

Egwyliau i'r ymennydd

Mae egwyliau i'r ymennydd yn weithgareddau meddyliol a chorfforol i roi seibiant mewn cyfnod o ganolbwyntio.

Gallai'r rhain fod yn arbennig o ddefnyddiol ar ôl treulio cyfnodau hir yn eistedd neu'n defnyddio technoleg. Gallai'r egwyl i'r ymennydd wneud i rywun ymlacio neu roi egni iddo, ond y bwriad yw cael y corff a'r meddwl i fynd a galluogi'r rhai sy'n cymryd rhan i ganolbwyntio unwaith eto.

Can ddibynnu ar oed y plant, gellid eu defnyddio bob awr neu lai am ryw bum munud. Ceisiwch ddefnyddio amrywiaeth a'u haddasu i'r hwyliau a'r sefyllfa. Er enghraifft, dylech ddewis egwyl egniol i'r ymennydd os yw'r gweithgaredd blaenorol yn golygu eistedd, neu un sy'n ymwneud â mathemateg os ydych wedi bod yn astudio topig gwahanol.

Newidiwch

Gêm dilyn ystumiau yw'r gweithgaredd hwn.

Dechreuwch drwy gyflwyno ystum e.e. rhwbio'ch stumog, a dywedwch wrth y plant i'ch copïo chi. Ar ôl 10-20 eiliad, newidiwch yr ystum, er enghraifft dechreuwch neidio, ond mae'r plant yn parhau â'r ystum gyntaf. Byddan nhw'n parhau â hyn hyd nes ichi newid eich ystum am yr ail dro a dweud 'newidiwch'. Ar yr adeg honno, bydd y dosbarth yn newid i'ch ail ystum a byddwch chi'n dechrau trydedd ystum – er enghraifft clicio'ch bysedd.

Daliwch i newid yr ystum bob tro y dywedwch 'Newidiwch', 10 i 20 eiliad ar wahân. Dylai'r plant fod un ystum y tu ôl ichi bob amser, er y gallech estyn hyn i ddwy ystum y tu ôl. Gallai hefyd fod yn dda i'r plant gymryd troeon i arwain y gweithgaredd hwn.

Tennis/dal pêl anweladwy



Yr awyr agored yw'r lle gorau ar gyfer y gweithgaredd hwn os oes modd. Rhannwch y dosbarth yn barau a dywedwch wrthyn nhw i wasgaru. Dywedwch wrth bob pâr fod ganddyn nhw bêl anweladwy (a batiau anweladwy os ydych eisiau chwarae'r fersiwn tennis) ac y dylen nhw geisio cynnal rali rhyngddyn nhw, gan daro neu daflu a dal y bêl anweladwy.

Modelwch y gweithgaredd i'r plant, gan fod mor egniol ac amrywiol ag sy'n bosibl wrth ichi daflu a dal y bêl a'i dychwelyd, er mwyn cael y corff i symud a chylchrediad y gwaed i fynd.

Chwilio am siapiau



Dywedwch wrth bawb i godi ar eu traed. Pan fyddwch yn galw allan enw siâp benodol, mae'n rhaid i bawb chwilio trwy'r ystafell a mynd i sefyll yn ymyl rhywbeth o'r siâp honno (a all gysylltu ag amcanion Mathemateg). Gellid defnyddio lliwiau yn lle siapiau.

Rhifau egnïol

Dywedwch wrth y plant i wasgaru yn yr ystafell ddosbarth neu'r fan awyr agored lle bo modd. Esboniwch y byddwch yn ymarfer cyfrif ond y byddwch yn gwneud gwahanol ystumiau ar rai rhifau penodol.

Rhaid i un plentyn ddewis yr ystum ac un arall y patrwm rhifau – e.e. hopian ar luosrifau o bump, neu wneud naid seren ar rifau sgwâr.

Dechreuwch gyfrif o unrhyw rif penodol a cherddwch mewn amser â'r cyfrif. Pan gyrhaeddwch y rhif mae'r rheol yn berthnasol iddo rhaid i'r plant wneud yr ystum yn lle hynny e.e. 1, 2, 3, 4 – hopian!

Lle mae gallu'r plant yn uwch gallech ddod â rhagor o reolau i mewn, fel hopian ar luosrifau o bump ond cyrcydu pan mae hefyd yn lluosrif o 10. Os nad oes digon o le, gellid gwneud sŵn yn lle ystum.

1 2 3 4 HOPIAN!

Cyfnewid cydsymudiad

Daliwch eich clust dde â'ch llaw chwith a daliwch eich trwyn â'ch llaw dde. Dechreuwch gyfnewid y rhain yn araf nes eich bod yn dal eich clust chwith â'ch llaw dde a'ch trwyn â'ch llaw chwith. Cynyddwch y cyflymder yn araf gan geisio cadw cydsymudiad. Caniatewch i'r disgyblion wneud hyn ar eu cyflymder eu hunain.



Dawnsio, dawnsio



Dewiswch gân mae'r plant yn ei mwynhau a chwaraewch hi'n uchel. Dewiswch blentyn i ddechrau fel yr hyfforddwr dawns a gofynnwch iddo berfformio ystumiau syml, ailadroddol, i'r dosbarth eu copïo. Rhowch y gân ar saib a newidiwch i hyfforddwr newydd. Gwnewch hyn dro ar ôl tro hyd ddiwedd y gân.

Carreg, papur, siswrn

Rhannwch y dosbarth yn barau a chwaraewch y gêm draddodiadol carreg, papur, siswrn. Fel newid, gofynnwch i'r parau greu eu tair eitem eu hunain, dyfeisio rheol newydd neu fel dosbarth creu fersiwn newydd o'r gêm sy'n gysylltiedig â'u topig dysgu.

