



Cynllun Gwers ABCh CLIC - CA4

Iechyd a Lles Emosiynol – Ffordd o Fyw Iach

Amlinelliad & Gofynion

Pwnc/Teitl cyffredinol ar gyfer y wers:

Beth yw ffordd o fyw iach?

Cyfnod allweddol neu grŵp myfyrwyr:

CA4

Amser sydd angen

1 awr

Disgrifiad byr:

Myfyrwyr y ymchwilio ffyrdd o aros yn ffit ac yn iach.

Datblygu meddwl	✓	Datblygu rhifo	
Datblygu cyfathrebu	✓	Gweithio gydag eraill	✓
Datblygu TGC	✓	Gwella hunan ddysgu	✓

Cysylltiad i Fframwaith ABCh APADGOS ar gyfer rai 7 i 19 oed yng Nghymru

Themâu: Dinasyddiaeth Weithredol

Canlyniad dysgu penodol bwriadol:

Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:

» Dderbyn cyfrifioldeb personol am gadw'r meddwl a'r corff yn ddiogel ac yn iach

Ac i ddeall

- » Y canlyniadau byr a hir dymor wrth wneud penderfyniadau am iechyd personol
- » Y canlyniadau personol, cymdeithasol a cyfreithiol o ddefnyddio sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon

Offer, adnoddau a'r paratoi sydd yn rhaid gwneud:

Cyfleusterau TG

Siartiau fflip

Ysgrifbinnau



Cynllun Gwers ABCh CLIC - CA4

Iechyd a Lles Emosiynol – Ffordd o Fyw Iach

Cyflwyniad: (10 munud)

Trosolwg/trafodaeth fer am y buddion o gynnal ffordd o fyw iach a'r canlyniadau o beidio dilyn bywyd iachus. Am wybodaeth bellach edrychwch ar:
<http://www.cliconline.co.uk/cym/gwybodaeth/iechyd/iechyd-a-materion-y-corrff/>

<http://www.thesite.org/healthandwellbeing/wellbeing>
http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/

1. Cymharwch y corff dynol i beiriant sydd yn gweithio'n iawn a gofynnwch i'r myfyrwyr beth sy'n rhaid cadw mewn trefn dda os ydynt am gadw'n ffit ac yn iach yn gorfforol ac yn feddyliol

- » Diet iach – beth rydych yn ei fwyta
- » Ymarfer corff rheolaidd – ymarfer eich corff yn rheolaidd
- » Amser i ymlacio a chael hwyl – hybu iechyd emosiynol

2. Pam ei bod hi'n bwysig cadw'n iach?

Mae gwarchod eich iechyd yn bwysig fel eich bod yn teimlo'n dda ac yn gallu ymdopi gyda sialensiau a phwysau bob dydd. Pan rydych yn ifanc mae nifer o newidiadau yn digwydd i chi, ac mae'n bwysig iawn bod eich corff yn cael digon o danwydd ar gyfer y broses. Mae bwyta diet cytbwys, cadw'n fywiog, a dysgu ymlacio yn gallu helpu cadw chi mewn iechyd da tra mae'r corff yn tyfu a datblygu <http://www.cliconline.co.uk/cym/gwybodaeth/iechyd/iechyd-a-materion-y-corrff/>

3. Beth sydd yn digwydd pan nad ydych yn cynnal eich iechyd?

Rydym mewn perygl o ddatblygu problemau iechyd ac afiechydon gall ostwng ein mwynhad o fywyd a hyd yn oed lleihau ein bywydau <http://www.bhf.org.uk/heart-health/prevention.aspx>

4. Pa afiechydon neu broblemau iechyd gall efallai cael eu rhwystro drwy ffordd o fyw iach?

Dyma rhai esiamplau. Efallai hoffech ymchwilio mwy:

- ◇ Clefyd y galon – diffyg ymarfer corff, gormodedd o fraster dirlawn, ysmegu
- ◇ Clefyd yr iau – gormodedd o alcohol
- ◇ Gordewder a chorff llac – gormodedd o fwyd brasterog, diffyg ymarfer corff
- ◇ Strôc – diet braster uchel, gormodedd o gaffein
- ◇ Pwysedd Gwaed uchel
- ◇ Amryw gancrau gan ddiet gwael, ysmegu, gormodedd o alcohol, camddefnydd sylweddau
- ◇ Diffyg anadl
- ◇ Diffyg egni
- ◇ Cymalau anhyblyg
- ◇ Osteoporosis
- ◇ Ymddaliad gwael
- ◇ Tymer isel

http://www.bbc.co.uk/worldservice/sci_tech/features/health/healthyliving/exerciserisk.shtml

http://kidshealth.org/teen/diseases_conditions/heart/hypertension.html



Cynllun Gwers ABCh CLIC - CA4

Iechyd a Lles Emosiynol – Ffordd o Fyw Iach

Gweithgaredd: (45 munud)

1. Ymchwil grŵp (30 munud)

- » Gwahanwch y myfyrwyr i mewn i bum grŵp a rhoi papur siart fflip ac ysgrifbin bob un iddynt. Rowch un o'r pynciau canlynol i bob grŵp:
 - i. Diet
 - ii. Camddefnyddio sylweddau
 - iii. Ymarfer Corff
 - iv. Cwsg
 - v. Rhyw a pherthnasau
- » Gofynnwch i'r grwpiau lunio diagram pry cop ar y siart fflip i ddangos y ffyrdd gall eu pwnc effeithio eu hiechyd yn bositif ac yn negyddol a hefyd i gysidro'r effaith o'u sefyllfa ar les iechyd ac emosiynol eraill. E.e. Pa effaith mae'n cael ar y rhieni os ydy eu plant yn cymryd cyffuriau?
- » Myfyrwyr i ymweld ag adran Iechyd gwefan CLIC > Gwybodaeth> Iechyd ar <http://www.cliconline.co.uk/cym/gwybodaeth/iechyd/> neu wefannau eraill i gael y wybodaeth sydd angen

2. Cyflwyniad o'r casgliadau (15 munud) Bob grŵp i gyflwyno eu casgliadau yn ôl i'r dosbarth. Athro i hwyluso'r drafodaeth dosbarth (15 munud)

Cyflawni (5 munud)

Crynhoi'r drafodaeth ac arwyddbostio i ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl ifanc (5 munud). Mae'r linciau canlynol a mwy ar gael ar wefan CLIC

<http://www.cliconline.co.uk/cym/gwybodaeth/iechyd/>
<http://www.wales.nhs.uk/cym>
<http://www.meiccymru.org/cym/>
<http://www.nya.org.uk/search?q=health&x=0&y=0>
<http://www.bbc.co.uk/surgery/helplines>
<http://www.thesite.org/healthandwellbeing/wellbeing>
<http://www.youthaccess.org.uk/>

Awgrymiadau ac adnoddau ychwanegol:

Adran Iechyd CLIC

<http://www.cliconline.co.uk/cym/gwybodaeth/iechyd/>

