**Cwrs Uwch – Uned Gyfoes (Ebrill 2018):**

**Gwers i hyrwyddo a chyflwyno cyfres ‘Ffit Cymru’ – Nodiadau i’r Tiwtor**

Nod y wers:

* Cyflwyno a thrafod cyfres deledu ‘Ffit Cymru’;
* Trafod byw’n iach a newid arferion;
* Ymarfer cymharu ansoddeiriau a defnyddio ‘dylet’ a ‘dylai’.

Mae cyfres Ffit Cymru’n cael ei darlledu ar S4C dros 8 wythnos o 10 Ebrill 2018. Bwriad y deunydd yma yw rhoi cyflwyniad i’r gyfres a’i bwriad i hyrwyddo newid ym mywydau pobl Cymru i fyw’n fwy iach.

Mae’n bosib cyflwyno’r elfennau yn y wers hon dros fwy nag un sesiwn. Os bydd diddordeb, bydd modd i’ch dosbarth ddilyn hynt a helynt y pump “Arweinydd” sy’n awyddus i drawsnewid eu bywydau wrth i’r gyfres fynd rhagddi trwy wylio’r rhaglenni ar S4C a thrwy wefan a thudalennau Facebook Ffit.Cymru.

Efallai y bydd rhai dysgwyr yn anghysurus yn trafod eu hiechyd/ffitrwydd/deiet eu hunain. Mae nifer o bwyntiau trafod mwy cyffredinol eu natur wedi’u cynnwys yn yr uned fel bod modd osgoi hynny i raddau helaeth os yw’n broblem.

1. **Cyflwyniad**

Ewch dros yr eirfa cyn gofyn i’r dosbarth ddarllen trwy’r cyflwyniad – gallant wneud hynny mewn parau neu grwpiau bach a nodi unrhyw eirfa ychwanegol sy’n newydd neu’n peri penbleth. Wedi iddynt ddarllen y darn, trafodwch yr elfennau geirfa hynny ac yna gofynnwch i’r parau/grwpiau ystyried yr ymadroddion **hynt a helynt** a **rhwydd hynt** a chynnig brawddegau newydd yn cynnwys yr ymadroddion hyn. Helpwch a chywirwch yn ôl yr angen cyn i bawb rannu rhai o’u cynigion gyda’r dosbarth cyfan.

Os ydych chi eisiau ymestyn y dysgwyr ymhellach, gallwch ychwanegu‘r ymadrodd **ar ei hynt** (neu fy, dy... a.y.y.b). Dyma frawddeg enghreifftiol bosib yn cynnwys yr ymadrodd hwn:

* **ar ei hynt** – Arhosodd Tim yn y pentref am wythnos cyn mynd **ar ei hynt** eto gyda’i geffyl a’i garafán.
1. **Siarad**

Cyflwynwch y cwestiynau sy’n trafod addunedau, dewis mynd heb rywbeth am gyfnod a rhaglenni teledu sy’n gosod her. Mae rhaglenni fel *The Apprentice*, *The Voice* neu’r *Great British Bake Off* yn enghreifftiau posib y gellid eu trafod, a gallwch gyfeirio at enghreifftiau Cymraeg megis *Fferm Ffactor*. Mae’r pwyslais ar gael un enillydd yn un nodwedd sy’n gwneud y rhaglenni hynny’n wahanol i *Ffit* Cymru a gallech drafod hynny. Wedi cyflwyno’r cwestiynau, rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach i holi ei gilydd. Wedi iddynt gael cyfle i drafod, dewch â’r dosbarth yn ôl at ei gilydd a gofynnwch am unrhyw wybodaeth ddiddorol a gododd yn nhrafodaethau’r grwpiau.

1. **Yr Arbenigwyr**

Mae angen gwylio’r tri chlip fideo o’r arbenigwyr yn cyflwyno eu hunain **a** darllen y darnau testun er mwyn gallu cwblhau’r ymarferion yn yr adran hon.

