Active Together Wales
Cymru'n Actif Gyda'n Gilydd

Annog Datblygiad Corfforol drwy Adeiladu Den

<u>Beth fydda i ei angen?</u> ***(chwiliwch am le o'r neilltu fel na fydd yn rhaid tynnu'r den i lawr ar unwaith)***

Gall pethau pob dydd yn y tŷ wneud den wych! Dyma rai awgrymiadau:

- Blancedi, cynfasau, hen dyweli, rhwydau cuddio - mae pob un yn gwneud gorchudd gwych
- Mae blanced neu darpolin sy'n dal dŵr ar y llawr yn creu lle sych i eistedd. Mae clustogau neu fagiau ffa yn ei gwneud yn hynod gyfforddus
- Bocsys cardfwrdd, gwiail gardd, canghennau a brigau – gallwch adeiladu wigwam gyda changhennau neu wiail gardd a chlymu eu pennau â llinyn
- Dodrefn gardd - defnyddiwch eich dodrefn gardd, tŷ chwarae bach neu ffrâm chwarae os oes gennych chi un - rhowch nhw gyda'i gilydd a'u gorchuddio gyda phlanced i greu den.
- Clymwyr - gadewch i'r plant ddefnyddio llinyn, Selotep, rubanau, neu begiau dillad i ddal pethau gyda'i gilydd a chadw'r gorchudd yn ei le
- Yn olaf, gadewch i'ch plentyn osod ei farc ar y den drwy ei haddurno gyda phaent, creon, sialc, rhubanau, dail, blodau ayb.

Mae adeiladu den y tu mewn neu'r tu allan yn ffordd wych o ddatblygu sgiliau eich plentyn

Nid yn unig mae'n wych i gadw'n iach a ffit ond hefyd yn wych i'w lles yn gyffredinol. Mae'n gallu rhoi oriau o hwyl a lle arbennig i'ch plentyn ddianc iddo yn y cyfnod rhyfedd hwn. Mae adeiladu den hefyd yn annog symud drwy gasglu deunyddiau, yn gwella sgiliau symud mawr a bach drwy godi, cario, gosod, gafael a chydio tra'n cael llawer o hwyl a datblygu'r dychymyg.

Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund

Prosiect sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Iach ac Egniol, partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Early Years Wales 2018. Registered in Wales.
Registered Office: Unit 1, The Lofts, 9 Hunter Street, Cardiff, CF10 5GX
Company limited by guarantee 3164233. Charity 1056381

Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018. Gofrestredi yn Cymru.
Swyddfa Gofrestredig: Uned 1, The Lofts, 9 Hunter Street, Caerdydd, CF10 5GX
Cwmni cyfyngedig trwy warant 3164233. Elusen 1056381

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru