



 The
 Daily
 MileTM
children fit for life



CYNNWYS

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 4 | Y gwirionedd anghyfleus | 8 | Pa mor bell mae'r plant yn rhedeg mewn 15 munud? |
| 6 | Y daith hyd yma | 9 | Effaith The Daily Mile ar iechyd a lles |
| 7 | Mae The Daily Mile yn gweithio ... i blant, i athrawon a phenaethiaid, ac i rieni | 10 | Geiriau o gymeradwyaeth |
| 8 | Sut i roi The Daily Mile ar waith; y 10 cam at lwyddiant | 10 | Mae The Daily Mile yn chwalu'r rhwystrau rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol |
| | | 11 | Y wyddoniaeth |



Y gwirionedd anghyfleus

Yn Chwefror 2012, gofynnais i ddosbarth o ddisgyblion un ar ddeg oed redeg o gwmpas cae chwarae'r ysgol. Tua hanner ffordd roedd y rhan fwyaf wedi gorfod stopio. Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn gwbl anffit- ac roedden nhw'n gwybod hynny eu hunain. Beth gellid ei wneud am y gwirionedd anghyfleus yma? Os nad nawr, yna pryd? Os nad ni, yna pwy?

Eisteddais gyda'r dosbarth a'u hathro i drafod y sefyllfa ac roedd y plant yn awyddus i redeg o gwmpas y cae am chwarter awr bob dydd, i weld pa lefel o ffitrwydd y gallent ei gyrraedd ar ôl mis. Roedd y canlyniadau'n rhyfeddol. Roedd y plant yn edrych yn well, yn teimlo'n well ac yn llawer mwy ffyt. Ar gyfartaledd, roedd y plant yn gallu rhedeg o gwmpas y cae bum gwaith yn y chwarter awr, ac o fesur cylchdro, roedd hynny'n rhyw filltir - a dyna gychwyn The Daily Mile.

Erbyn diwedd tymor y gwanwyn, roedd pum dosbarth yn gwneud The Daily Mile, ac erbyn diwedd tymor yr haf roedd y deuddeg dosbarth i gyd yn cymryd rhan. Ymunodd plant y dosbarth meithrin (3-5 oed) ddechrau 2013. Ers hynny, mae pob un o'r 420 wedi gwneud The Daily Mile.

Roedd y gwelliant yn iechyd corfforol y plant yn amlwg, a gallem fod wedi

rhagweld y byddai rhedeg bob dydd yn eu gwneud nhw'n ffyt. Beth nad oeddem ni wedi ei ddisgwyl oedd y manteision eraill, sydd yr un mor bwysig, sef manteision i'w hiechyd a'u lles meddyliol, emosiynol a chymdeithasol, oherwydd daeth y rheini i'r amlwg gydag amser.

Bron i bedair blynedd yn ddiweddarach, mae The Daily Mile wedi arwain at weddnewid ein plant. Maent yn ffyt yn gorfforol, yn canolbwyntio fwy yn yr ystafell ddosbarth, yn fwy hyderus ac yn fwy gwydn.

Mae The Daily Mile yn hollol syml ac yn gwbl gynhwysol. Mae'n cyflwyno gweithgaredd corfforol dyddiol i fywyd plant yn ddi-ffws. Mae'n digwydd yn yr awyr iach lle mae ein plant bob dydd - yn eu hysgolion a'u meithrinfeydd - ac mae'n cael cefnogaeth lwyr y plant, y rhieni a'r staff. Heb hynny, ni fyddai modd cynnal y cynllun cyhyd. O feddwl am y peth, mae The Daily Mile yn llwyddo oherwydd bod pob rhwystr rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol wedi mynd.