Dangoswch y tri chlip fideo i’r dosbarth cyn gofyn iddynt ddarllen y darnau testun (mewn parau neu grwpiau â phob un yn darllen paragraff bob y ail/yn ei dro). Dangoswch y clipiau fideo unwaith eto cyn gofyn i’r parau/grwpiau roi ticiau yn y blychau priodol yn y tabl ac esbonio arwyddocâd y tri rhif sydd wedi’u nodi. Dyma’r atebion disgwyliedig:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Sioned Quirke | Dr IoanRees | Rae Carpenter |
| Dietegydd | ✓ |  |  |
| Hyfforddwr Personol |  |  | ✓ |
| Seicolegydd |  | ✓ |  |
| O’r De yn wreiddiol |  | ✓ | ✓ |
| Byw yn y Gogledd |  | ✓ |  |
| Wedi cofrestru gyda’r HCPC | ✓ | ✓ |  |
| Rheoli gwasanaeth gordewdra | ✓ |  |  |
| Yn siarad o brofiad |  | ✓ |  |
| Rôl: paratoi cynllun ffitrwydd |  |  | ✓ |
| Rôl: cynllunio beth i’w fwyta | ✓ |  |  |
| Rôl: Helpu i’ch cadw chi’n bositif |  | ✓ |  |

50 – Mae Sioned Quirke yn gweithio gyda chleifion sydd â BMI (indecs màs y corff) uwch na 50, ac mae cwmni Rae Carpenter yn cynnal 50 o ddosbarthiadau iechyd a ffitrwydd bob mis.

6 – Collodd Dr Ioan Rees 6 stôn yn 2008. Mae wedi cwblhau 6 *Ironman*.

9 – Dros gyfnod o 9 mis wnaeth Dr Ioan Rees golli 6 stôn.

1. **Ymarfer Iaith – cymharu bwydydd**

Ewch dros yr enghraifft a ddangosir ar ddechrau’r ymarfer a gofyn i bawb ailadrodd y brawddegau a roddir:

Y Bagel sydd â’r mwyaf o galorïau.

Bara cyflawn sydd â’r lleiaf o galorïau.

Mae gan fara garlleg fwy o galorïau na bara gwyn plaen.

Yna tynnwch sylw at y rhestr o fwydydd yng nghwestiwn 1 a gofyn i bawb yn ei dro ddweud eu barn ynghylch “Pa un sydd â’r mwyaf o galorïau?”, “Pa un sydd â’r lleiaf o galorïau?” ac o’r ddau sy’n weddill, pa un sydd â mwy o galorïau na’r llall. Wedi sicrhau bod pawb yn deall gofynion y dasg a pha batrymau iaith i’w defnyddio, rhowch y dosbarth ar waith mewn parau neu grwpiau bychain i fynd trwy’r rhestri a’u gosod yn eu trefn.

Wedi iddynt gael cyfle i fynd trwy bob rhestr, dewch â phawb yn ôl at ei gilydd i gymharu atebion ac i gael gwybod yr atebion cywir (yn ôl ymchwil desg staff y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol!). Gallant gyflwyno’u hatebion trwy ddweud:

“Dyn ni’n meddwl mai/taw \_\_\_\_\_ sydd â’r mwyaf/lleiaf o galorïau”; a

“Dyn ni’n meddwl bod gan \_\_\_\_\_\_ fwy o galorïau na(g) \_\_\_\_\_\_\_\_”.

Dyma’r atebion cywir (er y gall yr union gyfrif amrywio ar gyfer yr un mathau o fwyd, wrth gwrs):

1. Banana 95 calori

Grawnwin 60

Afal 47

Mefus 27

(tua 100g o bob un)

