

Byddwch Yn Actif


Mae gennym ni i gyd ein syniadau ein hunain ynghylch bod yn actif a does dim rhaid i hynny d ynghylch ymarfer corff bob amser...
felly gwnewch beth allwch a mwynhewch yr hyn rydych chi'n ei wneud!

Ceisiwch fod yn actif bob dydd, a chofiwch - mae pob munud yn cyfri. Nid ffordd dda yn unig o gael eich calon i guro a llosgi calorïau yw rhannu chwarae actif gyda'ch teulu. Mae hefyd yn ffordd wych o adeiladu clymau teuluol sy'n arwain at lesiant positif.

Byddwch yn 'Actif' fel teulu:



- Anogwch gerdded i'r ysgol
- Ewch i nofio
- Ciciwch bêl
- Reidiwch feic
- Dawnsiwch i'ch hoff gerddoriaeth gyda'ch gilydd
- Ewch i'r parc - dringo swingio
- Adeiladwch gwrs rhwystrau bychan yn yr ardd
- Gofynnwch i'r plant pa bethau hwyliog hofften nhw eu gwneud



Mae angen o leiaf 3 awr o symud ar blant yn ystod y dydd a dylai hyn fod yn gymysgedd o gymedrol i egniol, felly beth allwch chi ei wneud i gefnogi hyn?

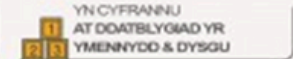
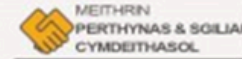
Mae bod yn actif fel teulu a gwneud newidiadau bychan yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'r sgiliau y mae eich plentyn yn eu datblygu. Dangosodd astudiaethau fod plant sy'n cael llawer o weithgaredd corfforol yn ifanc iawn yn debycach o ddal ati i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn y blynyddoedd i ddod.

Felly, mae'n bwysig cyflwyno gweithgaredd yn gynnar iawn i roir dechrau gorau.



Gweithgarwch Corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar (genedigaeth – 5 mlynedd)

