

amser egHwyl!

diwrnod plentyndod

beth am
chwarae!

Cynradd
Cyfarwyddiadau i athrawon

Pŵer Amser Chwarae Propa Happy Ant a Dec

Byddwch yn wirion:

Pan fyddwn ni'n gweld pobl eraill yn chwerrthin ac yn cael hwyl, gall wneud i ni deimlo'n dda ar unwaith. Mae'n wyddoniaeth go iawn: mae niwronau adlewyrchu (celloedd bach iawn) yn ein hymennydd yn gwneud i ni efelychu ymddygiad ac emosiynau rydyn ni'n eu gweld o'n cwmpas. Felly sut ydych chi a'ch ffrindiau yn hoffi cael hwyl? Ydy eich gemau'n swnllyd, yn dawel, yn wirion neu'n egniol? Efallai ychydig o bopeth?

Ant Mae gennym gêm rydyn ni bob amser yn ei chwarae yn ein hystafell newid o'r enw Pêl-droed Hosanau. Allwch chi ddyfalu sut mae'n gweithio?

Dec Os ateboch chi, "Chwarae pêl-droed gyda phâr o hosanau wedi'u rhoio," rydych chi'n ennill gwobr! Mae'n hollol syml: mae un ohonom yn tynnu ein hosanau. Yna, byddwn yn creu dwy gôl, gan ddefnyddio ein bagiau, ein cadair, neu beth bynnag y gallwn ddod o hyd iddo.

Ant Yna rydyn ni'n chwarae Pêl-droed Hosanau – y cyntaf i sgorio deg gôl sy'n ennill ac mae'n rhaid i'r collwr ddefnyddio ei hosanau y tro nesaf – er bod hynny hefyd yn golygu bod yn rhaid i'r enillydd wynebu traed drewllyd y collwr!

Dec Dim ond un awgrym – dim penio. Wedi'r cyfan, pwy sydd eisiau rhoi eu pen ar hosanau drewllyd rhywun arall!

Sut byddwch chi'n rhannu'r hwyl?

Dyma rai gweithgareddau hwyliog i roi cynnig arnyn nhw yn ystod Amser EgHwyl.

Y cylch syllu

Mae pawb yn sefyll mewn cylch. Dewiswch un person i alw "Edrychwch i lawr" neu "Edrychwch i fyny". Pan fydd yn galw "Edrychwch i lawr", edrychwch ar y ddaear. Pan fydd yn galw "Edrychwch i fyny", edrychwch ar rywun arall yn y cylch. Os ydyn nhw'n syllu'n ôl arnoch chi, mae'r ddau ohonoch chi allan – felly ewch allan mor ddramatig ag y gallwch chi! Daliwch ati i chwarae nes mai dim ond dau berson sydd ar ôl – nhw yw'r enillydwy.

Craig, Papur, Siswrn... y Corff

Mae'n debyg eich bod wedi chwarae'r gêm hon o'r blaen, ond ydych chi wedi defnyddio eich corff i gyd – nid dim ond eich dwylo? Ewch ar eich cwrcwd i greu siâp pêl os ydych chi'n graig. Gorweddwch yn fflat ar y llawr os mai papur ydych chi. Ac os ydych chi'n siswrn, sefwch yn dal gyda'ch coesau a'ch breichiau ar led, a'ch dwylo at ei gilydd uwch eich pen fel siswrn.

NSPCC
CYMRU | WALES

©NSPCC 2022. Elusen cofrestredig yng Nghymru a Lloegr
rhif 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384.

Partner Manwerthu



Partner Cyfryngau

sky cares

Cefnogir Diwrnod Plentyndod gan Lidl a Sky Cares, dan arweiniad yr NSPCC.

amser egHwyl!

diwrnod plentyndod

beth am
chwarae!

Cynradd
Cyfarwyddiadau i athrawon

Pŵer Amser Chwarae Propa Happy Ant a Dec

Ffrind-a-thon

Gofynnwch i bob person ddewis digwyddiad. Nawr, rhannwch yn dimau o ryw chwech – y tîm buddugol yw'r cyntaf i gwblhau'r HOLL ddigwyddiadau! Er enghraifft, efallai y byddwch chi a'ch ffrindiau yn y dosbarth yn dewis rhedeg, adeiladu tŵr o ddominos, mynd ar draws bariau mwnci ac adrodd tabl dau. Llongyfarchiadau! Rydych chi newydd ddyfeisio'r rhedeg-tŵr-mwnci-tablau-a-thon!

Sillafu gan ddefnyddio'r corff

Casglwch gymaint o ffrindiau ag y gallwch chi ar gyfer yr her hon lle byddwch chi'n sillafu gan ddefnyddio'r corff! Allwch chi ddefnyddio eich cyrff i wneud llythrennau'r gair: 'CYFEILLGARWCH' neu 'NSPCC'? Beth am 'DIWRNOD PLENTYNDOD'? Efallai y bydd angen y dosbarth cyfan arnoch chi ar gyfer rhoi cynnig ar hwnnw! Dewiswch eich hoff eiriau neu enwau, a gofyn i'ch athro dynnu llun!

Psst, athrawon, peidiwch ag anghofio postio'r lluniau ar y cyfryngau cymdeithasol a thagio'r NSPCC.

Cyfeillion cerddorol

Dewiswch eich hoff gân fel dosbarth. Nawr, cymerwch eich tro i'w chanu – un gair ar y tro! Os byddwch chi'n methu gair, ewch yn ôl i'r dechrau. Os gallwch chi gyrraedd yr holl ffordd i'r diwedd, rydych chi'n sêr cerddorol!

Ml...



WELAIS...



JAC...



Y... CLO?
GRO? LLO?



NSPCC
CYMRU | WALES

©NSPCC 2022. Elusen cofrestredig yng Nghymru a Lloegr
rhif 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384.

Beth am ddyfeisio eich gemau eich hun?

Mae fy mrawd a minnau'n chwarae'r gêm hon lle rydyn ni'n esgus bod mewn clyweliad ar gyfer *Britain's Got Talent*. Dywedodd fy mrawd, sy'n bedair oed, "Helo fy enw i yw Kabir... a dwi'n dod o Sainsbury's." Roedden ni'n chwerthin dros bob man!

Dhiya, 9 oed

Yr unig
gyfyngiad
yw eich
dychymyg!

Partner Manwerthu



Partner Cyfryngau

sky cares

Cefnogir Diwrnod Plentyndod gan Lidl a Sky Cares, dan arweiniad yr NSPCC.