1. Mars (54g) 242

Pecyn o greision 180

= Flake siocled 180

Kit Kat (2 fys) 106

1. Peint o lager 180

*Coca-Cola* (330ml) 142

Gwydraid o win 126

Sudd oren (200ml) 94

ch. Pizza 12” 1,600

*Big Mac* gyda sglodion a cola 1,015

Pysgodyn a sglodion 1,000

Cyw Iâr Tikka Masala gyda reis pilau 960

1. Brecwast llawn 907

Dau ŵy wedi’u sgramblo ar dost 362

Ffa pob ar dost 291

Brechdan gaws 250

dd. Myffin â darnau siocled 401

Croissant 285

Myffin llus 266

Toesen jam 256

1. Cinio dydd Sul llawn 850

Sbageti Bolognese 413

Taten bob gyda tiwna a ffa cannellini 281

Taten bob gyda ffa pob 250

1. *Hob Nob* siocled 92

*Digestive* siocled 84

*Digestive* plaen 70

*Hob Nob* plaen 67

*Custard cream 64*

*Jaffa Cake 46*

*Cream cracker 34*

Tost melba 13

ff. Coffi *latte* 143

Cwpanaid o de 10

Cwpanaid o de mintys 2

Mwgaid o goffi du 0

1. **Ymarfer Iaith – cynghorion bywyd iach**

Y dasg yma yw paru rhan gyntaf y brawddegau (ar y chwith) â’r ail hanner sy’n cyfateb orau. Gellir gofyn i’r dysgwyr gwblhau’r dasg mewn parau gan roi llinell i gysylltu dau hanner pob brawddeg ar y tabl, neu gallwch baratoi cardiau a chwarae gêm pelmanism gyda nhw er mwyn dod o hyd i’r haneri sy’n cyd-fynd â’i gilydd.

1. **Ymarfer Iaith - dril ‘Allwn i byth....’**

Gwahoddwch aelodau’r dosbarth i ddweud wrthoch chi y dylech chi wneud y pethau sy’n cael eu hawgrymu yma, e.e. Dylet ti/Dylech chi redeg marathon. Rhowch ymateb priodol i bob awgrym gan gadw at y patrwm “Allwn i byth.... ond gallwn i.....”.

Tynnwch sylw at y ffaith nad yw’r gair ‘byth’ yn peri colli’r treiglad meddal ar y gwrthrych, felly “allwn i byth redeg”, “allwn i byth fynd” ac ati sy’n gywir (yn wahanol i frawddegau negyddol gyda ‘ddim’, e.e. “allwn i ddim rhedeg”, “allwn i ddim mynd”).

Wedi i chi enghreifftio’r patrwm, gofynnwch i barau fynd trwy’r dril yn gyflym gan ailadrodd y patrwm “allwn i byth..., ond gallwn i...” bob tro.

1. **Rysáit taten bob**

Mae’r clip fideo sy’n dangos y rysáit yn cael ei baratoi ar gael ar Youtube yma:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxD_wCTxXkY>

Dangoswch y fideo i’r dosbarth ddwy neu dair gwaith a gofyn iddynt lenwi’r bylchau yn y rhestr gynhwysion. Wedi iddynt wneud hynny, rhannwch nhw’n barau i baratoi cyfarwyddyd cam-wrth-gam ar sut i baratoi’r rysáit (yn seiliedig ar yr hyn welwyd ar y fideo). Gellid gwahodd un o’r parau i’r blaen i adrodd eu cyfarwyddyd tra byddwch chi’n chwarae’r fideo eto (gan oedi yn ôl yr angen er mwyn i’r lluniau gyd-fynd â’r cyfarwyddyd!).

Dyma’r rhestr gynhwysion gyflawn:

2 daten bob
½ tun o ffa cannellini wedi’u draenio
100g tiwna mewn dŵr wedi’i ddraenio
½ pupur, unrhyw liw
1 tomato
2 shibwnsyn
1 llwy de o finegr gwin gwyn neu goch
1 llwy de o piwrî tomato
Pinsied o bupur du mâl

I’w weini gyda llysiau neu salad

1. **Siarad**

Cyflwynwch y cwestiynau siarad ar ddiwedd yr uned a gofynnwch i grwpiau drafod cyn dod â’r dosbarth at ei gilydd i drafod eu hymateb. Mae’r blwch siarad yn cynnwys cyfuniad o gwestiynau ynglŷn ag arferion personol a rhai sy’n cyfeirio’n fwy at gymdeithas yn gyffredinol neu bolisi llywodraeth, felly mae modd trafod mewn termau cyffredinol yn hytrach na thrafod sefyllfaoedd personol os ydy’n well gan y dysgwyr wneud hynny.