Mae plant egniol yn iach, hapus,
yn barod i'r ysgol ac yn cysgu'n well

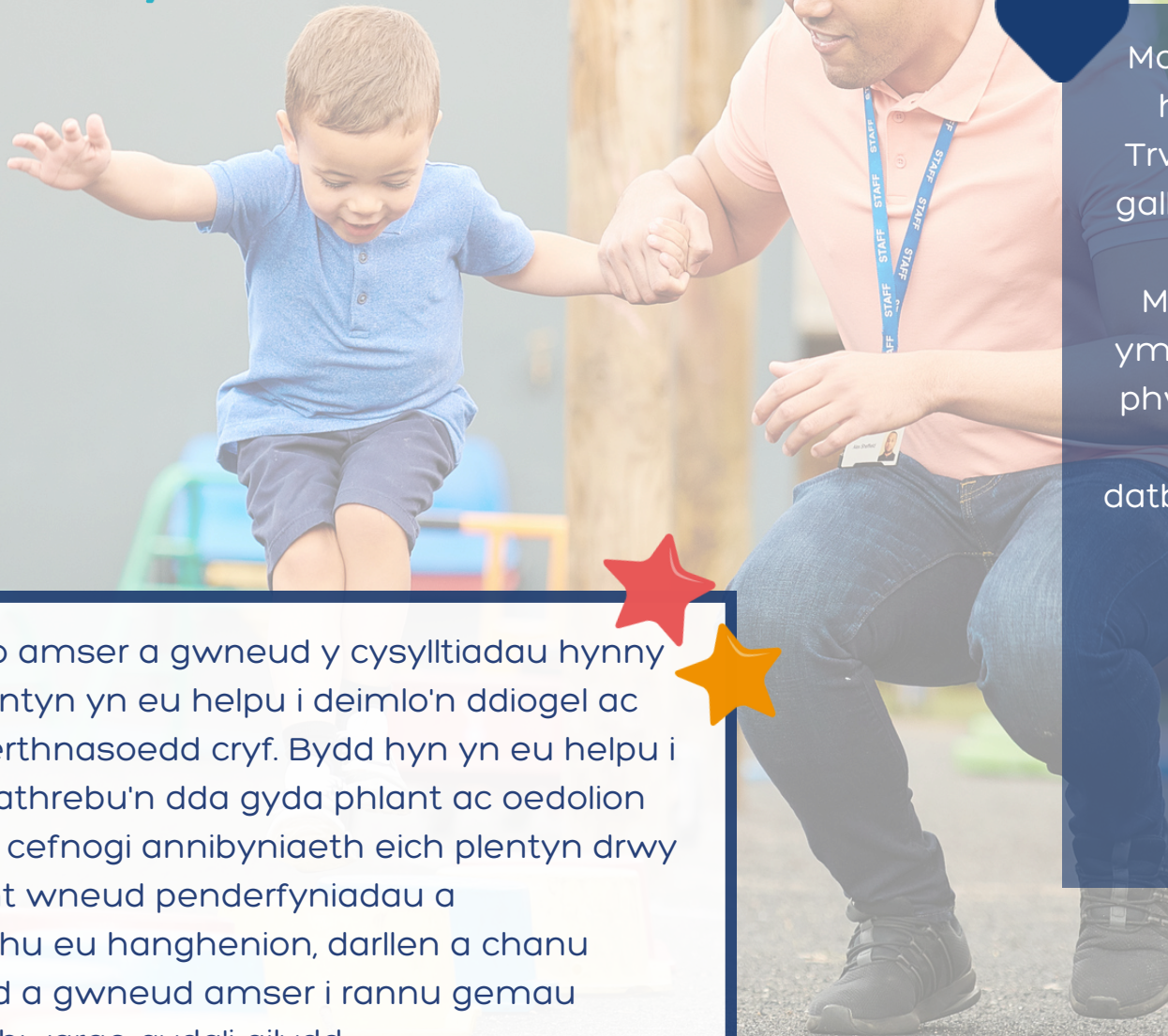


Mae pob symudiad yn cyfrif



Dewch yn gryf. Symud mwy. Chwalu anweithgarwch

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019



Bydd treulio amser a gwneud y cysylltiadau hynny gyda'ch plentyn yn eu helpu i deimlo'n ddiogel ac adeiladu perthnasoedd cryf. Bydd hyn yn eu helpu i ddysgu cyfathrebu'n dda gyda phlant ac oedolion eraill. Ceisio cefnogi annibyniaeth eich plentyn drwy adael iddynt wneud penderfyniadau a blaenoriaethu eu hanghenion, darllen a chanu gyda'i gilydd a gwneud amser i rannu gemau hwyliog a chwarae gyda'i gilydd.

Mae cysylltu ag eraill yn hanfodol i'n hymdeimlad o hapusrwydd a lles. Trwy gysylltu yn y gartref a'r lleoliad, gallwn annog ymdeimlad o berthyn.

Mae hyn yn bwysig er mwyn llunio ymdeimlad plant o bwy ydyn nhw a phwy y gallan nhw fod. Pan fyddant yn ifanc, mae plant yn dechrau datblygu ymdeimlad o sut maent yn ffitio i mewn i'r grwpiau niferus y maent yn perthyn iddynt, a'u pwysigrwydd ynddynt.

Mae perthnasoedd cryf, diogel yn hanfodol i'r ymdeimlad hwn o berthyn.



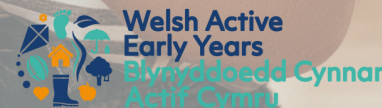
Early Years
Wales
Blynyddoedd
Cynnar Cymru

Rhoi

Mae dysgu plant pwysigrwydd rhoi yn ffordd wych o annog empathi mewn plant ifanc. Pan wneir hyn yn rheolaidd, mae'r weithred o roi i eraill yn rhoi hwb i'n hiechyd corfforol, ein hapusrwydd a'n lles. Mae plant hefyd yn dysgu bod rhoi i eraill yn rhan o rannu ac y gall arwain at gael yr hyn maen nhw ei eisiau hefyd!

Mae rhoi'r un effaith ar oedolyn hefyd, felly bydd rhoi yn ôl i'ch cymuned nid yn unig yn dod â phobl at ei gilydd ond hefyd yn rhoi hwb i'r teimladau hynny o les. Beth am weld beth sydd ar gael yn eich cymuned drwy ddilyn y ddolen gwirfoddoli:

<https://volunteering-wales.net/cy>



© Early Years Wales 2018
© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018

Gall cysylltu gyda'ch cymuned ehangach a chreu cysylltiadau gyda'r bobl o'ch cwmpas fod yn hynod o werth chweil. Gall annog cefnogaeth cyfoedion i rieni eraill yn y feithrinfa hefyd fod yn werth chweil ac felly hefyd gwirfoddoli eich amser i gefnogi staff y feithrinfa neu'r gymuned.



