

BETH YW IECHYD EMOSIYNOL?



1 awr

Crëwch amgylchedd dysgu diogel a chadarnhaol trwy gytuno ar reolau sylfaenol i'r wers.

Gweithgaredd cychwynnol yw'r sesiwn hon ar gyfer unrhyw grŵp blwyddyn i gyflwyno thema iechyd emosiynol ac i fesur lefel dealltwriaeth y myfyrwyr o iechyd emosiynol.

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- beth yw ystyr iechyd emosiynol
- beth yw'r cysylltiad rhwng iechyd emosiynol ac iechyd corfforol.

Adnoddau

- bwrdd gwyn
- ysgrifbinnau
- darnau mawr o bapur
- marcwyr
- sisyrnau
- clip fideo "Iechyd Emosiynol"
- amrywiaeth fawr o gylchgronau, catalogau a phapurau newydd

Neges allweddol

Mae iechyd emosiynol yn ymwneud â sut rydym yn meddwl ac yn teimlo. Mae'n ymwneud â'n hymdeimlad o les, ein gallu i ymdopi â digwyddiadau bywyd a sut rydym yn cydnabod ein hemosiynau ein hunain yn ogystal ag emosiynau pobl eraill.

Gweithgaredd

1. Rhowch bapur, ysgrifbinnau, lluniau a siswrn i bob grŵp bach. Gofynnwch i bob grŵp dynnu lluniau ac ysgrifennu ar y papur i greu collage o 'unigolyn iach'. Mae'r unigolyn hwn tua'r un oedran â'r rhai yn y grŵp. Meddyliwch am bopeth y gallai'r unigolyn ei wneud i fod yn iach. Ychwanegwch eiriau a delweddau i ategu hyn. Beth mae'r person yn ei wneud i fod yn iach? Anogwch y myfyrwyr i roi syniadau ar y papur.
2. Caniatewch amser i'r grwpiau fwydo'u syniadau'n ôl neu ddangos yr hyn a wnaethant. Beth, ym marn y dosbarth, yw elfennau pwysicaf bod yn iach?
3. Gofynnwch i bob grŵp ddewis dau ysgrifbin o liw gwahanol – un ar gyfer iechyd emosiynol ac un ar gyfer iechyd corfforol. Gofynnwch i bob grŵp dynnu cylch o amgylch y lluniau a'r geiriau sy'n gysylltiedig â phob un.
4. Rhannwch y bwrdd gwyn yn ddwy ran, un ar gyfer corfforol ac un ar gyfer emosiynol. Gofynnwch i'r grwpiau fwydo'n ôl neu ysgrifennu'r geiriau o dan bob un. Oedd rhai o'r geiriau'n berthnasol i'r ddwy ran? Pam hynny? Beth yw'r cysylltiad?
5. Gofynnwch i'r myfyrwyr a oedd unrhyw beth wedi'u synnu. Oedd hi'n haws meddwl am iechyd corfforol? Esboniwch y neges allweddol a sut mae'r holl ffactorau a nodwyd yn effeithio ar sut yr ydym yn meddwl a theimlo. Gall iechyd corfforol effeithio ar ein hiechyd emosiynol.



DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID



6. Dangoswch y clip “Iechyd Emosiynol” a’i drafod yn fyr.
7. Rhowch grynodedb o’n dealltwriaeth ni o iechyd emosiynol a bod ein lles yn ymwneud â chadw cydbwysedd mewn bywyd. Mae pethau’n digwydd i bob un ohonom sy’n gwneud inni deimlo’n isel ac rydym yn gwneud pethau i wneud inni deimlo’n well ac i adeiladu’n hunain i fyny, sy’n dod â’r si-so emosiynol nôl i gydbwysedd. Defnyddiwch ddelwedd y si-so i ailystyried yr holl ffactorau a all cadw cydbwysedd yn ein bywydau. Ydi’r myfyrwyr yn gallu meddwl am bethau a allai fod ar yr ochr ffactorau ‘risg’?

Ysgrifennwch rai o’r rhain ar yr ochr yma o’r si-so a thipio’r si-so tuag at yr ochr honno. Yn awr gofynnwch i’r dosbarth ystyried y pethau a wnawn i’n helpu ni i gael ein sbonc yn ôl ac i ddod â’n si-so yn ôl i gydbwysedd.

Gofynnwch i’r myfyrwyr am enghreifftiau a dangoswch sut mae hynny’n ein symud ni yn ôl i fod â chydbwysedd. Byddai’n ddefnyddiol rhoi enghraifft i’r myfyrwyr i gychwyn. Pwysleiswch wrth y dosbarth bod angen inni fod yn ymwybodol o’r adegau pan fydd ein si-so yn pwyso mewn un cyfeiriad ac nad yw’n dod nôl i gydbwysedd. Yn yr achos hwn, mae angen cefnogaeth arnom a chymorth i ddod i gydbwysedd emosiynol. Atgoffwch y dosbarth ble gallant fynd am gymorth yn yr ysgol a’r tu allan.

Estyniad

Sut olwg fyddai ar ysgol iach – un sy’n cefnogi iechyd emosiynol y myfyrwyr a’r staff?

Sut gellid cefnogi iechyd emosiynol y staff a’r myfyrwyr?

Myfyrio

Pam mae hi’n bwysig imi wybod am iechyd emosiynol?

Gwnewch yn siŵr bod y bobl ifanc yn gwybod pa gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael gafeal ar y gefnogaeth hon.

DYEG

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



SAMARITANS
SAMARIAID