Mae miliynau o bunnau wedi cael eu gwario ar fentrau cymhleth a drud i fynd i'r afael â phroblem diffyg gweithgarwch corfforol a does yr

un ohonynt wedi gweithio. Does yr un fenter yn y Byd Gorllewinol wedi cael unrhyw effaith ar ordewdra ymysg plant - mae plant yn dal i fynd yn dewach, a hynny'n iau. Mae The Daily Mile wedi goroesi, mae'n cael ei mabwysiadu mewn ysgolion a meithrinfeydd ledled y DU a'r tu hwnt, ac mae unigolion uchel ym maes lechyd y Cyhoedd yn credu ei fod yn arf pwysig yn y frwydr yn erbyn diffyg gweithgarwch corfforol a gordewdra. Mae Llywodraeth yr Alban a gwleidyddion eraill, Prif Swyddog Meddygol Gweithredol yr Alban, a Phrif Swyddog Gweithredol Cymdeithas Frenhinol lechyd y Cyhoedd, ac unigolion meddygol uchel a sefydliadau addysgol i gyd wedi dweud y dylai pob plentyn gael cyfle i wneud The Daily Mile, ac yn ddiweddar fe'i hargymhellwyd ar gyfer holl ysgolion cynradd yn Strategaeth Gordewdra Plant Llywodraeth y DU. Mae'n ymyrraeth syml, werthfawr ac ar adeg o gyni ariannol fel hyn, nid yw'n costio dim.

Rwy'n dymuno'r gorau wrth ichi weithredu The Daily Mile yn eich lleoliad chi. Rwy'n siŵr y bydd plant a staff mewn ysgolion a meithrinfeydd eraill yn cael cymaint o hwyl yn gwneud The Daily Mile â'r plant yn fy hen ysgol, ac yn cael profi'r un manteision.





Y DAITH HYD YMA

Mae The Daily Mile wedi ymwreiddio yn niwylliant yr ysgol wreiddiol ers pedair blynedd lwyddiannus – a nawr mae'n lledaenu ledled y DU a'r tu hwnt.

2012



CHWEFROR: 'Y gwirionedd anghyfleus' – Sylweddolodd Elaine Wyllie, Pennaeth ysgol gynradd fawr yn yr Alban fod ei disgyblion, fel llawer o rai eraill, yn anffit.

MAWRTH: Cafodd dosbarth P5 eu hannog gan Elaine i redeg o gwmpas cae am 15 munud bob dydd er mwyn gwella eu ffitrwydd. O fesur hyd y llwybr, roedd 5 cylchdro yn 1 filltir. Felly, dyna gychwyn The Daily Mile!

MEHEFIN: Erbyn hyn, roedd pob dosbarth yn gwneud The Daily Mile. Mae'r rhieni, y plant a'r staff i gyd wrth eu boddau.

2013/14



MEDI 2013: Dechreuodd y dosbarth meithrin wneud The Daily Mile!

MEDI 2014: Daeth Prif Swyddog Meddygol yr Alban i'r ysgol ac roedd wrth ei fodd â The Daily Mile.

2015



EBRILL: Cafodd The Daily Mile ei gyflwyno gan Elaine i gynhadledd yn Glasgow ar godi cyrhaeddiad ymysg pawb.

MEHEFIN: Dechreuodd The Daily Mile gael sylw yn y cyfryngau ledled y DU, a dechreuodd ysgolion eraill ei roi ar waith.

GORFFENNAF: Siaradodd Elaine ym Mharc Olympaidd y Frenhines Elizabeth yn ras hwyl flaenllaw Llundain, GO Run For Fun – a chefnogi dros 6,000 o redwyr o ysgolion cynradd.

HYDREF: Enillodd Elaine Wyllie wobwr Balchder Prydain am ei hymdrechion yn datblygu The Daily Mile. Dechreuodd Prifysgolion Stirling a Chaeredin astudiaethau gwyddonol ar effeithiau The Daily Mile.

MAE THE DAILY MILE YN GWEITHIO...

I BLANT

Mae'n gwella iechyd a lles corfforol, cymdeithasol, emosiynol a meddyliol.

Mae'n hwyl, yn gyfeillgar a chymdeithasol - mae hyn yn hollbwysig ac yn sicrhau ei fod yn gynaliadwy. Mae pob plentyn yn cael ei gynnwys, ac mae pob plentyn yn llwyddo.

Mae plant ag Anghenion Addysgol Arbennig neu Anghenion Cymorth Ychwanegol yn elwa'n fawr ar gymryd rhan ym The Daily Mile.

Nid ras na chystadleuaeth yw hi - nid traws gwlad na chwaraeon. Yn hytrach, gweithgaredd cymysg i holl ystod oedran Cynradd - o'r meithrin i 11 oed.

Mae'r plant yn mwynhau'r teimlad o ryddid y tu allan yn yr awyr iach.

Gall grwpiau oedran a dosbarthiadau gwahanol wneud The Daily Mile gyda'i gilydd.

Mae'n lleihau pryder a straen.

Mae'n gymorth i feithrin perthnasoedd.

Mae'r plant yn gwybod eu bod nhw'n fwy iach, ac maen nhw'n falch o'u ffitrwydd.

MAE THE DAILY MILE YN GWEITHIO...

I ATHRAWON A PHENAETHIAID

Lechyd a lles yw hyn, nid Addysg Gorfforol.

Dim ond 15 munud mae'n ei gymryd rhwng gadael yr ystafell ddosbarth a dychwelyd.

Mae'r dosbarth yn rhedeg bob dydd, gorau oll ar adeg sy'n addas yn ôl yr athro.

Does dim angen cyfarpar, hyfforddiant na datblygiad staff.

Mae'r plant yn rhedeg yn eu dillad ysgol - does dim amser yn cael ei golli wrth newid i'w dillad chwaraeon.

Mae ffocws, canolbwyntio ac ymddygiad yn gwella.

Mae'r plant yn fwy ffit felly gallant gymryd rhan a llwyddo mewn Addysg Gorfforol yn fwy rhwydd.

Mae'r plant yn dychwelyd i'r ystafell ddosbarth wedi dadflino, yn llawn egni ac yn setlo'n gyflym i'w gwaith.

Mae'n gynaliadwy dros yr holl sesiwn ac am flynyddoedd i ddod.

Gellir ymgorffori agweddau ar y cwrwllwm mewn ffyrdd syml a diddorol.

MAE THE DAILY MILE YN GWEITHIO...

I RIENI

Mae'n diwallu anghenion plentyndod, sef rhyddid, hwyl, awyr iach a ffrindiau.

Mae'n cael ei gynnal mewn amgylchedd diogel a saff.

Mae modd gweld bod y plant yn fwy ffit - fel arfer dim ond 4 wythnos ar ôl dechrau rhedeg yn rheolaidd.

Mae'n helpu i leihau gordewdra, ac mae'n gwella'r canlyniadau iechyd yn gyffredinol.

Does dim angen cludo plant i glybiau na digwyddiadau, ac mae'n rhad ac am ddim.

Mae'n atal plant rhag bod yn rhy eisteddog, ac mae'n annog gweithgaredd corfforol y tu allan i'r ysgol.

Mae'r plant yn dod yn fwy gwydn a hyderus.

Mae cysylltiad rhwng cyrhaeddiad uwch a mwy o weithgaredd corfforol.

Mae ymarfer corfforol rheolaidd yn gysylltiedig â gwell iechyd meddwl a lles.

Mae'n helpu i wneud i blant deimlo'n hapus. Bydd llawer o blant yn cysgu ac yn bwyta'n well.

2016



TACHWEDD: Rhoddodd Llywodraeth yr Alban gefnogaeth swyddogol i Filltir y Dydd ar gyfer pob ysgol gynradd. Dechreuodd ysgolion yng Ngwlad Belg ar Filltir y Dydd, gyda'r cyn-Olympiad a llysgennad GO Run For Fun, Tia Hellebaut yn eu mentora.

RHAGFYR: Yn ôl astudiaethau gwyddonol rhagarweiniol, mae lefelau gordewdra mewn plentyndod yn yr ysgol lle cynhaliwyd The Daily Mile yn wreiddiol yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol, ac roedd rhai ffigurau wedi'u haneru.

IONAWR: Mae awdurdodau lleol yn Lloegr wedi dechrau datblygu partneriaethau strategol er mwyn cyflwyno The Daily Mile i'w hysgolion.

