

THE DAILY MILE: CEFNOGI IECHYD A LLES PLANT



FFORDD SYML, WEDI'I PHROFI I ANNOG EICH PLANT I SYMUD YN YSTOD Y DIWRNOD YSGOL

BETH YW THE DAILY MILE?

Mae The Daily Mile yn fodel gweithgaredd corfforol cwbl gynhwysol sydd ar gael am ddim i blant gael cyfle i redeg, olwyno neu gerdded am o leiaf 15 munud, o leiaf dair gwaith yr wythnos yn ystod oriau ysgol. Does dim angen offer, dillad arbennig na chynllunio ychwanegol. Dim ond ymrwymiad i roi'r cyfle i blant i symud mewn ffordd ddifyr sy'n ffitio i'r diwrnod ysgol.

PAM EI FOD YN GWEITHIO

- ✓ **MAE'N TRAWSNEWID PLANT DISYMUD**
Gwelir yr effaith fwyaf ymhlith plant oedd yn arfer bod yn ddisymud. Mae The Daily Mile yn eu helpu i weld y gall gweithgaredd corfforol fod yn ddifyr, a helpu i fagu cysylltiad cadarnhaol ag ymarfer corff.
- ✓ **BUDDIOL I'R DOSBARTH CYFAN**
Mae plant actif yn cael budd hefyd. Mae'r athrawon yn sylwi ar well ffocws, gwell ymddygiad, gwell iechyd meddwl a gwell ffitrwydd corfforol.
- ✓ **MAE'N HOLLOL GYNHWYSOL**
Mae The Daily Mile yn addas i bob plentyn, waeth beth fo'u hoedran, eu gallu na'u cefndir. Does dim cystadleuaeth, dim pwysau a dim rhwystrau. Mae'r plant yn cymryd rhan ar eu cyflymder eu hunain ac yn eu ffordd eu hunain, ochr yn ochr â'u cyfoedion.
- ✓ **MAE'N AGOR Y DRWS I CHWARAEON AC ADDYSG GORFFOROL**
Mae llawer o athrawon yn gweld The Daily Mile fel porth i gymryd mwy o ran mewn addysg gorfforol a chwaraeon ysgol. Mae'n annog plant i weld symudiad fel rhywbeth i'w fwynhau a'i gyflawni.
- ✓ **GRYMUSO GRWPIAU HEB GYNRYCHIOLAETH DDIGONOL**
Rydyn ni wedi gweld The Daily Mile yn gwneud gwahaniaeth pwerus mewn cymunedau lle mae lefelau gweithgarwch corfforol yn is. Er enghraifft, mae wedi helpu llawer o ferched o gymunedau Mwslimaidd i gamu i chwaraeon am y tro cyntaf trwy amlygu eu gallu eu hunain iddynt.
- ✓ **CRYFHAU CYSWLLT CYMDEITHASOL**
Mae The Daily Mile yn annog sgysrsiau naturiol wrth i blant symud ochr yn ochr a gyda'u hathrawon. Mae'n amser hamddenol, heb bwysau lle mae sgysrsiau'n llifo'n naturiol. Clywn gan athrawon yn aml fod rhai o'r sgysrsiau gorau a'r enghreifftiau gorau o gefnogaeth ymysg y plant yn digwydd yn ystod milltir The Daily Mile.

FFEITHIAU ALLWEDDOL

- 1 Mae'n ddifyr, dim ond 15 munud, o leiaf dair gwaith yr wythnos
- 2 Dim dillad arbennig, dim cost, dim newidiadau i'ch amserlen
- 3 Wedi'i brofi i wella lles corfforol a meddyliol
- 4 Yn addas ac yn hygyrch i bob plentyn



DECHREUWCH HEDDIW

Ymunwch â miloedd o ysgolion, ym mhedwar ban byd, sy'n cymryd rhan yn barod. Helpwch eich plant i deimlo'n iachach, yn hapusach ac i greu arferion iachach am weddill eu hoes.

Cofrestrwch yn thedailymile.co.uk