



Early Years
Wales
Blynyddoedd
Cynnar Cymru

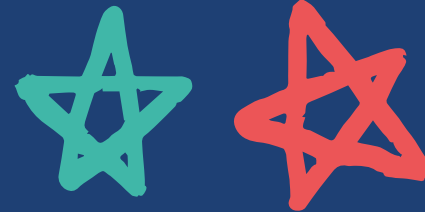
Cerrig milltir datblygiad corfforol

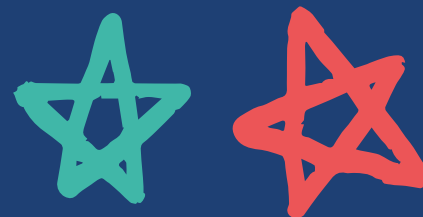
Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau priodol i oedran ar gyfer eich plentyn. Cofiwch, dim ond canllawiau yw'r rhain, gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

15-18 mis

Yn nodweddiadol, bydd eich babi'n...

- Cerdded ar ei ben ei hun
- Yn pwyntio at bethau maen nhw eisiau i chi eu cyrraedd ar eu rhan
- Gwneud tŵr o ddwy neu ragor o frics ('rhyddhau llaw aeddfed')
- Gallu penlinio heb unrhyw gymorth neu dim ond ychydig o gefnogaeth
- Mynd ar eu cwrcwd i godi rhywbeth
- Mwynhau dringo ar y dodrefn
- Troi tudalennau, 2 - 3 ar y tro
- Sgriblan yn ddigymell.





Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau priodol i oedran ar gyfer eich plentyn. Cofiwch, dim ond canllawiau yw'r rhain, gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

Erbyn dwy flwydd oed

Bydd sgiliau hunan help (sgiliau sy'n helpu plant i ddod yn fwy annibynnol) yn cynnwys...

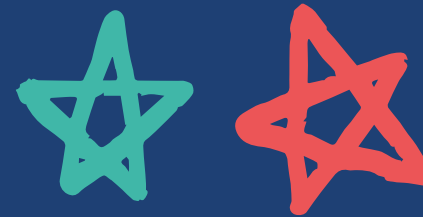
- Dechrau defnyddio llwy a fforch
- Yfed o gwpan yn annibynnol
- Tynnu hosanau ac esgidiau (pan fydd y criau wedi'u datod)
- Rhoi breichiau trwy lawes a choesau trwy goesau trôns / nicers
- Ceisio ymolchi'r wyneb a'r dwylo
- Helpu i gadw teganau

Gallwch chi hefyd ddisgwyl iddyn nhw allu:

- Cerdded yn dda
- Cerdded i fyny grisiau yn dal llaw oedolyn



Cerrig milltir datblygiad corfforol



Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau priodol i oedran ar gyfer eich plentyn. Cofiwch, dim ond canllawiau yw'r rhain, gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