MAWRTH: Lansio The Daily Mile yn y DU, yn Ysgol Hallfield yn Westminster, Llundain - gyda chefnogaeth y BBC, The Sun, a chyfryngau cenedlaethol eraill.

ERS MAWRTH 2016: Mae cannoedd o ysgolion ar hyd a lled y DU yn parhau gyda The Daily Mile, naill ai'n annibynnol neu gyda chefnogaeth awdurdodau lleol a phartneriaethau iechyd.

Mae The Daily Mile yn ffynnu yn yr Iseldiroedd a Gwlad Belg, ac mae ar gychwyn yn UDA, Yr Almaen, Sbaen, Yr Eidal, Ffrainc a hyd yn oed yn Yr Ariannin!



SUT I ROI THE DAILY MILE AR WAITH: Y 10 CAM AT LWYDDIANT

HWYL

Mae gan y plant ryddid i redeg yn yr awyr iach gyda'u ffrindiau. Dylent wybod nad cystadleuaeth yw hi - mae llawer o blant yn amrywio rhwng rhedeg a cherdded, yn enwedig ar y dechrau.

100%

Mae'n gwbl gynhwysol - mae'r plant i gyd yn yr awyr agored gyda'i gilydd, ac mae plant sydd ag Anghenion Addysg Arbennig neu Anghenion Cymorth Ychwanegol yn elwa'n fawr.

Y TYWYDD

Dylid trin y tywydd fel mantais nid rhwystr - mae plant yn ymateb i'r tymhorau. Gwisgo siaced pan mae hi'n oer a gwlyb; tynnu'r siwmpwr pan mae hi'n braf.

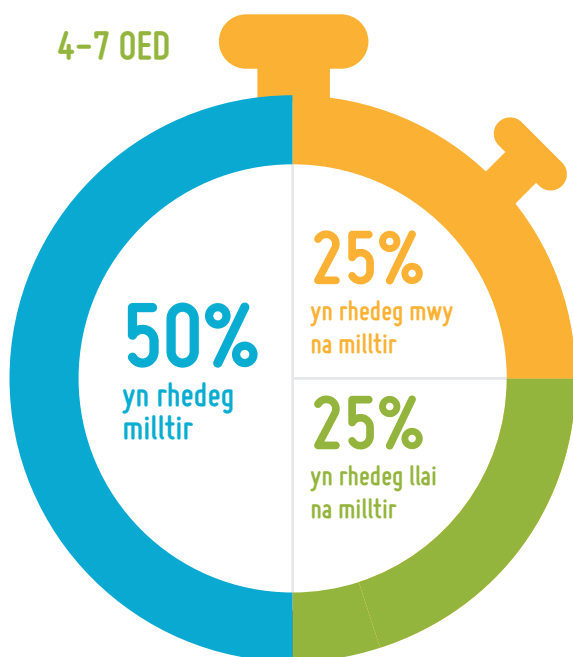
TRAC

Bydd y rhan fwyaf o'r ysgolion yn defnyddio eu cae chwarae, ac mae trac neu lwybr sydd ag o leiaf 5-10 cylchdro yn gweithio'n dda. Mae'n iawn cael mwy o gylchdroeon na hynny, yn dibynnu ar eich lleoliad.

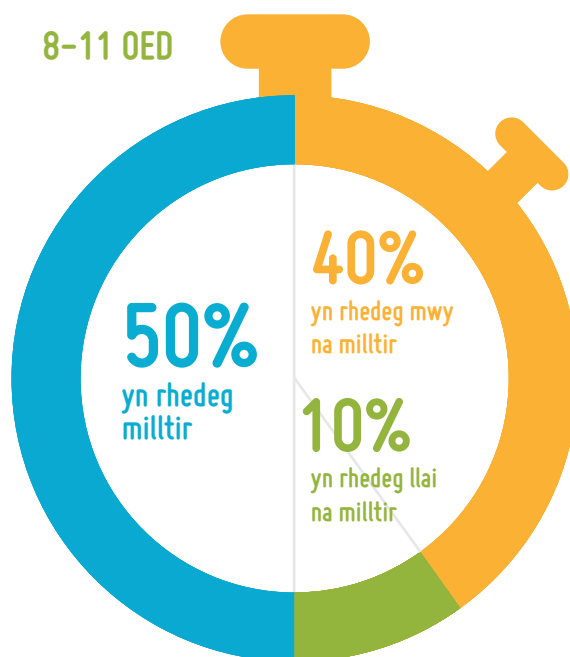
PA MOR BELL MAE'R PLANT YN RHEDEG MEWN 15 MUNUD?

