



BETH MAE EIN PLANT YN HOFFI AM MILLTIR Y DYDD?

MAIRI

Manteision gwneud Milltir y Dydd yw ei fod yn eich cadw'n ffit ac yn iach ac yn gwneud i chi fwynhau rhedeg. Mae gwneud Milltir y Dydd nid yn unig yn eich cadw'n ffit yn gorfforol ond yn helpu'r meddwl hefyd. Mae'n eich gwneud yn effro ac yn hapus ac yn rhoi awyr iach i chi.

MILLIE

Y rheswm fy mod yn hoffi Milltir y Dydd yw ei fod yn eich deffro ac yn eich gwneud chi'n barod i ddysgu.

MADISON

Rydych yn dod yn ffit. Mae'n rhoi awyr iach i chi a nifer o fanteision hefyd. Mae hefyd yn eich helpu i wella eich rhedeg.

AMY

Rydych yn dod yn fwy ffit ac mae eich coesau'n cryfhau. Rydych yn cael llawer o awyr iach hefyd.

MAYTHU

Rydych yn cael llawr o bethau da o wneud Milltir y Dydd. Mae pymtheg munud o awyr iach yn fanteisiol iawn ac mae'n gwneud y cyfan hyd yn oed yn well i chi yn gorfforol ac yn feddyliol os ydych yn rhedeg y filltir gyfan.

AQIB

Mae'n eich ysgogi yn gorfforol ac yn feddyliol ac yn eich cadw'n fwy iach ac yn fwy ffit ac mae'n lot fawr o hwyl. Mae hefyd yn eich cadw'n actif. Mae'n gwella eich rhedeg ac yn eich deffro.

GEMMA

Mae Milltir y Dydd yn wych gan ei fod yn ein cadw'n ffit. Mae hefyd yn helpu ein stamina.

CAMERON

Mae'n helpu eich stamina a'ch cyflymder ac mae hefyd yn dipyn o hwyl.

JOEL

Rwy'n hoffi Milltir y Dydd gan ei bod hi'n boeth ac yn flinedig yn y dosbarth ar ôl cinio, felly ry'n ni'n gwneud Milltir y Dydd ac rydym yn braf ac effro. Mae hefyd yn ein helpu i ddod llawer yn fwy ffit.

SOPHIE

Rwy'n credu bod Milltir y Dydd yn fanteisiol i mi gan ei fod yn fy nghadw'n ffit yn gorfforol, yn ffit yn feddyliol ac yn emosiynol. Mae hefyd yn rhoi llawer mwy o awyr iach. Mae'n fy neffro i'n llwyr.

NEVE

Wel, mae Milltir y Dydd yn dda ar gyfer eich iechyd corfforol. Mae hefyd yn rhoi awyr iach i chi gan ei bod hi'n medru mynd yn boeth iawn yn y dosbarth. Yn olaf, mae'n rhoi'r teimlad o ryddid i chi.

ANTHONY

Mae Milltir y Dydd yn dda i ni yn gorfforol ac yn feddyliol. Mae'n eich gwneud yn gryfach ac yn eich helpu i ddod i'r arfer â rhedeg i unrhyw le heb gael pigyn ochr. Mae Milltir y Dydd hefyd yn dda yn feddyliol. Ar ôl dod i mewn ar ôl rhedeg y filltir, dwi bob amser yn teimlo'n dda am y peth. Mae'n ysgogi'r ymennydd.

ETHAN

Mae'n dda gan ei fod yn eich helpu i greu darlun cadarnhaol am ymarfer corff.

CHLOE

Mae'n dda gwneud Milltir y Dydd achos os ydych yn teimlo'n rhwystredig mae'n clirio'ch pen ac yn eich gwneud yn hapus.

CLARE

Mae Milltir y Dydd yn beth arbennig i'w wneud gan ei fod yn eich cadw'n ffit ac yn gwella eich stamina. Mae pawb yn gallu cymryd rhan sydd yn wych achos mae'n golygu y gallwch redeg gyda'ch ffrindiau a chadw'n heini ar yr un pryd. Fel arfer, rydym yn rhedeg tua dau o'r gloch er mwyn cael awyr iach a dod allan o'r ystafell ddosbarth glos.

ELLEN

O wneud Milltir y Dydd rydych yn cael llawer o awyr iach, cyfle i gadw'n ffit a chyfle i deimlo'n hapus am eich hun. O wneud Milltir y Dydd, mae'n rhyddhau teimlad i'ch pen sy'n eich gwneud i deimlo'n hapus. Dyma rai pethau yn unig o'r holl bethau y gallwch eu cael o wneud Milltir y Dydd arbennig.

KIRSTY

O wneud Milltir y Dydd byddwch yn dod yn ffit yn feddyliol ac yn gorfforol. Bydd y cyhyrau yn eich coesau yn cryfhau. Byddwn yn medru rhedeg am amser hirach.

MEGAN

Mae'n dda gwneud Milltir y Dydd gan ei fod yn rhoi cyfle i chi siarad gyda'ch athro.

BROOKE

Mae'n dda gwneud Milltir y Dydd gan ei fod yn eich helpu i wella eich sgiliau cymdeithasol.