.

## **Pam mae ymarfer corff yn bwysig?**

Mae ymarfer corff yn offeryn anhygoel i'n helpu i deimlo'n hapusach, yn fwy egnïol, ac yn fwy optimistaidd. Rhwch gynnig ar y gwefannau gwych yma i gael syniadau ymarfer corff hwyliog i chi a'ch teulu.

## **Addysg Gorfforol Am Ddim gyda Joe Wicks**

Does dim angen unrhyw offer arnoch chi, dim ond gwyllo sianel YouTube Joe Wicks am 9am bob bore Llun-Gwener i ymarfer corff am 30 munud mewn ffordd hwyliog. Bydd y sesiynau'n hwyl ac yn addas ar gyfer pob oedran a mae hyd yn oed modd i oedolion gymryd rhan. Cliciwch [yma](#) i ddechrau arni.

## Parti dawns

Trowch y gerddoriaeth ymlaen, ei chwarae'n uchel. Mae'n amser i ysgwyd y corff. Pwy yw'r dawsiw'r gorau yn eich teulu? Mae modd dilyn dawnsfeydd 'Just Dance' neu 'Zumba' ar You Tube. Neu yn syml iawn, mae modd gwneud 'Cha Cha slide' bob bore!

Cliciwch [yma](#) i ddechrau

## Diwrnod Mabolgampau i'r Teulu

Mae'n bryd darganfod pwy yw'r mwyaf cystadleuol yn y teulu. Trefnwch ras wy a llwy neu drefnwch hen ddillad a chael ras i weld pwy sy'n gallu eu gwisgo nhw i gyd yn gyntaf. Sefydlwch ras rwystrau yn yr ardd neu beth am gael ras sach gan ddefnyddio bagiau bin neu hyd yn oed ras berfa? Byddwch yn greadigol!

Cliciwch [yma](#) am rai syniadau hwyliog.

## Ras 5k Teuluol

Hyfforddwch fel teulu i gerdded neu redeg ras 5K.

Mae gweithio gyda'n gilydd tuag at nod cyffredin yn helpu ysgogi pawb i symud. Pan fyddwch chi'n symud mwy, bydd eich teulu'n teimlo'n well yn feddyliol ac yn gorfforol ac ar ben hynny, mae'n ffordd wych o fondio!

I lawrlwytho cynllun hyfforddi 'Couch to 5k' am ddim **Cliciwch Yma.**

## Garddio

Byddwch yn weithredol ac yn greadigol yn yr ardd gyda Wildlife Watch sydd, yn garedig iawn, wedi cyflenwi teuluoedd sy'n hunanynysu gyda chanllawiau y mae'n bosib eu hargraffu gyda phob math o weithgareddau i'w gwneud. O wneud cartref i ddraenog i dyfu llysiau. **Cliciwch Yma** ar gyfer syniadau; mae dewis eang ar gael yma.

## Sefydliad Dinas Caerdydd

Mae porth gwe am ddim wedi'i ddatblygu ar gyfer 'Sêr Cynradd (Cyfnod Sylfaen 4-7 oed)' a 'Sêr Cynradd (CA2 7-11 oed)'. Bydd yn cael ei ddiweddarau'n rheolaidd gyda syniadau ac arweiniad ar gyfer gweithgareddau syml i'w gwneud gartref, i gynorthwyo teuluoedd i gadw'n egniol ac i roi gwytnwch a chymhelliant iddyn nhw.

Am ragor o wybodaeth, **[cliciwch yma](#)**.

## Y Filltir Ddyddiol

Efallai bod ysgolion ar gau ond mae angen i blant gadw'n iach o hyd. Hoffen ni gyflwyno The #DailyMileAtHome i bob teulu ledled y DU. Mae'n ffordd hawdd a hwyliog o gadw'n heini a chynnal iechyd a lles da i chi a'ch plant.

Eisiau gwybod rhagor? **[Cliciwch yma](#)**.

## Newid am Oes

Mae gan Wefan Newid am Oes ystod o weithgareddau i'ch annog chi i symud ynghyd â sut i gadw'n iach a bwyta'n dda. **Cliciwch yma** i archwilio ystod o weithgareddau, gan gynnwys **gweithgareddau dan do ar thema Disney.**

## Pam mae diet iach yn bwysig?

Mae tystiolaeth yn awgrymu, yn ogystal ag effeithio ar ein hiechyd corfforol, fod modd i'r hyn rydyn ni'n ei fwyta effeithio ar y ffordd rydyn ni'n teimlo. Mae cadw at ddiet iach yn ystod COV-19 yn helpu gan ei fod yn:

- gwella'ch hwyliau
- rhoi mwy o egni i chi
- eich helpu i feddwl yn gliriach.

## **Sefydliad Maeth Prydain**

Mae Sefydliad Maeth Prydain yn darparu amrywiaeth o adnoddau ar ddim am fwyta'n iach, coginio, bwyd a ffermio i blant a phobl ifainc. Am ragor o wybodaeth, [cliciwch yma](#).

## **Coginio Gyda'n Gilydd Cymru**

Mae Coginio Gyda'n Gilydd Cymru yn ffrydio fideos coginio sy'n faethlon ac yn hwyl. Mae modd dod o hyd i'r fideos ar eu tudalen Facebook neu trwy eu tudalen we Cook-a-long newydd sy'n cynnwys llawer o ddolenni i eiriau Cymraeg sy'n ymwneud â choginio. [Eisiau gwybod rhagor?](#) Cliciwch yma.

## **TASTY.co sesiynau tiwtorial coginio am ddim**

Cymerwch amser i bobî neu goginio'ch hoff brydau bwyd gyda'ch gilydd. Mae modd i blant ddysgu llawer o ymchwilio i'r bwyd, cyllidebu ar gyfer y cynhwysion ac yna dilyn y rysáit. Mae'n beth gwych i'w wneud gyda'ch gilydd ac mae'n helpu gyda'u llythrennedd a'u rhifedd. **Cliciwch Yma** i ddod o hyd i ryseitiau a thiwtorialau fideo ar eu gwefan.

## **TWINKL**

Mae Twinkl yn cynnig mynediad am ddim i rieni yn ystod COV-19 i'w holl adnoddau gyda'r cod **CVDTWINKLHELPS**. Mae'n rhoi mynediad yn syth bin i rieni at gynlluniau gwersi ysbrydoledig, cynlluniau gwaith, gweithgareddau rhyngweithiol a phecynnau adnoddau. Mae'r rhain yn cwmpasu'r holl gwricwlwm tra bod ysgolion yn parhau i fod ar gau ac yn cynnwys gweithgareddau ar fwyta'n iach. **Cliciwch Yma** i'w lawrlwytho.



## **Heriau Lles**

Efallai y bydd yr heriau canlynol yn helpu i gefnogi eich lles seicolegol chi a'ch teulu ar yr adeg yma. Rhowch gynnig arnyn nhw ...

- 1. Gwnewch 15 munud o Ymarferion loga**
- 2. Cynlluniwch wneud rhywbeth a fydd yn helpu'ch teulu neu ffrindiau**
- 3. Gwnewch anrheg i rywun sy'n agos atoch chi**
- 4. Ysgrifennwch pwy ydych chi'n eu hedmygu a pham**
- 5. Dysgwch 3 ymadrodd newydd mewn iaith wahanol**