Mae The Daily Mile yn cael ei wahaniaethu yn ôl lefel gallu'r plant ac nid yw pawb yn rhedeg yr un nifer o gylchdroeon pan fyddant y tu allan. Yn y diagram isod, dangosir nifer y cylchdroeon y mae'r plant yn eu cerdded/loncian/rhedeg. Yn y dosbarth meithrin, mae'r rhan fwyaf o'r plant yn gwneud mymryn dan filltir, a rhai yn gwneud dim ond 2 gylchdro ac ambell un yn gwneud 6 neu 7 cylchdro.

4-7 OED



8-11 OED





CYFLYM

Mae'n cael ei gynnal mewn 15 munud rhwng gadael yr ystafell ddosbarth a dychwelyd. Ceisiwch fynd allan bob dydd - mae'n haws i'r plant ac maen nhw'n cael yr holl fanteision.

RISG

Gwnewch asesiad risg ar eich llwybr neu'ch cae chwarae - mae yna asesiad risg enghreifftiol ar wefan The Daily Mile (www.thedailymile.co.uk).

MYND AMDANI

Does dim angen cynhesu'r corff - allan ar unwaith ac i ffwrdd â nhw. Byddant yn dychwelyd i'r dosbarth wedi dadflino ac yn llawn egni.

DILLAD

Does dim angen cit chwaraeon. Mae'r plant yn mynd allan yn eu dillad ysgol. Does dim gwastraffu amser wrth newid.

PERCHNOGA-ETH

Gadewch i'r plant berchnogi eu The Daily Mile. Gallant ddewis rhedeg, cerdded neu loncian - neu gyfuniad o'r tri - ond dylid eu hannog i wneud rhywfaint o redeg.

SYML

Cadwch bethau'n syml: gwrthodwch y demtasiwn i wneud pethau'n rhy gymhleth oherwydd y symlwydd sy'n ei wneud yn llwyddiannus ac yn gynaliadwy

EFFAITH MILLTIR Y DYDD AR IECHYD A LLES

Lleihau pryder a straen.

Mae iefelau ffitrwydd ac egni'n gwella.

Gwell canolbwytio yn y dosbarth.

Gwell canlyniadau iechyd am oes

Dosbarthiadau'n cael pleser o fod y tu allan, ymhob tymor.

Mynd i'r afael â gordewdra a cholli pwysau ymysg pob grŵp oedran.

Cymorth i fagu hyder - mae pob plentyn yn llwyddo yn y cynllun The Daily Mile.

Mae plant ag AAA neu ACY yn teimlo'r budd o gymryd rhan yn rheolaidd.

Fel gweithgaredd cymdeithasol, gall wella perthnasoedd a lleihau unigrwydd.

Mae'r plant yn cael y teimlad o lwyddiant yn eu ffitrwydd eu hunain a barchder yn eu The Daily Mile.

Dod yn fwy gwydn a phenderfynol.

GEIRIAU O GYMERADWYAETH

BETH MAE'R PLANT YN EI DDWEUD AM...

THE DAILY MILE

Mae'n llawer o hwyl a gallwch fynd wrth eich pwysau eich hun.

Rydw i'n hoff o Ffilltir y Dydd oherwydd rydw i'n cael awyr iach a seibiant o fy ngwaith, rydw i'n dychwelyd wedi dadflino.

Rydw i'n hoff o redeg gyda fy ffrindiau.

Mae'n gwneud imi deimlo'n iach.

O'r blaen, dim ond un cylchdro y gallwn ei wneud, ond nawr gallaf redeg tri!

