

# 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

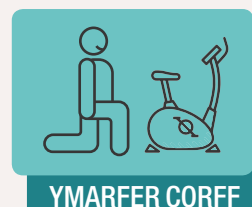
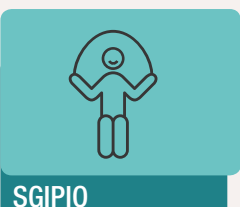
Anelwch at  
o leiaf

**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](http://www.bit.ly/startactive)