

Trosolwg o'r Rhaglen Gweithle (CDSMP)

[illegible]

[illegible]

Gweithgareddau y Tu Allan i'r Cwrs yn ôl Sesiwn

Sesiwn 1: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Arfer tynnu sylw • Meddylwch am un peth i weithio arno neu ei gyflawni gyda Chynlluniau Gweithredu	Sesiwn 7: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Edrychwch ar y maint gweini ar labeli bwyd yr ydych yn eu bwyta'n rheolaidd; dewch ag 1 neu 2 label gyda chi'r tro nesaf; byddwch yn barod i ddweud wrthym yr hyn yr ydych wedi'i ganfod • Gwnewch 1 neu 2 newid bach o ran yr hyn yr ydych yn ei fwyta neu faint ydych yn ei fwyta
Sesiwn 2: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Gweithiwch ar eich Cynllun Gweithredu cyntaf • Arfer Sgan o'r Corff	Sesiwn 8: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Dewch o hyd i wybodaeth am faeth eich hoff fwyd têt-awê; darllenwch labeli bwyd • Gweithiwch ar y Cynllun Gweithredu
Sesiwn 3: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Cadwch gofnod o'ch ymarfer corff ar un ddiwrnod gwaith ac ar ddiwrnod nad ydych yn gweithio, os bo'n bosibl. Meddylwch am ba fath o ymarfer corff ydyw: hyblygrwydd, cryfhau neu ddygnwch.	Sesiwn 9: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Cwblhau'r taflen waith Rheoli Amser • Parhau i wneud newidiadau bach o ran beth a faint ydym yn bwyta
Sesiwn 4: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Gwnewch 5 munud ychwanegol o weithgarwch corfforol yn eich dyddiau gwaith a'ch dyddiau nad ydych yn gweithio (os bo'n bosibl) • Rhoi cynnig ar o leiaf 1 dull i fonitro ymarfer corff • Gweithiwch ar y Cynllun Gweithredu	Sesiwn 10: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Gweithiwch ar y Cynllun Gweithredu
Sesiwn 5: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Cwblhewch y Dyddiadur Poen/Hwyliau • Os oes gennych fynediad i'r we, gwylwch y fideo 5 munud ar You Tube: Deall poen a beth i wneud ynglŷn ag ef mewn llai na pum munud. https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls	Sesiwn 11: • Darllen: Llawlyfr y Cwrs • Paratowch restr meddyginiaeth • Ysgrifennwch lythyr am eich cyrhaeddiadau yn ystod y rhaglen i'ch tîm gofal iechyd • Ysgrifennwch neu anfonwch e-bost at gydlynwyr/ rheolwyr y rhaglen hon am eich barn am y rhaglen, os ydych yn dymuno gwneud hynny:

Sesiwn 6:

- Darllen: Llawlyfr y Cwrs
- Cadwch ddyddiadur bwyd am 1 ddiwrnod gwaith ac 1 diwrnod lle nad ydych yn gweithio (os bo'n bosibl) i'w rannu yn y sesiwn nesaf
- Gweithiwch ar y Cynllun Gweithredu

Sesiwn 12:

- Darllen: Dim