Rydw i'n wir yn mwynhau The Daily Mile. Mae'n fy helpu i redeg yn gyflymach pan fyddaf yn chwarae pêl-droed ond mae hefyd yn rhoi hyder imi wneud pethau eraill yn yr ysgol.

Rydw i'n meddwl y dylai pawb roi cynnig ar wneud The Daily Mile. Rydw i'n mwynhau rhedeg yn aml. Rydw i'n gallu gwneud mwy na milltir weithiau..

BETH MAE'R STAFF YN EI DDWEUD AM...

THE DAILY MILE

Mae'r plant wrth eu boddau y tu allan.

Mae yna fanteision sylweddol ar gyfer dysgu'n rhyngddisgyblaethol, yn enwedig rhifedd a gwaith pwnc.

Mae'n cefnogi rhythm yr ystafell ddosbarth a diwrnod y feithrinfa.

Mae hyder y plant wedi codi.

Mae'r plant yn canolbwyntio ac yn barod i ddysgu pan fyddant yn dod yn ôl i'r ystafell ddosbarth.

Mae perthnasoedd ar eu hennill oherwydd natur anffurfiol The Daily Mile - mae'r plant yn ymwneud â'r staff mewn modd mwy ymlaciol nag yn yr ystafell ddosbarth.

BETH MAE'R RHINI YN EI DDWEUD AM...

THE DAILY MILE

Mae gwerthusiadau rhieni'n hynod gadarnhaol yn gyson.

Mae'r plant yn cysgu'n well - maen nhw 'wedi blino mewn ffordd dda'.

Mae'r plant yn bwyta'n well.

Mae'r plant yn fwy ffit.

Maen nhw'n haws i'w trin.

Mae'r plant yn siarad am eu hiechyd gartref.

Mae teuluoedd yn dweud eu bod yn gwneud mwy o ymarfer corff gyda'i gilydd ar y penwythnos.

Mae'n gwbl gynhwysol, ac mae'n gweithio'n dda i blant ag Anghenion Cymorth Ychwanegol.

SEE MORE ON WWW.THEDAILYMILE.CO.UK

MAE THE DAILY MILE YN

CHWALU'R RHWYSTRAU

RHAG GWNEUD GWEITHGAREDD CORFFOROL

Mae'n hawdd, ac yn hwyl, rhoi The Daily Mile ar waith. Mae hyd yn oed plant sy'n gyndyn o gymryd rhan mewn Addysg Gorfforol yn mwynhau ac yn cymryd rhan yn ddirwgnach ym The Daily Mile. Dylai plant sydd ag anawsterau symudedd gael cefnogaeth lwyr i gymryd rhan hefyd.

1

Dim cit chwaraeon, dim cit chwaraeon 'cwl', dim gwastraffu amser yn newid, dim anghofio na cholli cit.

2

Dim pryderon delwedd gorfforol, dim gorfod dangos eich corff.

