



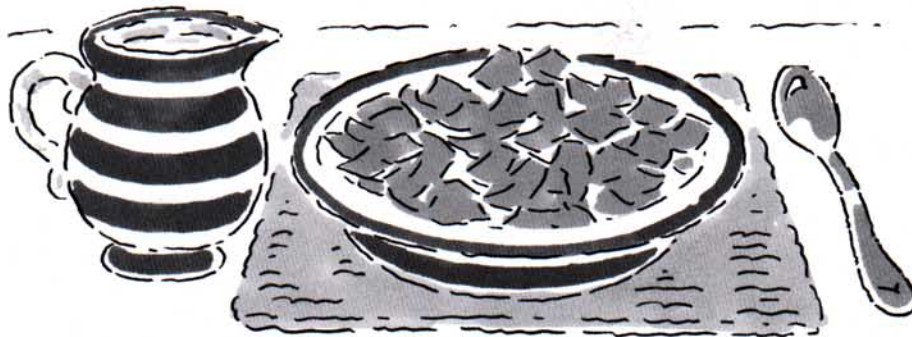
## Syniadau am Iechyd

### Cymell

Meddai Elin "Meddylwch am y bwydydd allwn ni ddewis i helpu ni dyfu ac i roi egni i ni. Beth am wneud rhestr o'r bwyd fyddwch chi'n ei fwyta heddiw? Beth fyddwch chi'n ei ddewis? "

Gellid gofyn i'r plant ddefnyddio'r wybodaeth a ddysgwyd i awgrymu bwydydd addas ar gyfer gwahanol brydau, e.e. brecwast, cinio, te, byrbryd cyn mynd i'r gwely; ac egluro pam fod pob bwyd yn dda iddyn nhw (gweler rhaglen 1, cerdyn 4).

Mae'r rhaglen yn mynd yn ei blaen i ddangos y teulu yn bwyta brecwast. Yn yr olygfa frecwast mae'r plant yn dilyn canllawiau maeth (gweler rhaglen 1, cerdyn 5). Fe'u gwelir yn cymysgu grawnfwyd brecwast isel mewn ffibr ag un sy'n cynnwys mwy o ffibr; maent yn defnyddio margarin polyannirlawn ac yfed sudd ffrwythau heb ei felysu.



Cysylltiadau â *Canllaw Curriculum 5: Addysg Iechyd*

Cysylltiadau â phynciau Cwricwlwm Cenedlaethol

#### Bwyd a maeth

- gwybod bod diet yn gyfuniad o fwydydd, a bod i bob un ohonynt gynnwys gwahanol o ran maethynnau

#### Bwyd a maeth

- gwybod bod gwahanol faethynnau'n cael effeithiau gwahanol ar y corff, ac y gall y meintiau ohonynt yn y diet, a'r cydbwysedd rhyngddynt, ddylanwadu ar iechyd

Gwyddoniaeth Gw2

**Syniadau am Iechyd**

**Gwneud penderfyniadau**

Er mwyn cydnabod cyfrifoldeb personol am eu hiechyd, gellid gofyn i'r plant ystyried y cwestiynau canlynol:

**1 Gwaith pwy yw fy nghadw fi'n iach?**

Gofynnwch i'r plant weithio ar eu pen eu hunain i restru'r holl bobl sydd â'r gwaith o gadw plant yn iach. Gallai'r atebion gynnwys rhieni, gweithwyr iechyd a nhw eu hunain.

Casglwch ganlyniadau'r dosbarth a'u harddangos ar siart.

**2 Sut y galla'i helpu fy hun i fod yn iach?**

Gofynnwch i'r plant restru'r holl bethau y gallant eu gwneud i'w cadw eu hunain yn iach. Dylai eu hawgrymiadau gynnwys iechyd yn gyffredinol, e.e. glanhau dannedd, peidio â smygu. Gofynnwch iddyn nhw roi eu syniadau mewn dwy golofn:

Pethau y gallaf eu gwneud dros of fy hun	Pethau y bydd arnaf angen help gyda nhw

Gwahoddwch y plant i drafod eu rhestrau, ac awgrymu sut y gallent helpu'r bobl eraill sydd â rhan yn y dasg o' u cadw nhw'n iach.

Addaswyd y gweithgaredd o Iechyd am Oes 1.

Cysylltiadau â <i>Canllaw Curriculum 5: Addysg Iechyd</i>		Cysylltiadau â phynciau Cwricwlwm Cenedlaethol
<p><b>Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gwybod sut mae gwneud dewisiadau syml ac ymarfer rhai technegau sylfaenol ar gyfer gwrthsefyll pwysau oddi wrth gyfeillion ac eraill</li> </ul>	<p><b>Agweddau seicolegol...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>deall bod i weithredoedd ganlyniadau i chi'ch hun ac i eraill</li> </ul>	<p>Gwyddoniaeth Gw2 Mathemateg Ma1</p>