

RHOI SGÔR I RYWUN ENWOG



20 munud

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

Yn y wers hon byddwn yn dysgu:

- y gwahaniaeth rhwng iechyd corfforol ac iechyd emosiynol
- i ddeall bod bywydau pawb yn mynd lan a lawr
- i ystyried yr hyn rydym yn ei wybod am iechyd emosiynol pobl eraill.

Adnoddau

- 🕒 lluniau cylchgrawn o wahanol bobl enwog (angen paratoi)
- 🕒 y daflen 'rhowch sgôr i rywun enwog'.

Gweithgaredd

1. Gofynnwch i'r myfyrwyr weithio mewn grwpiau bach a dethol deg llun. Gofynnwch i'r myfyrwyr eu rhoi mewn trefn o ran eu hiechyd, gan roi sgôr i bob un am ei iechyd emosiynol a'i iechyd corfforol. Rhannwch y canfyddiadau ac anogwch y myfyrwyr i roi sylwadau a thrafod beth yw ystyr iechyd.
2. Fel dosbarth, trafodwch: beth maen nhw'n gwybod am yr heriau mae'r bobl hyn yn eu hwynebu a sut maent yn ymdopi? Trafodwch – ydyn ni wir yn gwybod am y bobl hyn neu ydyn ni'n tybio pethau am eu hiechyd emosiynol? Atgoffwch y dosbarth am ddiffiniad iechyd emosiynol. Sut byddem yn cael gwybod am eu hiechyd emosiynol? Beth fyddai dangosyddion iechyd emosiynol cadarnhaol?
3. Gofynnwch i'r myfyrwyr benderfynu, mewn parau, tri pheth a allai ddangos iechyd emosiynol cadarnhaol – a thri pheth a allai ddangos iechyd emosiynol gwael. Bwydwch y syniadau'n ôl.

Myfyrio

Beth sydd wedi newid o ganlyniad i'r wers hon?

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