3

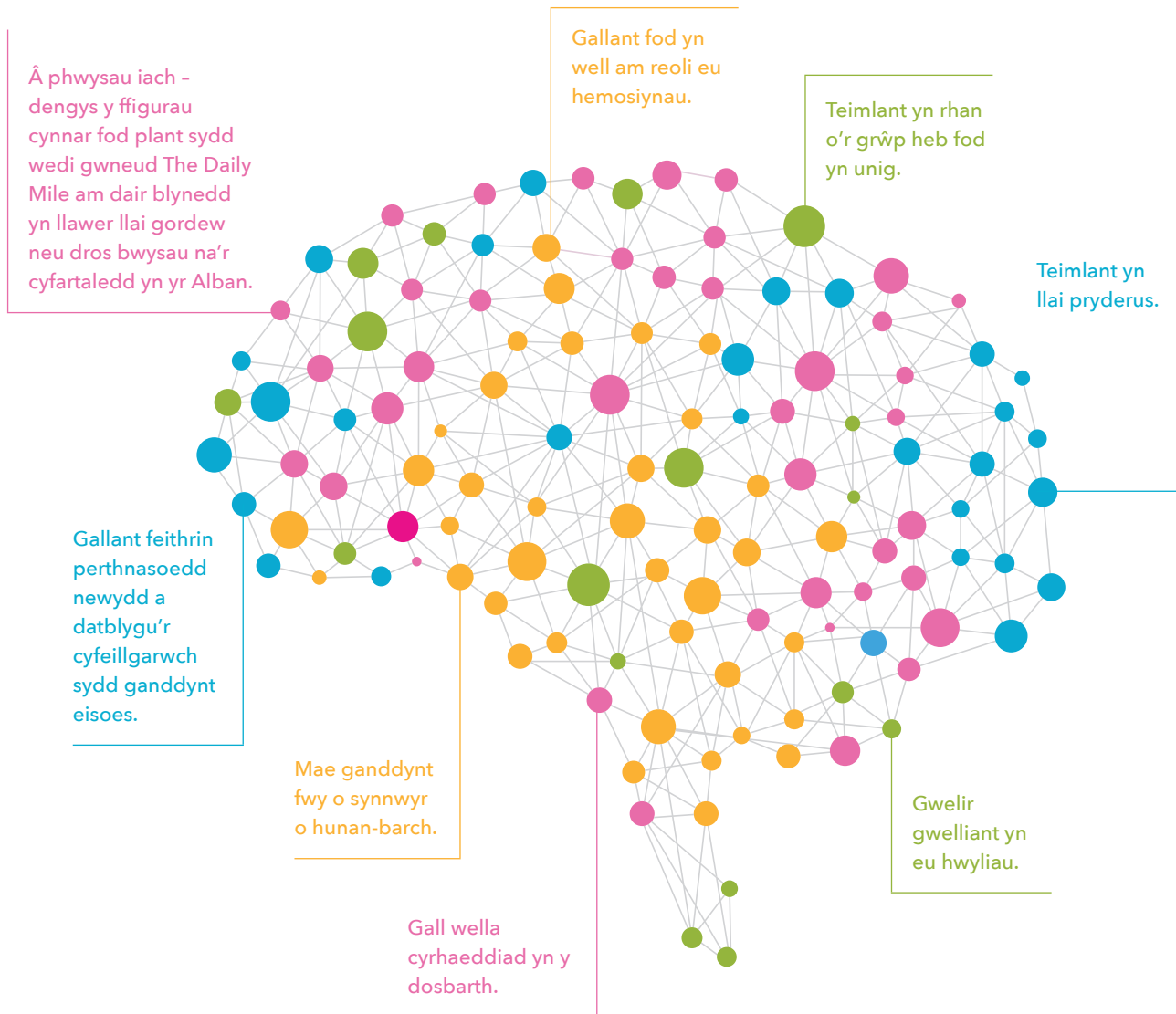
Dim cyfarpar, dim gwaith trefnu, dim tacluso a dim gwastraff amser.

Y WYDDO- NIAETH

Derbynnir yn eang fod diffyg gweithgarwch corfforol a ffordd eisteddog o fyw yn bethau drwg i'n hiechyd. Mae'n golygu bod plant mewn perygl o ddatblygu amrywiaeth o gyflyrau iechyd niweidiol pan fyddant yn blant, ac yn hwyrach ymlaen pan fyddant yn oedolion.

Mae hyn yn wahanol i blant sy'n egnïol - bydd y rheini'n rheoleiddio siwgr y gwaed yn well, bydd dwysedd eu hesgyrn yn well, bydd ganddynt bwysedd gwaed is, a gwell datblygiad rhydweliol.

Ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y manteision lawer ehangach nag iechyd corfforol. Gall gweithgaredd corfforol rheolaidd fel Milltir y Dydd arwain at welliannau i iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol hefyd, gan arwain at blant sydd...



4

Dim angen hyfforddi staff.

5

Does dim angen hoffi chwaraeon - iechyd a lles yw hyn, nid Addysg Gorfforol neu draws gwlad.

6

Dim risg - caiff ei gynnal dan oruchwyliaeth athro yn y maes chwarae.

7

Dim costau - mae'n hawdd ac yn rhad i'w roi ar waith.



