

# BETH YW IECHYD EMOSIYNOL?



20 munud

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

**Yn y wers hon byddwn yn dysgu:**

- beth yw iechyd emosiynol
- sut yr ydym yn adnabod iechyd emosiynol ynom ni ein hunain ac mewn pobl eraill.

## Adnoddau

- 🕒 Iluniau a ffotograffau o wahanol bobl o gylchgronau a phapurau newydd (i'w casglu ymlaen llaw).

## Gweithgaredd

1. Mewn parau neu grwpiau bach, y myfyrwyr i edrych ar luniau a'u trefnu yn ôl y rhai sy'n dangos iechyd emosiynol cadarnhaol, a'r rhai sy'n dangos iechyd emosiynol gwael. Ar ôl pum munud, trafodwch: oedd hi'n hawdd dweud neu beidio? Sut ydych chi'n gwybod sut mae iechyd emosiynol rhywun?
2. Fyddech chi wedi eu trefnu'n wahanol pe baem wedi edrych ar eu hiechyd corfforol? P'un sy'n haws, a pham?
3. Dylai pob grŵp ddewis un llun a gwneud rhestr o'r rhesymau pam maen nhw'n meddwl bod yr unigolyn hwn yn iach, yn gorfforol ac yn emosiynol. Wedyn ewch drwy'r rhestr a thanlinellu'r pethau na fyddem yn gallu darganfod o edrych ar yr unigolyn yn unig. Trafodwch sut allwn wybod a ydym yn iach yn emosiynol.

**Neges allweddol**

**Ni allwn ddweud sut mae iechyd emosiynol rhywun o edrych ar ei lun yn unig.  
Nid bod yn hapus drwy'r amser yw ystyr iechyd emosiynol.**

## Myfyrio

Beth allai rhywun ei wneud i ddangos ei fod yn iach yn emosiynol neu beidio?

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

**DYEG**

Datblygu Ymwybodaeth Emosiynol a Gwranddo



**SAMARITANS**  
**SAMARIAID**