Active Together Wales
Cymru'n Actif Gyda'n Gilydd

Hwyl Carton Llaeth!

Mae gwneud pethau gartref nid yn unig yn lot o hwyl ond hefyd yn ffordd dda o gael eich teulu i fod yn actif gyda'i gilydd!

Beth fyddwch chi ei angen i roi cychwyn arni

- Carton llaeth bychan 1 peint gyda handlen
- Llinyn
- Ffyn o'r ardd neu bren lolipop
- Paent, peniau, sticeri, dail, blodau ayb er mwyn i'ch plentyn bersonoli ac addurno'r botel.

Y cyfan sydd raid i chi ei wneud yw golchi'r carton a'i adael i sychu. Llanwch y carton â phasta i roi ychydig o bwysau iddo. Gallwch hefyd ddefnyddio tywod i wneud y gweithgaredd hwn yn anos, yn dibynnu ar lefel sgiliau. Clymwch un pen i'r llinyn wrth yr handlen a'r pen arall wrth y ffyon.

Anogwch eich plentyn i afael yn y ffon a sefyll gyda'r ddwy droed oddi wrth ei gilydd i gadw balans. Gan ddal y ffon â dwy law, weindiwch y llinyn o amgylch y ffon fel bod y carton yn dechrau symud at y plentyn. Unwaith y bydd y llinyn wedi dod yr holl ffordd, anogwch y plentyn i geisio swingio'r carton yn ôl ac ymlaen rhwng ei goesau. Gallech wneud dau garton a chael ras rhwng y ddau i weld pwy all weindio'r llinyn o amgylch y ffon gyflymaf!

Mae'r gweithgaredd hwn yn cryfhau ac yn datblygu cyhyrau dwylo, arddyrnau a phen uchaf blaen braich eich plentyn. Mae hefyd yn wych ar gyfer cydbwysedd craidd.

Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund

Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru

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

Active Together Wales
Cymru'n Actif Gyda'n Gilydd

Ysgytwr Carton Llaeth Cartref

Pam na wnewch chi wneud rhai poteli darganfod i'ch un bach i chwarae ac i annog chwarae ar y llawr? Nid yn unig mae'r ysgytwyr yn annog creadigedd ond symudiadau corfforol hefyd. Yr argymhellion yw y dylai eich baban fod yn actif yn gorfforol sawl gwaith y dydd mewn gwahanol ffyrdd, gan gynnwys chwarae rhyngweithiol ar y llawr.

Beth fyddwch chi ei angen i roi cychwyn arni:

- 4 carton bychan un peint gyda handlenni
- Reis, pasta, pelenni bychan o ffoil tin, mwclis, botymu, clychau bach neu unrhyw beth sy'n creu sŵn

Ar ôl eu golchi a'u sychu, llenwch y pedair potel gyda gwahanol bethau fel bod gan bob un sŵn a phwysau gwahanol. Gallwch addurno'r tu allan gyda phethau i roi teimlad gwahanol i ddatblygu synhwyrau eich baban ymhellach.

Cofiwch: **Gwnewch yn siŵr fod y caeadau wedi'u cau'n dynn gyda glud.**

Rhowch eich baban i un ai orwedd ar ei fol gyda'r ysgydwyr o fewn cyrraedd neu i eistedd gyda rhywbeth yn ei gynnal. Anogwch eich baban i gyrraedd, cydio a gafael yn y poteli gyda'r ddwy law.

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu eich baban i ddatblygu llawer o sgiliau corfforol gan gynnwys:

Sgiliau symud mawr drwy ddatblygu cryfder craidd, gafael a chydio mewn poteli, cyhyrau bach yn yr arddyrnau a gwaelod y breichiau yn ogystal â chydsymud llaw a llygad a rheolaeth symudiadau rhan uchaf y corff.

Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund

Project funded by the Healthy & Active Fund, a partnership between Welsh Government, Sport Wales and Public Health Wales

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

Active Together Wales
Cymru'n Actif Gyda'n Gilydd

Syniadau Awyr Agored am Hwyl Potel Laeth!

Pam na rowch chi gynnig ar y syniadau hyn a mwynhau yn yr awyr iach gan ddefnyddio pethau sydd dan draed o gwmpas y tŷ!

Syniad 1 – Barcud

Gwnewch eich barcud eich hunan drwy dorri gwaelod y botel i ffwrdd. Golchwch a thorri tyllau o gwmpas y tu allan. Gwthiwch ruban neu stribyn o ddeunydd drwy'r tyllau a gwnewch gwlwm ar y pen.

Anogwch eich plentyn i ddal y barcud i gyfeiriad y gwynt a rhedeg mor gyflym ag y gall i wneud i'r rhubanau hedfan!

Idea 3 – Watering Cans

Syniad 3 – Can Dyfrio
Peidiwch ag anghofio, gyda'r holl haul gwych rydyn ni wedi'i gael, bod yr ardd angen ei dyfrio. Pam na wnewch chi geisio gwneud eich can dyfrio chi eich hunan o garton llaeth gwag? Gwnewch dyllau drwy'r caead plastig ac, unwaith mae'n llawn dŵr, sgriwiwch y caead yn dynn.

Gwyliwch y blodau'n mwynhau diod braf!

Syniad 2 – Tai Chwilod

Gan ddefnyddio hanner gwaelod carton llaeth gallwch wneud tŷ chwilod yn yr ardd drwy rowlio darnau bychan o bapur newydd. Rhowch ymysg planhigion a disgwyl i weld pwy ddaw i ymweld. Mae chwilod wrth eu bodd yn cael rhywle i guddio!

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