Mae pob perthynas yn un o gael a rhoi. Mae 'y mwyaf ydyn ni'n roi y mwyaf rydyn ni'n gael' yn hen ddywediad doeth. Mae rhoi yn gysylltiedig a llesiant meddyliol. Drwy fod yn fwy cyfforddus gyda 'chael a rhoi' bywyd bob dydd, rydyn ni'n datblygu ein hunain yn ogystal ag yn rhoi cyfleoedd i bobl eraill.



Early Years
Wales
Blynyddoedd
Cynnar Cymru

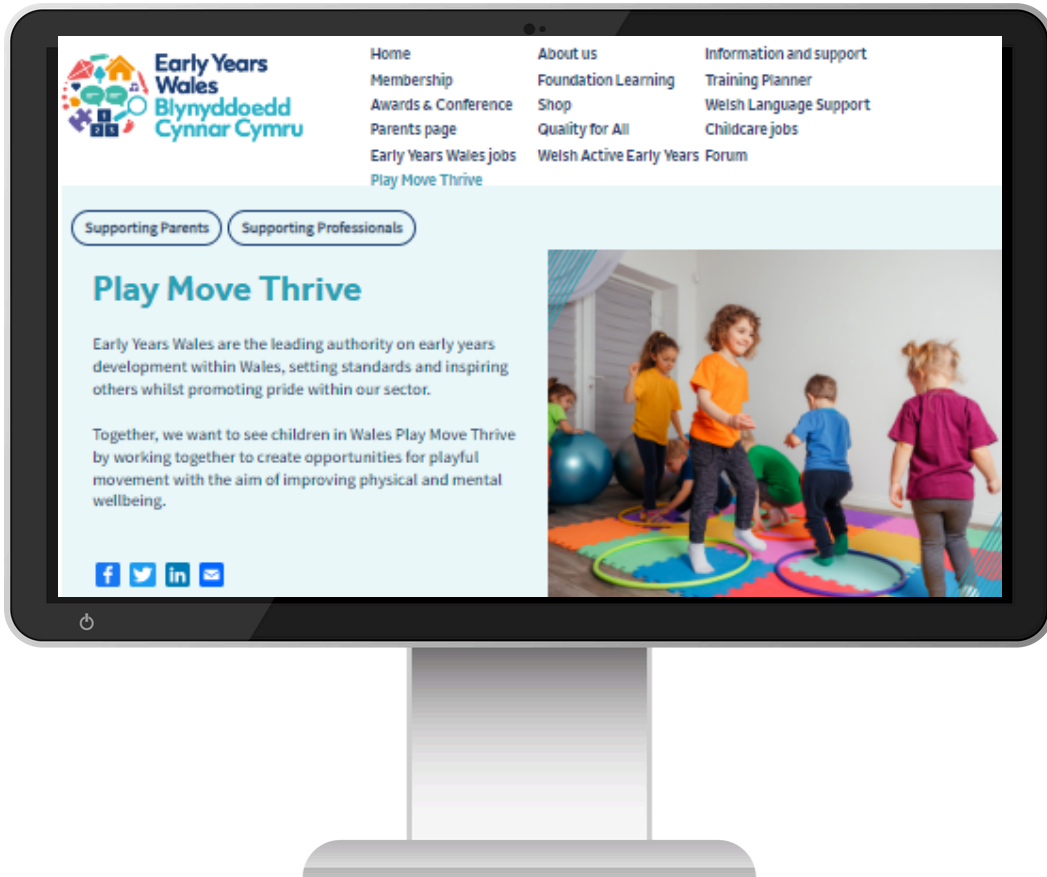
Dal ati i Ddysgu

Beth am fynychu a chymryd rhan mewn sesiwn weithredol yn eich meithrinfa neu ganolfan hamdden gymunedol ochr yn ochr â'ch plentyn a theimlo'r llawenydd o symud?

Mae gan bob plentyn angen naturiol i symud, neu gael ei symud ac mae hyn yn rhan fawr o'u datblygiad. Mae symud yn golygu twf a datblygiad eu sgiliau echddygol cain a gros sy'n gysylltiedig â deall a dysgu, a all yn ei dro gefnogi lles a pherthyn plant ifanc.

Dangosodd ymchwil fod bod yn gorfforol actif yn gallu helpu gyda datblygu:

- Sgiliau echddygol e.e. cydbwysedd, cydlyniaid
- Cynnal pwysau iach
- Esgyrn, cyhyrau a chalon cryf
- Sgiliau cymdeithasol h.y., sut i gymysgu, cymryd tro a dod ymlaen a bod ag ots am bobl eraill
- Sgiliau cyfathrebu gan gynnwys sut i ddatrys problemau a chymryd penderfyniadau



Os hoffech ddysgu mwy am
symud, beth am ymweld â
thudalen Symud Chwarae Ffynnu
Blynyddoedd Cynnar Cymru:

[https://www.earlyyears.wales/
cy/play-move-thrive](https://www.earlyyears.wales/cy/play-move-thrive)

Cymryd Sylw

Mae canmoliaeth yn rhywbeth rydyn ni i gyd yn hoffi ei gael. Mae'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'n llesiant ac i sut rydyn ni'n gweld ein hunain.

