

ANYONE UP FOR SOME FRUIT SALAD?

Prep time: 5 minutes Time: 20-30 minutes

Explain the impact cancer can have

Let your pupils know that Macmillan's World's Biggest Coffee Morning is coming up. And that by taking part and raising money, they'll be helping millions of people with cancer live life as fully as they can. Please do ask your class to tell their mums, dads, carers and others to come along.

How you'll be helping

Last year, schools just like yours held Coffee Mornings all over the country and raised way over £2 million!

Play the Fruit Salad game

The 'Fruit Salad' activity is a lot of fun. You may even be able to convince your class to live a healthier lifestyle by eating lots of fruit!

Wrap it up

Finish up by making sure pupils know everything about your Coffee Morning, when and where it'll be, what they need to bring to school and any special classroom activities coming up.

Fruit Salad game instructions

Form a circle of chairs that is one chair fewer than the total number of players.

- 1. Nominate a player to be 'in', that player stands in the centre of the circle.
- 2. Divide all players into three groups of fruit by going around the circle and naming them either apple, orange or pear.
- 3. The player who is 'in', calls the name of a fruit.
- 4. If he calls out apples, everyone who is that fruit must get up quickly and change places.
- 5. Players who are not apples remain seated.
- 6. The person who is 'in' tries to sit in an empty spot whenever players swap positions.
- 7. If they manage to sit in a chair, the player not sitting in a chair is then 'in'.
- 8. The person in the middle can also call 'fruit salad' and everyone who is seated has to change spots.
- 9. The game can finish whenever you like.

SALAD FFRWYTHAU

Amser paratoi: 5 munud Amser: 20-30 munud

Egluro'r effaith mae canser yn ei gael.

Gadewch i'ch disgyblion wybod bod Bore Coffi Mwyaf y Byd Macmillan ar y gorwel. A drwy gymryd rhan a chodi arian, bydden nhw'n helpu miliynau o bobl gyda chanser i fyw bywyd mor llawn â phosibl. Plis gofynnwch i'r disgyblion i ddweud wrth eu mamau, tadau, gofawyr ac eraill i ymuno.

Sut fyddwch chi'n helpu

Llynedd, fe wnaeth ysgolion fel eich ysgol chi gynnal boreau coffi hyd a lled y wlad gan godi dros £2 filiwn!

Chwarae'r gêm salad ffrwythau

Mae'r gweithgaredd 'Salad Ffrwythau' yn lot o hwyl. Efallai y byddwch hyd yn oed yn gallu perswadio eich dosbarth i fyw bywyd iachach drwy fwyta llawer o ffrwythau!

I orffen

Gorffennwch y sesiwn wrth wneud yn siŵr fod disgyblion yn gwybod popeth am y Bore Coffi, pryd a ble bydd yn cael ei gynnal, beth fydd angen iddyn nhw ddog i'r ysgol ac unrhyw weithgaredd dosbarth arbennig fydd yn digwydd.

Cyfarwyddiadau'r gêm salad ffrwythau

Ffurfiwch gylch o gadeiriau gydag un gadair yn llai na nifer o chwaraewyr.

- 1. Mae angen enwebu un chwaraewr i fod 'mewn', a bydd y chwaraewr hynny yn sefyll yng nghanol y cylch.
- 2. Rhannwch yr holl chwaraewyr i dri grŵp o ffrwythau drwy fynd o amgylch y cylch gan eu henwi un ai yn afal, oren neu ellygen.
- 3. Mae'r chwaraewr sydd i 'mewn', yn galw enw ffrwyth.
- 4. Os yw'n galw afalau, mae pawb sydd wedi ei enwi yn afal yn codi'n gyflym a chyfnewid lle.
- 5. Bydd chwaraewyr sydd ddim yn afalau yn aros yn eu hunfan.
- 6. Bydd y person sydd 'mewn' yn trio eistedd mewn sedd wag pan fydd chwaraewr yn cyfnewid llefydd.
- 7. Os ydyn nhw'n llwyddo i eistedd ar gadair, bydd y person sy'n cael ei adael heb gadair yna i 'mewn'.
- 8. Gall y person sydd yn y canol hefyd weiddi 'salad ffrwythau' ac mae'n rhaid i bawb sy'n eistedd cyfnewid safleoedd.
- 9. Gall y gêm orffen ar unrhyw adeg yr hoffech.



WORLD'S BIGGEST
COFFEE
MORNING

BORE
COFFI
MWYAF Y BYD

MACMILLAN
CANCER SUPPORT
RIGHT THERE WITH YOU

CYMORTH CANCER
MACMILLAN
YNO GDYA CHI