

Allwedd:

Maetheg

Ymarfer Corff

Tu Allan

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Teulu

Cystadleuaeth

Pum Munud i Symud!

 - Linc

1af

Allwch chi ymuno â Mr Ffit i ddechrau sialens y mis?

2il

Allwch chi greu smwddi iachus? Dilynwch y cyfarwyddiadau neu crëwch un eich hun!

3ydd

Ewch i gerdded yn yr awyr agored am 30 munud. Defnyddiwch eich synhwyrâu - beth allwch glywed? Gweld? Teimlo?

4ydd

Caewch eich llygaid ac ymlaciwch am bum munud. Gallwch wrando ar gerddoriaeth hamddenol i'ch helpu.

5ed

Allwch chi gwblhau helpa sborion gyda'ch teulu? Gallwch wneud hyn tu mewn neu allan.

6ed

Sawl jac sbonc allwch chi gyflawni mewn munud? Allwch chi guro Mr Ffit?

7fed

Rhannwch lun neu luniad ohonoch chi yn cadw'n iach. Gallwch fod yn ymarfer y corff, bwyta bwyd iach, ymlacio neu'n treulio amser yn yr awyr agored.

8fed

Allwch chi fwyta 3-5 ffrwyth gwahanol heddiw?

9fed

Gweithredoedd o garedigrwydd ar hap - gwneud rhywbeth caredig i rywun. Beth wnaethoch chi?

10fed

Sawl naid broga allwch chi gyflawni mewn munud? Allwch chi guro Mr Ffit?

11eg

Chwarae cuddio tu mewn neu allan.

12fed

Allwch chi ymuno â Mr Ffit am sialens y diwrnod?

13eg

Cynlluniwch ac adeiladwch gwrs rhwystr yn yr ardd. Amserwch eich hun a'ch teulu yn cyflawni'r dasg. Pa mor gyflym allwch chi gyflawni'r dasg?

14eg

Allwch chi gynllunio a chreu smwddi neu ddiod iachus? Anfonwch y rysait i Mr Ffit er mwyn iddo ei greu a'i flasau.

15fed

Treuliwch amser yn dylunio, lliwio neu beintio. Gwrandewch ar gerddoriaeth hamddenol tra'n gwneud hynny. Mwynhewch!

16eg

Sawl symudiad i fyny ac i lawr allwch chi gyflawni mewn munud? Allwch chi guro Mr Ffit?

17eg

Ewch allan i'r awyr agored! Ewch i feicio, neu deithio ar eich sgôr neu'ch sglefrwrdd. Ewch i gerdded, rhedeg neu i gael hwyl tu allan!

18fed

Allwch chi fwyta 3-5 o lysiau gwahanol heddiw?

19eg

Cysylltwch ag aelod o'r teulu er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn cadw'n iawn. Dywedwch jôc wrthynt gan wneud iddynt chwerthin!

20eg

Allwch chi ymuno â Mr Ffit am sialens y diwrnod?

21ain

Cynlluniwch sesiwn ymarfer corff pum munud. Meddyliwch am ymarferion eich hun neu dewch o hyd i syniadau yma.

22ain

Chwarae gêm fel teulu, Sgwrsiwch gan chwerthin a chael hwyl!

23ain

Ewch i gerdded er mwyn ymarfer y corff. Yn ystod eich taith, meddyliwch am weithgareddau y gallwch chi gyflawni. E.e. 10 naid seren pan welwch chi anifail, 5 pen-glin uchel pan welwch chi bostyn lamp!

24ain

Crëwch bryd iachus! Dilynwch y cyfarwyddiadau neu greu pryd iachus unigryw eich hun.

25ain

Sawl sgwat fedrwch chi gyflawni mewn munud? Allwch chi guro Mr Ffit?

26ain

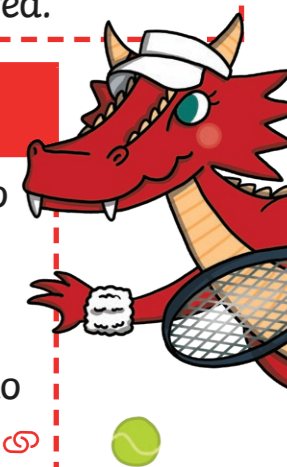
Ysgrifennwch restr o bethau rydych yn ddiolchgar amdanynt. Faint o bethau sydd ar eich rhestr?

27ain

Allwch chi ddylunio neu greu llun o'r hoff beth y gwnaethoch yn ystod Cadw'n Heini Chwefror.

28ain

Allwch chi ymuno â Mr Ffit i orffen sialens y mis?



Cadw'n Heini Chwefror



twinkl