Mae pawb angen canmoliaeth a'r holl deimladau da, hyder, balchder a gwydnwch y mae canmoliaeth yn ei roi i ni. I greu ymddygiad, mae'n rhaid i ni ystyried i beth rydyn ni'n talu sylw.

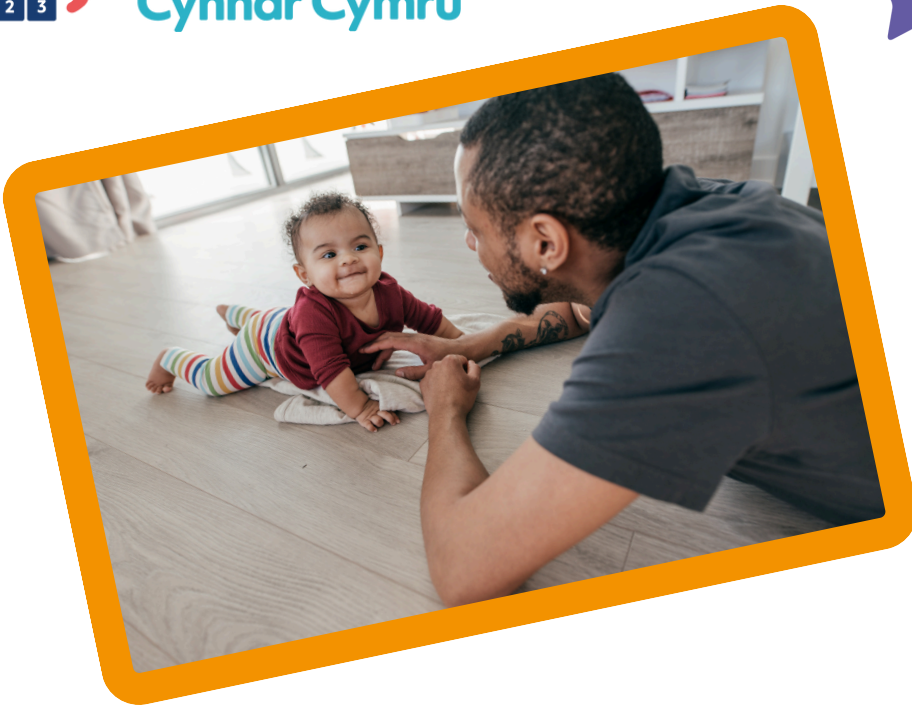
Canmolwch eich plentyn am y pethau rydych chi eisiau gweld mwy ohonyn nhw a cheisiwch anwybyddu'r pethau bychain sy'n codi'ch gwrychyn. Bydd canolbwyntio ar y pethau rydych chi eisiau gweld rhagor ohonyn nhw yn helpu eich plentyn i sylweddoli eich gwerthfawrogiad o'r hyn y mae'n ei wneud ac yn ei annog i fod eisiau eu gwneud eto i'ch plesio chi.

Mae'n haws dysgu ymddygiad newydd pan fyddwn ni'n cofio ei fod yn gwneud rhywun arall mor hapus.



Pethau i "Gymryd Sylw" ohonyn nhw

- "Canmoliaeth am Fod"
- "Canmoliaeth am Wneud"
- Creadigedd eich plentyn, dyma'r allwedd i'w llesiant ac i ddatblygu eu hemosiynau
- Mwynhewch y foment, yn cerdded i'r feithrinfa, yn bwyta cinio neu ddarllen stori gyda'ch gilydd
- Gwrandwch ar yr hyn y maen nhw'n ei ddweud wrthyh
- Byddwch yn ymwybodol o'r hyn sydd o'ch cwmpas ac o beth ydych chi'n ei deimlo



"Canmoliaeth am Fod": mae'n dweud ein bod yn eu gwerthfawrogi dim ond am fod yn pwy ydyn nhw, am eu hymddangosiad, eu nodweddion cynhenid.

"Cammoliaeth am Wneud": mae nhw'n dweud wrth rywun ein bod wedi sylwi ac yn gwerthfawrogi eu hymdrechion