



Ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar Y Pump Synnwyr

Mentrwch allan i le diogel gyda'ch plentyn a'i helpu i wneud y canlynol;


Ceisiwch ddod o hyd i 5 arlliw gwahanol o'r lliw gwyrdd.

 Edrychwch o'ch cwmpas a sylwch ar yr arlliwiau gwahanol sydd i'w gweld. Efallai bod y golau sy'n adlewyrchu oddi ar laswellt gwlyb yn achosi iddo newid lliw, neu gysgod o dan ddeilen. Beth am y patrymau gwahanol sydd i'w gweld ar blanhigion, megis eu gwythiennau?


Gwrandewch am ychydig funudau i glywed 4 sŵn gwahanol.

 Sylwch ar unrhyw synau cefndir na fyddwch yn sylwi arnynt fel arfer, megis adar yn canu, y gwynt yn chwythu drwy'r dail neu unrhyw ddŵr sy'n llifo gerllaw.


Dewch o hyd i 3 gwead gwahanol i'w teimlo.

 Codwch rywbeth megis carreg neu ddeilen, a sylwch ar sut mae'n teimlo. Chwiliwch am eitemau eraill megis ffyn neu risgl coeden. Ydyn nhw'n teimlo'n sych neu'n wlyb? Yn gynnes neu'n oer? Yn galed neu'n feddal ac yn llyfn neu'n arw?

Dewch o hyd i ddau arogl gwahanol.

 Edrychwch o'ch cwmpas a dewch o hyd i rywbeth a allai arogl'i'n wahanol. Allwch chi ddod o hyd i flodau i'w harogli? Neu gallwch chi rwygo peth glaswellt er mwyn eich atgoffa o arogl glaswellt wedi'i dorri yn ystod yr haf? Oes unrhyw goed o'ch cwmpas? Mae gan lawer o'r rhain aroglau gwahanol.

Blaswch yr awyr

 Cymerwch anadl ddofn a sylwch ar yr aer oer yn pasio dros eich tafod, i lawr eich gwddf ac i mewn i'ch ysgyfaint. Fedrwch chi sylwi ar flas yn yr awyr? Mae gan amgylcheddau gwahanol flasau gwahanol, yn enwedig os mae wedi bod yn bwrw'n drwm neu wedi bod yn heulog iawn. Sylwch sut mae'r aer yn blasu lle'r ydych chi. Wrth i chi anadlu allan, sylwch sut mae'r aer wedi cael ei gynhesu gan eich corff, wrth iddo gael ei ryddhau drwy eich ceg.