Ysgol Calon Cymru

Gweithgareddau Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl - NATUR

Mai 10fed-16eg

Blodau Morthwyliedig

Beth fydd ei angen arnoch:

- ✓ 'Blodau meddal'
- ✓ Papur newydd
- ✓ Morthwyl bach
- ✓ Papur Cegin
- ✓ Andiau elastig
- ✓ Arwyneb caled
- ✓ Deunydd cotwm
- ✓ Tâp masgio

Dull:

1. Dewiswch ddarn o ffabrig a blodyn
2. Gosodwch y blodyn wyneb i waered ar y ffabrig a gorchuddiwch gyda thâp masgio
3. Rhowch haen trwchus o bapur newydd ar arwyneb caled
4. Rhowch y ffabrig wyneb i waered ar arwyneb caled
5. Lapiwch ychydig ddarnau o bapur cegin o gwmpas pen morthwyl a chysylltwch gyda band elastig
6. Tapiwch y ffabrig yn gadarn a chodwch i weld os yw'r llun yn ymddangos
7. Pan rydych yn fodlon, codwch y blodyn a thynnwch y tâp masgio oddi ar y ffabrig cotwm. Yna gallwch ddefnyddio'r print i addurno cerdyn neu gallwch ei fframio fel rhodd.

Rhostio malws melys

Beth fydd eu hangen arnoch:

- ✓ Malws Melys
- ✓ Bonion metel neu ffyn cebab
- ✓ Papur Cegin
- ✓ Bisgeden dewisol
- ✓ Ffwrn nwy neu BBQ

Dull:

1. Adeiladwch dân neu ddefnyddiwch hob nwy’r cegin
2. Bonion metel neu ffyn cebab. Gallant fod yn rhy boeth eu cyffwrdd, felly dewiswch rai sy’n hir iawn neu rai sydd â dolen bren
3. Gwthiwch y malws melys ar y ffon.
4. Rhostiwch eich malws melys dros lo poeth.
5. Trowch yn raddol.
6. Byddwch yn ofalus wrth ddal y maws melys dros y fflam.
7. Bwytwch y malws melys, byddwch yn ofalus — bydd y malws melys yn boeth iawn. arhoswch 30-60 eiliad o leiaf wedi ei dynnu o’r tân.

Rhestr Helfa Sborion

Treuliwch fore yn yr awyr agored i ddod o hyd i'r eitemau canlynol. Anfonwch llun o'ch casgliad at wellbeingB5@hwbcymru.net i gael credyd.

- Rhywbeth niwlog
- Rhywbeth crwn
- Rhywbeth syth
- Rhywbeth llyfn
- Pedwar math gwahanol o ddail
- Rhywbeth caled
- Rhywbeth sy'n gwneud sŵn

Celf Natur

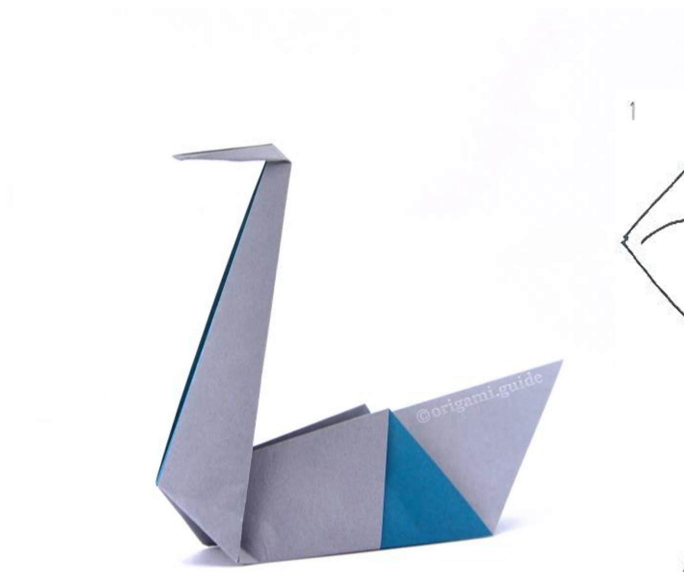
Beth fydd eu hangen arnoch:

