



YDY'CH YSGOL CHI YN MYND Y FILLTIR YCHWANEGOL?

Mae plant heddiw wedi eu dal mewn argyfwng ymarfer corff, sydd yn cael effaith ar eu hiechyd a'u lles nawr ac ar gyfer y dyfodol. Mae arbenigwyr yn cytuno bod rhaid gwneud rhywbeth i newid y ffordd mae pobl yn byw - ac mae The Daily Mile yn ateb syml, rhad am ddim, ac yn effeithiol.

Mae The Daily Mile yn fenter gynhwysol, rhad ac am ddim sy'n annog plant ysgolion cynradd i gerdded, loncian neu redeg The Daily Mile yn yr ysgol. Mae'n gynllun sy'n cefnogi dysgu yn y dosbarth ac yn codi hyder plant, yn gwella eu canolbwyntio a'u hymddygiad. Yn bennaf oll, maent wrth eu bodd! Mae The Daily Mile yn cymryd 15 munud desg-i-ddesg (mae plant yn gwneud milltir ar gyfartaledd). Does dim ffwdan, dim ond hwyl, ac mae'n cael dylanwad drwy'r dydd ac ymhell tu hwnt i hynny.

PAM GWNEUD THE DAILY MILE?

- Mae'n gwneud cadw'n ffit yn hwyl ac yn gymdeithasol!
- Mae plant o bob oed a gallu yn medru cymryd rhan.
- Mae'r tywydd yn fantais, nid yn rhwystr!
- Gall traciau/llwybrau ymlwybro dros bron unrhyw fan chwarae.
- Mae'n gyflym (15 munud desg-i-ddesg). Does ond angen mynd amdani! Does dim angen ymestyn na newid dillad.
- Mae'r plant yn berchen eu The Daily Mile ac yn dod yn fwy ymwybodol ac yn fwy cyfrifol o'u hiechyd a'u ffitrwydd*.



* Am fwy o wybodaeth, ewch i www.thedailymile.co.uk

facebook.com/thedailymile.uk @_thedailymile elaine@thedailymile.co.uk



Mae Llywodraeth Yr Alban wedi argymhell yn ffurfiol y dylai pob ysgol wneud The Daily Mile, a bydd y cynllun yn cael ei gyflwyno i bob rhan o'r Alban. Mae hefyd wedi cael ei argymhell ar gyfer ysgolion cynradd yn Strategaeth Gordewdra Plant Llywodraeth y DU. Ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth!

“ Mae'n ffantastig gweld mentrau fel The Daily Mile yn cael eu sefydlu, gan ddangos arweinyddiaeth go iawn gan y sector addysg o safbwynt gwella lefelau ffitrwydd ac ymddygiad gwybyddol plant, gan wneud gwahaniaeth gwirioneddol i ysgolion, athrawon, rhieni ac i fywydau pobl ifanc. ”

Tanni Grey-Thompson

“ Gall bob plentyn, waeth beth yw eu hamgylchiadau, oed neu allu, lwyddo yn The Daily Mile. ”

*Thomas Downes,
Addysg yr Alban*

“ Dwi wrth fy mod gydag e. Mae'n hyfryd cael ychydig o awyr iach ac i gael cyfle i gymdeithasu gyda dosbarthiadau eraill. Dwi'n llawer mwy ffit nawr fy mod yn gwneud The Daily Mile. ”

*Janey, P6 Pupil at
Tingwall Primary School*

“ Mae'r athrawon yma nid yn unig wedi helpu i wneud y plant yma yn ffit heddiw, ond hefyd wedi rhoi saith deg mlynedd arall o well iechyd iddynt. ”

*Maureen Bisognano,
Prif Weithredwr, Sefydliad
Gwella Gofal Iechyd*



supported by

INEOS

CYSYLLTWCH AC YMUNWCH Â NI
– ac anfonwch newyddion atom am
The Daily Mile eich ysgol!

www.thedailymile.co.uk

[facebook.com/thedailymile.uk](https://www.facebook.com/thedailymile.uk)

[@_thedailymile](https://twitter.com/_thedailymile)

elaine@thedailymile.co.uk