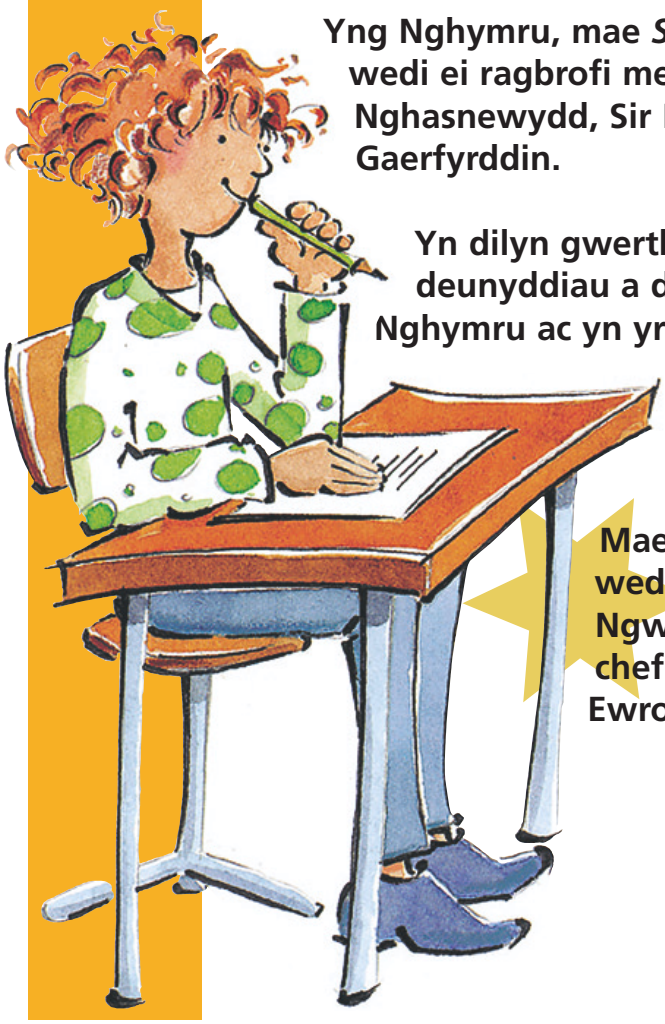
Symud y Dosbarth!

Mae *Symud y Dosbarth!* yn rhaglen sy'n helpu plant ac athrawon ysgolion cynradd i ddarganfod pleserau a manteision symud ac ymlacio. Cred athrawon fod y cyfnodau hyn o weithgarwch yn gwella'r gallu i ganolbwyntio.

Fe'i datblygwyd yn yr Iseldiroedd ac fe'i defnyddiwyd yn eang yno. Mae *Symud y Dosbarth!* yn cynnwys set o galendrau o weithgareddau ar ffurf lluniau a llawlyfrau i gyd-fynd â nhw ar gyfer pob grŵp blwyddyn mewn ysgolion cynradd.

Mae'r gweithgareddau'n cymryd tua 5 munud y dydd. Maent yn dilyn nifer o themâu, fel emosiynau, eich corff, gwrandewch arnaf i, anadlu, sefydlogrwydd, cydbwysedd cywir, a thyfu ac ymarfer corff.



Yng Nghymru, mae *Symud y Dosbarth!* wedi ei ragbrofi mewn ysgolion yng Nghasnewydd, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin.

Yn dilyn gwerthusiad positif o'r deunyddiau a ddefnyddiwyd mewn ysgolion yng Nghymru ac yn yr Alban, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn awr yn barod i gyflwyno deunyddiau *Symud y Dosbarth!* i ysgolion ledled Cymru.

Mae deunydd *Symud y Dosbarth!* wedi'i ragbrofi hefyd yn yr Alban, yng Ngwlad Belg ac yn yr Almaen gyda chefnogaeth gan y Comisiwn Ewropeaidd.

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Mae'r prosiect hwn wedi derbyn cymorth ariannol gan y Comisiwn Ewropeaidd

Darluniau gan Wendelien van de Erve