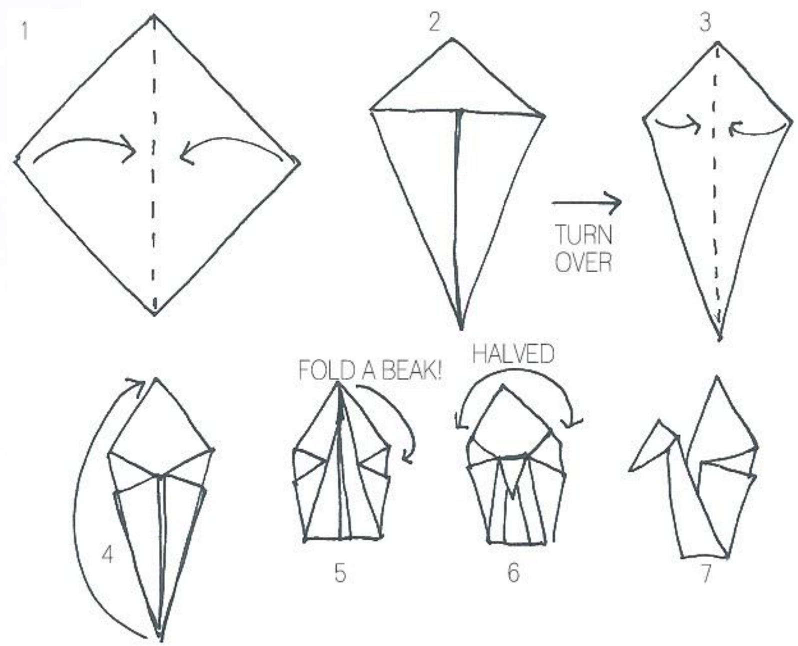
- ✓ Dychymyg
- ✓ Defnyddio'r adnoddau natur rydych yn dod o hyd iddynt wrth fynd am dro i greu tusw moch coed, eu paentio a'u haddurno i weddu thema.
- ✓ Defnyddio marblis i wneud cadwyn mes.

Origami Alarch

Beth fydd eu hangen arnoch:

- ✓ Papur





Tro Natur

Dewiswch liw fyddech yn ei weld fel arfer yn yr awyr agored (e.e. gwyrdd). Gan ddefnyddio eitemau rydych yn eu cael yn yr awyr agored yn unig, ceisiwch ddod o hyd i gymaint o arliwiau o eitemau naturiol o'r lliw hwnnw ag y medrwch (e.e. sawl arlliw o wyrdd). Trefnwch yr eitemau o'r arlliw ysgafnaf i'r arlliw tywyllaf.

Enghraifft isod:

Anfonwch lun o'ch sbectrwm lliw at wellbeingB5@hwbcymru.net i gael credyd.

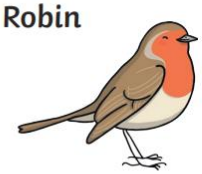
Pobi

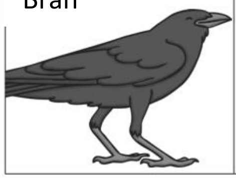
Dilynwch y ddolen i wneud eich cacen lindysyn eich hun!

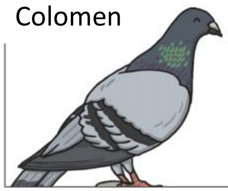
https://www.tastemade.co.uk/videos/colin-the-caterpillar-cake/

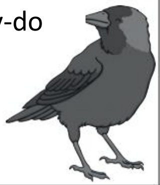
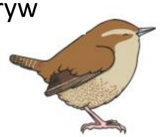
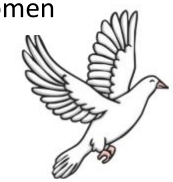
Gwylio Adar

Ewch i'r awyr agored i weld pa adar sydd yn eich ardal leol! Cwblhewch y grid cyfrif isod.

