



Newyddlen

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

AMSER SYMYD YNYS MÔN

Chwarae I Ddysgu

Tair stori sy'n annog plant i fod yn egniol drwy ddysgu sgiliau newydd a'u defnyddio mewn gwahanol gemau.

[Resources - Cymraeg](#)

Teithiau Andy

Mae Andy CBeebies yn teithio'r byd i leoedd anhygoel ac yn dysgu symud fel yr anifeiliaid y mae'n eu cyfarfod ar ei antur wyllt. Delfrydol ar gyfer plant iau.

[andys-wild-workouts-series-1-6-rainforests](#)

Hyfforddiant cylched

Gellid defnyddio'r cardiau ffitrwydd hyn i greu sesiwn hyfforddiant cylched.

[physical-action-cards](#)

Materion iechyd

Mae gan 'Health Matters' ei dudalen Facebook ei hun ac mae'n cynnal sesiynau gweithgareddau sylfaenol i blant ifanc bob dydd Llun, dydd Mercher am 11:00am.

[Example session](#)



Gweithredu dros

Hapusrwydd

Mae'r calendrau misol yn llawn o gamau y gallwch eu cymryd i helpu i greu byd hapusach a mwy caredig. Cynnwys ' calendr ymdopi ' newydd-30 o gamau gweithredu i ofalu amdanom ein hunain a'n gilydd wrth i ni wynebu'r argyfwng byd-eang hwn gyda'n gilydd.

[Monthly Calendars](#)

Cosmic Yoga

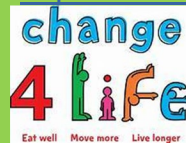
Ioga, ymwybyddiaeth ofalgar a gweithgareddau ymlacio wedi'u cynllunio'n arbennig ar gyfer plant 3 + oed y gellir eu defnyddio yn yr ystafell ddosbarth ac yn y cartref.

<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

Change4life -

Nid yn unig ryseitiau iachus i bawb eu mwynhau ond hefyd yn edrych ar y gweithgareddau megis y siakeups 10 munud-er mwyn cael pawb i fod yn egniol a symud

<https://www.nhs.uk/change4life/about-change4life>



Cyfoeth Naturiol Cymru -

Amrywiaeth o weithgareddau ymarferol gan:

- Anifeiliaid, cynefinoedd a bioamrywiaeth
- Mathemateg a rhifedd
- Iaith a llythrennedd
- Iechyd a lles

<https://naturalresources.wales/guidance-and-advice/business-sectors/education-learning-and-skills/looking-for-learning-resources/learning-resources-search-by-topic/?lang=en>



Dilynwch ni ar Facebook

Cysylltwch a ni ar ebost: CarlaDesmond@ynysmon.gov.uk /

KimberleyColl2@ynysmon.gov.uk