

Bwydlen Ionawr 2021

Creu poster

Ewch ati i gynllunio poster yn y Gymraeg i annog pobl i gadw'n iach e.e beth i fwyta ac yfed, cadw'n lân, digon o gwsg, ymarfer corff a.y.y.b. Cofiwch ddefnyddio berfau gorchmynnol.

Create a poster in Welsh to encourage people to lead a healthy lifestyle.

Remember to use "Bossy verbs".

Eg Bwyteuach...Dewiswch...

Cofiwch.... Yfwch.....Gwnewch.....

Creu ffilm

Ewch ati i greu fideo Cymraeg am sesiwn gynhesu ymarfer corff gan egluro beth yr ydych yn ei wneud a pham.

Create a video clip of yourself doing warm up exercises explaining what you are doing and why.

Ymchwilio

Ymchwiliwch ar y wê i ddarganfod beth yw 5 o brif organau'r corff. Tynnwch lun o'r corff a'i labeli gyda'r organau yn y lleoliad cywir.

Research into 5 of the main organs of the body. Draw an outline of a body and label the organs in the correct place.

Didoli bwydydd

Didolwch bwydydd iach a bwydydd afiach mewn i ddeigram Venn.

Sort the following into a Venn diagram of healthy/unhealthy foods.

afal, oren, siocled, creision, pasta, sglodion, cacennau bach, mefus, pítsa, cyw iâr, losin, banana, reis, caws, byrger a bara brown.

Addunedau'r flwyddyn newydd

Ar ddechrau pob blwyddyn mae pobl yn creu addunedau ar gyfer y flwyddyn newydd. Allwch chi feddwl am addunedau personol i chi ac esbonio pam?

Can you create new year's resolutions for yourself and explain why you have chosen them.

Rwy'n gobeithio... Rwy'n bwriadu...

Rwy'n mynd i geisio...

Bwyta'n iachus

Ewch ati i greu byrbryd iachus e.e salad ffrwythau neu frechdan iachus. Lanlwythwch lun i Hwb.

Can you make a healthy snack e.g a fruit salad or a healthy sandwich? Upload a picture to Hwb.

Cynllunio bocs bwyd iachus

Ewch ati i gynllunio bocs bwyd iachus ar gyfer plentyn blwyddyn 4 i fwyta amser cinio. Tynnwch lun a'i labeli yn Gymraeg.

Can you plan a healthy lunch box for a child in Year 4 to take to school? Label your picture in Welsh.

<https://www.childfriendlycardiff.co.uk>

Celf

Ewch ati i greu gludwaith 2D neu gerflun 3D o gorff. Beth am ddefnyddio jync o'r bin ailgylchu? Byddwch yn greadigol!

Create either a 2D collage or a 3D model of a human body. Why not try using junk from the recycling bin? Be creative and have fun.

Creu sgerbwd

Mae eich corff yn cynnwys sgerbwd. Beth yw pwrpas eich sgerbwd? Sawl asgwrn sydd gan eich corff? Beth yw'r asgwrn mwyaf a lleiaf sydd yn eich corff? Ble maen nhw?

Ewch ati i ddefnyddio gwellt neu bapur wedi rollo i greu sgerbwd.

You have a skeleton inside your body. What is its purpose? How many bones do you have? Where is your biggest/smallest bone?

Can you make a skeleton model using straws or rolled up paper?

You tube Your Super Skeleton!

BBC Bitesize Science KS2 What does your skeleton do?