

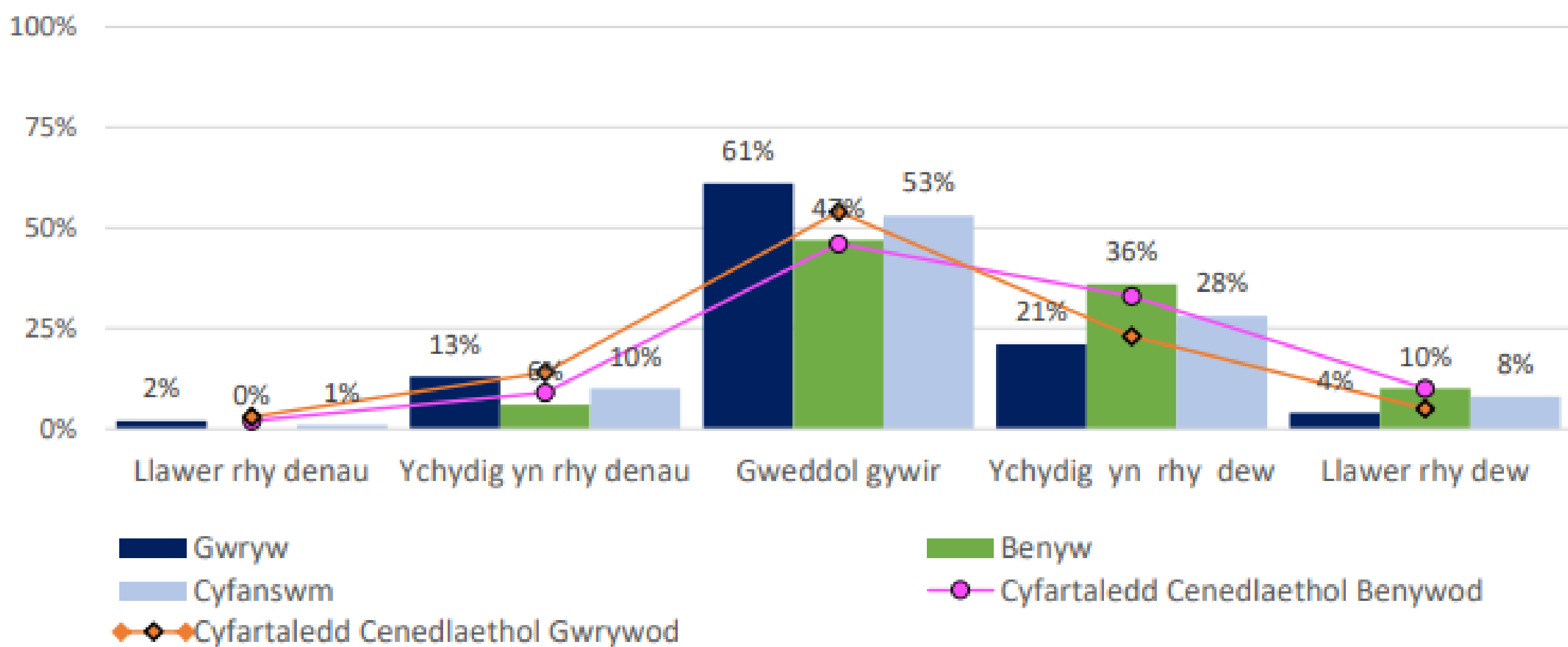
DELWEDD CORFF & HUNAN-BARCH



Astudiwch y graff isod:

Delwedd y corff

Ffig. 26 Ysgol Calon Cymru, Builth Campus: Ymatebion myfyrwyr i "A ydych chi'n meddwl bod eich corff yn..."



SHRN (School Health Research Network) 2021-2022

1. Beth yw Delwedd y Corff? Trafodwch fel grwp.
2. Trafodwch beth mae'r graff yn dangos a rhesymau pam fod rhai unigolion gyda phrin hunan-barch (self-esteem)
3. Sut ydych chi'n gwybod os oes gennych chi delwedd y corff a hunan-barch iachus/positif?

Oeddech chi'n gwybod... Mae teimlo'n negyddol am eich corff wedi bod yn gysylltiedig ag arferion bwyta afiach ac iechyd meddwl a lles gwael. Canfu adolygiad o ymchwil ar wefannau rhwydweithio cymdeithasol a delwedd o'r corff ymhlith plant, pobl ifanc ac oedolion ifanc fod y defnydd o wefannau rhwydweithio cymdeithasol, yn enwedig gweithgareddau yn seiliedig ar ffotograffau, yn gysylltiedig â phryderon o ran delwedd o'r corff ymhlith gwrywod a benywod.



DELWEDD CORFF & HUNAN-BARCH



Delwedd y corff yw'r llun meddyliol sydd gennych o'ch corff a sut rydych yn gweld eich hun wrth i chi edrych mewn gwyrdr.

Hunan-barch yw sut rydych yn gwerthfawrogi a pharchu eich hun fel person. Mae hunan-barch yn effeithio ar sut rydych yn gofalu am eich hun, yn emosiynol, yn gorfforol ac yn ysbrydol.