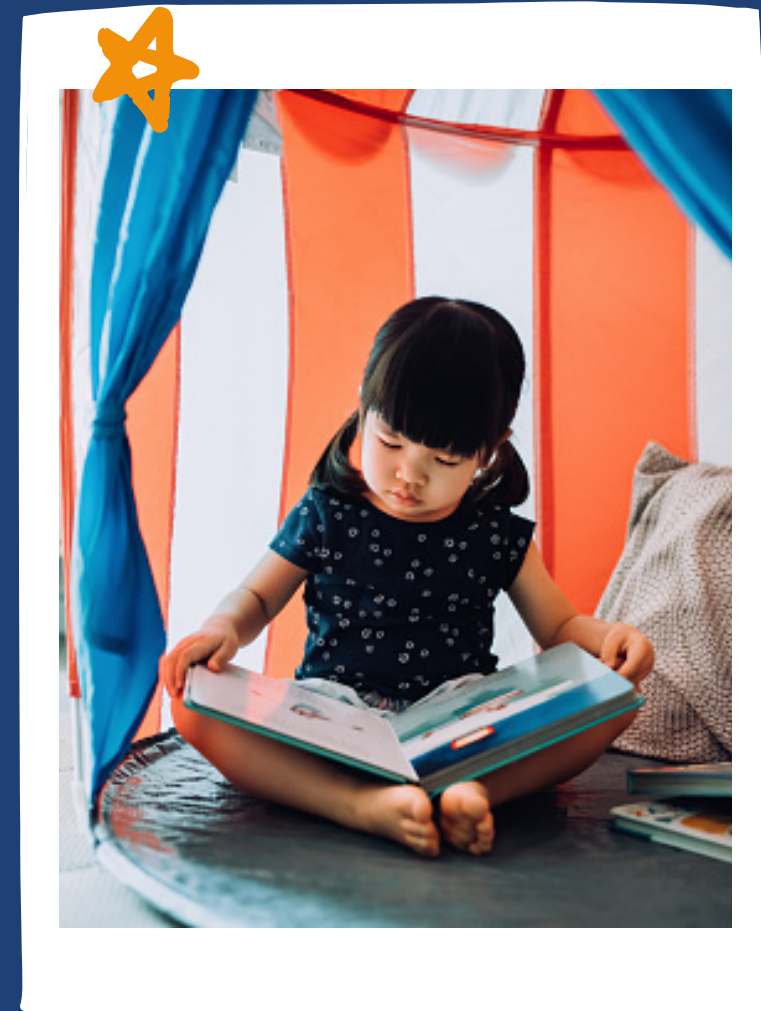
Rhwng dwy a thair blwydd oed

Yn nodweddiadol bydd eich plentyn yn gallu...

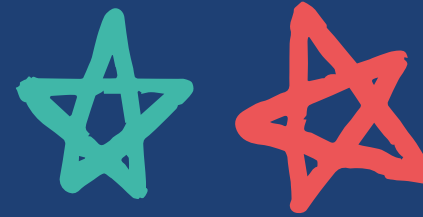
- Ceisio cicio pêl
- Rhedeg pellter byr
- Neidio gyda'r ddwy droed yn codi o'r llawr yr un pryd
- Dal pensil trwy ddefnyddio'r bawd a'r ddau fys cyntaf
- Gosod eitemau bychain megis glain, pasta ar linyr.
- Mwynhau chwarae llanast a gwneud marc
- Trin botymau mawr
- Edrych ar lyfr yn annibynnol
- Datblygu llaw lywodraethol

Bydd sgiliau hunan help (sgiliau sy'n helpu plant i ddod yn fwy annibynnol) yn cynnwys...

- Dechrau ar hyfforddiant ar y pot - ([link to further information](#))
- Bwyta prydau syml ei hunan gan ddefnyddio cyllell a fforch
- Gallu glanhau'r wyneb gyda chadach a glanhau dannedd gyda chefnogaeth



Cerrig milltir datblygiad corfforol



Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau priodol i oedran ar gyfer eich plentyn. Cofiwch, dim ond canllawiau yw'r rhain, gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

Erbyn tair mlwydd oed

Yn nodweddiadol bydd eich plentyn yn gallu...

- Cerdded ar flaenau'r traed ar ôl cael ei ddangos
- Cerdded i fyny'r grisiau ar bob yn ail droed, yn dal i roi'r ddwy droed ar bob gris wrth ddod i lawr
- Dal pêl fawr
- Pedlo beic tair olwyn
- Dringo waliau
- Yn defnyddio'r llaw an-lywodraethol i helpu ac i sefydlogi pethau

Bydd sgiliau hunan help (sgiliau sy'n helpu plant i ddod yn fwy annibynnol) yn cynnwys...

- Gwisgo amdanyn nhw eu hunain (bydd angen help gyda zips a botymau).
- Gwisgo esgidiau (mae'n well osgoi criau)
- Defnyddio'r toiled yn annibynnol er efallai'n dal angen cymorth



Cerrig milltir datblygiad corfforol

Defnyddiwch y canllawiau hyn i gynnig gweithgareddau priodol i oedran ar gyfer eich plentyn. Cofiwch, dim ond canllawiau yw'r rhain, gallai plentyn iach gyrraedd carreg filltir yn hwyrach na'r cyfartaledd.

Cyfeiriau a chefnogaeth bellach:

- Children's Minnesota:
<https://www.childrensmn.org/educationmaterials/childrensmn/article/15317/developmental-milestones-12-to-18-months-/>
- Gwefan Cymru'n Fywiog Blynyddoedd Cynnar:
<https://www.earlyyears.wales/cy/welsh-active-early-years>

E-bostiwch ni am gefnogaeth bellach:
WelshActiveEarlyYears@earlyyears.wales



Cronfa Iach ac Egniol
Healthy & Active Fund



Welsh Active
Early Years
Blynyddoedd Cynnar
Actif Cymru

