

Mae yna rai pethau pwysig y dylen ni eu hystyried wrth ofalu am iechyd meddwl a lles ein plant iau ac un o'r rhain yw gwerth chwarae yn yr awyr agored. Mae plant yn rhydd i symud eu cyrff a chysylltu wrth chwarae yn yr ardd, mae hyn yn helpu i reoli eu hemosiynau ac mae'n gysylltiedig â hapusrwydd a rhyddid. Yr haul yw'r ffynhonnell orau ar gyfer cynhyrchu Fitamin D ac thybir hefyd fod amser sy'n ei dreulio'n chwarae yn yr awyr agored yn lleddfu stres a phryder drwy ostwng lefelau'r hormon cortisol yn yr ymennydd

Pam na rowch chi dro ar rai o'r syniadau canlynol gyda'ch plentyn bach a 'Chysylltu' gyda'ch gilydd yn yr awyr agored?

Peintio gyda dŵr a rholwyr
defnyddiwch hen hambyrddau paent wedi'u llenwi â dŵr dros arwynebedd mawr a'u gwylio'n sychu



Chwarae Rhew
Casglwch flodau, petalau a dail i'w rhewi mewn potiau plastig ac yna rhowch nhw y tu allan a defnyddio llwyau pren neu forthwylion tegan i dorri'r rhew a chael y petalau allan



Cwrs Rhowstrau Cartref
defnyddiwch unrhyw beth y gallwch i ganfod i herio ac i annog symud



Pam na rowch chi dro ar 'Helfa Chwilod' i ganfod faint allwch chi eu canfod yn eich gardd chi



Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund

