

Gweithgarwch Corfforol i Blant Anabl a Phobl Ifanc Anabl

Mae bod yn actif ac aros yn actif yn ymwneud â



Cydraddoldeb



Cynwysoldeb



Darganfod beth sy'n
hwyl



Archwilio pa
weithgareddau sy'n
gwneud i chi deimlo'n
dda

Manteision gweithgarwch corfforol

Iechyd
Meddwl



Ymdeimlad
o gyflawniad



Sgiliau
cyhyrau ac
echddygol



Cwrdd
â phobl newydd



Hyder a
chanolbwyntio



Llai o
gynnwrf,
llai o straen



Cydbwysedd
a chydysmud



Faint o weithgarwch corfforol ddylwn i ei wneud?

Wrth ddechrau
dylech chi adeiladu'n araf
Gofynnwch: Allwch chi
wneud hyn heddiw?

Gwnewch ddarnau
o weithgarwch corfforol
drwy gydol y dydd

Er budd da,
gwnewch

20 munud

o weithgarwch
corfforol y dydd

Gwnewch
weithgareddau cryfder
a chydbwysedd
heriol ond hylaw
3 gwaith yr wythnos

Mae symiau bach o
weithgarwch corfforol
yn dda i chi hefyd