

WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

O'r cyntaf i'r 7fed o Chwefror byddwn yn cymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant. Y thema eleni yw "Mynegwch eich hun" ac rydym yn annog disgyblion (ac oedolion) i ymchwilio i wahanol ffyrdd o fynegi ein hunain, a'r ffyrdd creadigol y gallwn rhannu ein teimladau, meddyliau a syniadau.

Yn y sefyllfa rydym ynnddi, gydag ysgolion ar gau a llawer o newidiadau, mae Lles ac Iechyd Meddwl plant a phobol ifanc yn bwysigach nawr nag erioed.

Wrth fynegi ein hunain nid oes angen fod yn artist neu'n ddawnsiwr arbennig. Nid yw fod y gorau yn rhywbeth neu greu perfformiad yn bwysig o gwbl. Felly, dewch i ni gyd annog ein gilydd i ddod o hyd i nifer o ffyrdd i fod yn creadigol wrth fynegi ein hunain.

Isod mae nifer o adnoddau o Place2Be y gallwch eu defnyddio adre gyda'ch plant.

Gem sgwigl:

<https://www.youtube.com/watch?v=ozKW1M97JXE&feature=youtu.be>

Animeiddiad o Beautiful OOps:

<https://www.youtube.com/watch?v=2fZjMYdQjGM>

Origami:

<https://www.youtube.com/watch?v=dD4Gv3s3QH8>

Ioga i Blant:

<https://cosmickids.com/>