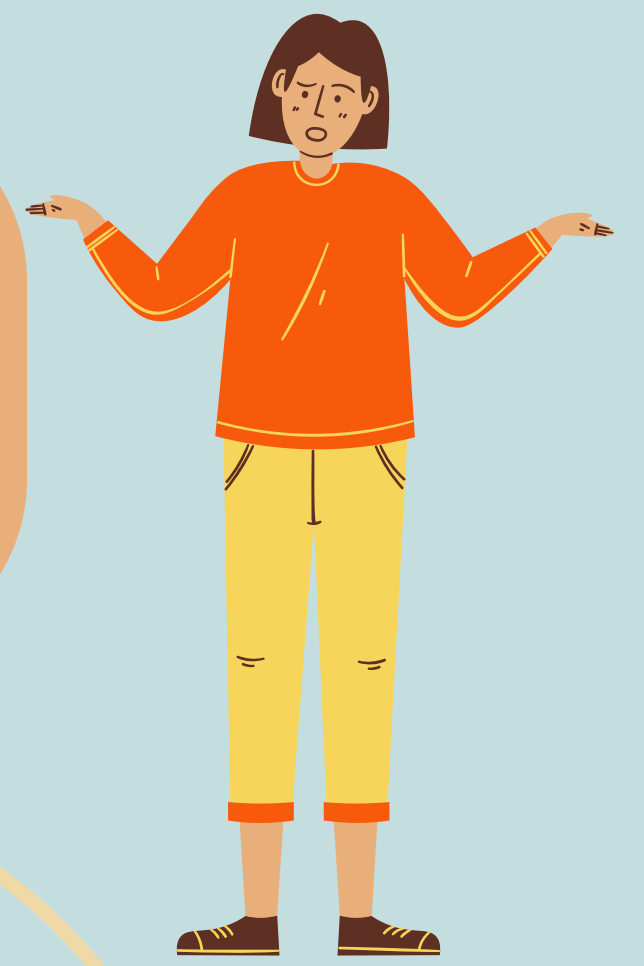
Mae delwedd corff a hunan-barch yn effeithio ei gilydd yn uniongyrchol. Pan fo gennych ddelwedd corff iach, rydych yn teimlo'n gysurus am eich corff ac yn gwybod sut i ofalu amdano.

Beth alla i wneud? Dylech...

1. Drin eich corff â pharch.
2. Bwyta prydau cytbwys sy'n cynnwys amrywiaeth o fwydydd maethlon, deniadol.
3. Mwynhau ymarfer rheolaidd, cymedrol i gael y pleser o deimlo eich corff yn symud ac yn cryfhau, nid dim ond er mwyn llosgi calorïau a rheoli braster corff.
4. Gorffwys digon er mwyn mwynhau bob diwrnod.
5. Peidio â barnu eich hun ac eraill ar bwysau, siâp, neu faint.
6. Parchu pobl oherwydd rhinweddau eu cymeriad a chyflawniadau, nid ond am eu bod yn ymddangos yn denau, cydnerth, neu "yn edrych yn dda."
7. Gwisgo mewn modd sy'n gwneud i chi deimlo'n dda.
8. Gwaredu dillad yn eich cwpwrdd sydd ddim yn ffitio. Mae hyn yn cynnwys dillad y gallwch ond eu gwisgo pan rydych ar ddeiet a dillad rydych yn eu gwisgo i dynnu sylw oddi ar siâp eich corff.
9. Rhoi dillad sy'n rhy fach i ffwrdd neu eu rhoi o'r neilltu. Gwneud lle i ddillad rydych yn mwynhau eu gwisgo.
10. Cael ffrindiau cadarnhaol a theulu o'ch cwmpas sy'n cydnabod eich unigrywiaeth ac yn eich hoffi yn union fel yr ydych. Pan rydych ynghanol pobl a phethau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda, rydych yn llai tebygol i seilio eich hunan-barch ar sut y mae eich corff yn ffitio diffiniad y cyfryngau o 'harddwch'.

**MAE HARDDWCH, IECHYD, A CHRYFDER I'W GWELD YMHOB
MAINT. MAE EIN CYRFF YN WAHANOL –MAE POB CORFF YN
GORFF DA.**

Sut ydw i'n gwybod os oes gen i ddelwedd corff a hunan-barch iach?



Rydych yn gweld ac yn meddwl am eich hun fel person cyfan, nid casgliad o rannau corff penodol.

Rydych yn derbyn ac yn dathlu unigrywiaeth siâp a maint eich corff naturiol.

Rydych yn deall mai ychydig iawn y mae golwg corfforol person yn ei ddweud am eu cymeriad a gwerth fel person.

Rydych yn teimlo'n gysurus ac yn hyderus yn eich corff, ac yn osgoi poeni am fwyd, pwysau, a chyfrif calorïau.

Mae'n bwysig cofio bod pob corff yn unigryw. Mae cefndir teuluol ac amgylchedd pawb yn dylanwadu'n wahanol ar eu maint a phwysau. Does dim y fath beth â chorff "un maint yn ffitio pawb" sy'n iawn i bawb.