Roedd y plant yn anffit. Beth ddylid ei wneud? 99

Elaine Wyllie, Pennaeth



Fel pob syniad da, mae The Daily Mile yn syml ac yn hawdd i'w roi ar waith. Cefais fy synnu cymaint roedd y rhieni, y staff ac – yn fwyaf pwysig – y plant yn frwd dros y syniad. Petai pob ysgol yn ei fabwysiadu, byddai gennym wrthgyffur pwerus i'r afiechydon sy'n ganlyniad i ddiffyg gweithgarwch corfforol sy'n bla yn yr Alban heddiw. 99

Dr. Aileen Keel CBE, Prif Swyddog Gweithredol yr Alban



Mae diffyg gweithgarwch corfforol yn broblem wirioneddol. Mae wedi cael gafael arnom a rhaid inni ei ddatrys, yn enwedig er mwyn y plant. Mae The Daily Mile yn syml, yn hwyl ac yn bwysicach, mae'n rhan o fywyd pob dydd y plant. Rwy'n treulio llawer o amser ledled y wlad yn ceisio dod o hyd i'r manau disglair y gallwn ddysgu ganddynt a'u lledaenu i lefydd eraill...dyma fy ffefryn newydd. 99

Jason Leitch, Cyfarwyddwr Clinigol Cenedlaethol, Ansawdd Gofal Iechyd, Llywodraeth yr Alban



Mae The Daily Mile yn fenter wych, gydag athrawon a rhieni'n gweld effaith arwyddocaol ar iechyd a lles y plant sy'n cymryd rhan. 99

Shona Robison, Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd, Llywodraeth yr Alban



Nid yn unig mae'r athrawon hyn wedi helpu i wneud y plant yma'n ffit heddiw, maen nhw hefyd wedi rhoi saith deng mlynedd arall o iechyd gwell iddyn nhw. 99

Maureen Bisognano Prif Swyddog Gweithredol, Sefydliad Gwella Gofal Iechyd



Gall pob plentyn, ni waeth beth yw ei amgylchiadau, oedran neu allu lwyddo ym The Daily Mile. 99

Thomas Dowens, Addysg yr Alban



Mae'n wych gweld mentrau fel The Daily Mile yn cael eu sefydlu, gan ddangos gwir arweiniad gan y sector addysg i wella ffitrwydd plant a'u hymddygiad gwybyddol, ac yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i ysgolion, athrawon, rhieni a bywydau pobl ifanc. Gwyddom fod eistedd yn llonydd yn lladd; mae peidio ag eistedd yn llonydd yn helpu plant i feithrin sgiliau a fydd ganddyn nhw am byth. 99

Tanni Grey-Thompson
(Y Farwnes Grey-Thompson, DBE, DL)



Bydd mentrau fel hyn yn gwneud gwahaniaeth mawr i iechyd a ffitrwydd plant. 99

Nicola Blackwood AS, Gweinidog Iechyd y Cyhoedd y DU



Mae rhedeg yn ddyddiol yn un o'r ymyriadau gorau ar gyfer gweithgaredd corfforol rheolaidd mewn ysgolion cynradd. 99

Tim Howells, Rheolwr Prosiect Llundain, Athletau Lloegr



Mae plant a phobl ifanc sy'n gwneud gweithgarwch corfforol yn perfformio'n well yn academiaidd na'u cyfoedion anactif a'r rhai sydd fwyaf actif sy'n cael y mwyaf o fudd. 99

Dr Richard Bailey, Cyngor Rhyngwladol Gwyddor Chwaraeon ac Addysg Gorfforol



Rwy'n credu y bydd The Daily Mile yn gwneud gwahaniaeth. Rhaid i blant gael pob cyfle i fyw'n iach. 99

Sebastian Coe (Y Barwn Coe, CH KBE)



Yn gwneud The Daily Mile eisoes? Ychwanegwch eich ysgol ar fap cyfranogi The Daily Mile yn www.thedailymile.co.uk/register

www.thedailymile.co.uk

🐦 @_thedailymile

📘 www.facebook.com/thedailymile.uk

Cynhyrchwyd y llyfryn hwn gan Sefydliad The Daily Mile. Rhif Elusen Gofrestredig 1166911