

Gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc

(5 – 18 oed)



ADEILADU
HYDER A SGILIAU
CYMDEITHASOL



CYNNAL
PWYSAU IACH



DATBLYGU
CYDSYMUADIAD



CRYFHAU
CYHYRAU AC
ESGYRN



GWELLA
CYSG



GWELLA
CANOLBWYNTIO
A DYSGU



GWELLA
IECHYD A
FFITRWYDD



GWNEUD
ICHI DEIMLO'N
DDA

Byddwch yn egnïol

Gwnewch yr
ymarfer fesul tipyn
trwy gydol y dydd

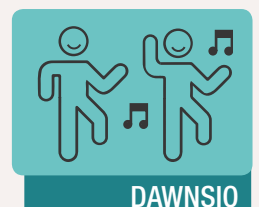
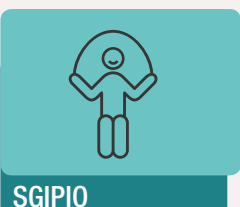
Anelwch at
o leiaf

60
munud
bob dydd

Dylai pob
gweithgared wneud
ichi anadlu'n gyflymach
a themlo'n gynhesach



Cynnwys
gweithgareddau
i gryfhau'r
cyhyrau a'r
esgyrn
**3 GWAITH YR
WYTHNOS**



Eistedd llai



Symud mwy

Chwiliwch am ffyrdd o helpu pob plentyn a person ifanc i
wneud o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol bob dydd

Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU 2011 Dechrau Egnïol, Dyfodol Egnïol:
www.bit.ly/startactive