Aderyn	Cyfrif
Robin 	
Pioden	
deryn y to	

Aderyn	Cyfrif
Aderyn du	
Titw tomos las	
Brân 	

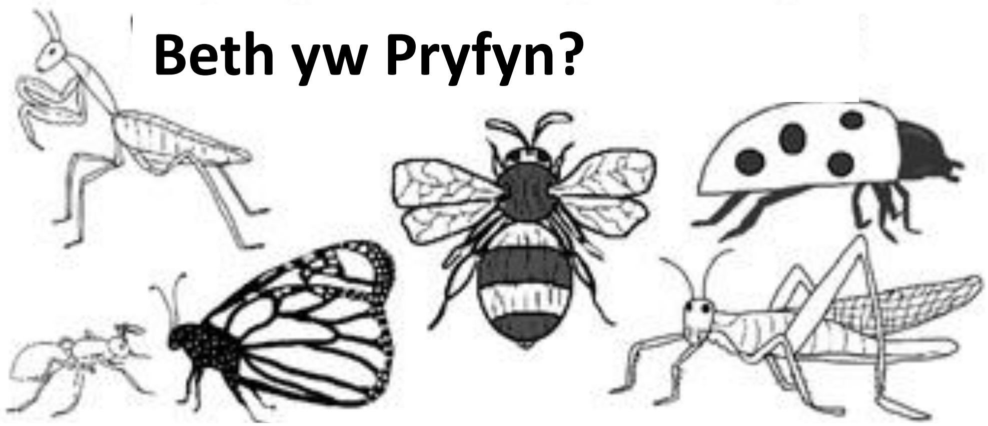
Aderyn	Cyfrif
Asgell fraith	
Drudwen	
Colomen 	

Aderyn	Cyfrif
Jac-y-do 	
Dryw 	
Colomen 	

Aderyn	Cyfrif
Sgrech y coed	
Eos	
Titw mawr	

Dod o hyd i bryfed

Beth yw Pryfyn?



Mae gan bryfed dri rhan corff: y pen, y thoracs a'r abdomen. Mae ganddynt chwe choes cymalog sydd wedi cysylltu â'r thoracs. Mae adennydd gan ran fwyaf y pryfed. Mae gan bryfed lygaid cyfansawdd a dwy antena. Infertebratau, neu anifeiliaid heb asgwrn cefn yw pryfed. Yn lle hyn mae ganddynt sgerbwd allanol caled. Maent yn mynd trwy fetamorffosis yn ystod eu cylchred bywyd.

Pan rydych yn mynd am dro neu'n ymarfer yn ddyddiol, edrychwch ar yr hyn sydd o'ch cwmpas. Allwch chi ddod o hyd i unrhyw bryfed? Luniwch restr o'r hyn a welwch neu dynnwch llun.

Allwch chi ddod o hyd i beth gwybodaeth am y pryfed hyn, ble maent yn byw a pha amgylchedd sydd well ganddynt.

Adeiladu cuddfan

Gwnewch

- ✓ Adeiladu eich cuddfan o ddeunydd naturiol
- ✓ Sicrhau na fydd eich cuddfan yn dymchwel a niweidio rhywun
- ✓ Adeiladu eich cuddfan ar dir gwastad neu lethr esmwyth
- ✓ Osgoi tir gwlyb neu gorsiog

Peidiwch â

- ✓ Adeiladu eich cuddfan gyda deunydd miniog neu beryglus
- ✓ Torri lawr coed neu lwyni
- ✓ Gadael sbwriel
- ✓ Adeiladu eich cuddfan ger ffyrdd prysur, dŵr dwfn neu mewn chwareli

Her Ellyll

Mae storm law ofnadwy wedi diffetha cartrefi'r Ellyll. Eich her yw creu cartrefi newydd i Ellyll y goedwig.

Y rheolau –

Rhaid gwneud cartrefi'r Ellyll o ddeunydd naturiol yn unig.

Nid yw'r ellyll yn hoffi byw mwy na dwy gangen hir oddi wrth ei gilydd.

Rhaid bod ganddynt:

- ✓ ystafell wely (gyda gwelyau a blancedi)
- ✓ cegin(gyda socsbenni a phadelli)
- ✓ gardd i blant yr ellyll (gyda siglenni a llithren)
- ✓ gardd (i gadw eu ceir malwod ynddynt)

Yn olaf, ond yn bwysicaf, mae angen meddygfa arnynt i drin creaduriaid sâl y goedwig

Yn barod, bant â chi!

Her y Wiwer

Eich her yw creu cwrs ymosod yn y goedwig ar gyfer gwiwer.

Y rheolau–

Rhaid i'r wiwer deithio rhwng 5 coeden wahanol o leiaf

Ni ddylai'r wiwer gyffwrdd y ddaear o gwbl

Rhaid i'r wiwer fod yn uwch nag ysgwyddau plentyn bob amser

Rhaid i'r wiwer reidio ar siglen wiwer o leiaf unwaith.

Yn barod, bant â chi!