



**Welsh Active
Early Years**
Blynyddoedd Cynnar
Actif Cymru



Beth am fod yn actif!



Cronfa Iach ac Egniol
Healthy & Active Fund

Hawlfraint: Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018, partneriaeth
rhwng Llywodraeth Cymru, ©Blynyddoedd Cynnar Cymru
2018, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru



**Early Years
Wales**
**Blynyddoedd
Cynnar Cymru**

Early Years Wales 2018. Registered in Wales
Unit 1, Coopers Yard, Curran Road, Cardiff, CF10 5NB
Company limited by guarantee 3164233. Charity 1056318

Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018. Gofrestredig yn Cymru.
Uned 1, Iard Y Cowper, Ffordd Curran, Caerdydd, CF10 5NB
Cwmni cyfundedig trwy warant 3164233. Elusen 1056318



© Early Years Wales 2018
© Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018



Beth yw llythrennedd corfforol?

Dyma beth ddylech chi ei wybod....

Mae Cymru'n Actif gyda'i Gilydd yn rhaglen weithgaredd sail symudiad a chwarae aml sgiliau 4 wythnos sy'n cael ei darparu ar gyfer rheini / gofawyr a'u plant mewn lleoliadau cymunedol a mannau awyr agored ar draws Cymru.

Ei gweledigaeth yw eich cefnogi chi fel teulu i gynnwys gweithgaredd a symudiad yn eich bywydau pob dydd trwy 'Chwarae', mewn ffordd sy'n eich cefnogi chi fel teulu i ddeall manteision symudiadau corfforol yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf a thu hwnt.

Mae llythrennedd corfforol yn syml

Yn ei hanfod "llythrennedd corfforol" yw datblygu'r sgiliau symud hanfodol y mae pob plentyn eu hangen, megis amser bol, cro pian, rhedeg, hopian, taflu, dal a neidio. Mae'r sgiliau symud yn eu tro yn rhoi hyder, hunan barch a gwydnwch i blant i gymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau, chwaraeon a gemau corfforol. Hefyd, mae plentyn yn dysgu siarad wrth ryngweithio gyda'r rheini o oedran cynnar, yn ogystal â dysgu i symud yn hyderus.

Does dim angen offer na hyfforddiant arbennig, dim ond oedolyn chwareus sy'n deall beth yw llythrennedd corfforol mewn plant ifanc a babanod.

Mae plentyn sy'n symud yn blentyn sy'n dysgu ac ni fydd plant yn dysgu cymaint o sgiliau corfforol ar unrhyw adeg arall ag yn ystod pum mlynedd gyntaf eu bywyd!



Canllawiau ymarfer corff i'r rhai dan 5 oed

Babanod (llai nag 1 flwydd oed):

Dylai'ch babi fod yn actif yn gorfforol nifer o weithiau pob dydd mewn amrywiaeth o ffyrdd – beth am weithgaredd ar y llawr e.e. amser bol, chwarae a chropian ar y llawr yn rhydd.

Os nad yw eich babi'n symud eto, dylech anelu at 30 munud o amser bol wedi'i wasgaru trwy'r dydd tra mae'n effro. Gallwch annog hyn wrth eu gosod ar eich bron neu'ch pengliniau. Mae amser bath yn ffordd arall o hyrwyddo amser bol (symudiadau eraill megis ymestyn a gafael, gwrthio a thynnu eu hunain yn annibynnol neu rollo drosodd); mae mwy yn well. Efallai y bydd amser bol yn anghyfarwydd i ddechrau, ond gellir ei gynyddu'n raddol gan ddechrau gyda munud neu ddau ar y tro, wrth i'ch babi ddod i arfer.

Beth am roi tro ar ychydig o fatiau amser bol er mwyn i'ch babi gael profi gwahanol weadau ac wynebau.

Ni ddylai babanod gysgu ar eu boliau.



Canllawiau ymarfer corff i'r rhai dan 5 oed

Plant bach (1 – 2 oed):

Dylai'ch plentyn bach dreulio o leiaf 180 munud (3 awr) y diwrnod mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol. Dylid cynnwys chwarae actif ac yn yr awyr agored, wedi'i wasgaru trwy'r dydd; mae mwy yn well.

Rhai cyn ysgol (3 – 4 oed):

Dylai'ch plentyn cyn ysgol dreulio o leiaf 180 munud (3 awr) mewn amrywiaeth o weithgareddau wedi'u gwasgaru trwy'r dydd, gan gynnwys chwarae actif ac yn yr awyr agored. Mae mwy yn well; dylai'r 180 munud gynnwys o leiaf 60 munud o weithgaredd corfforol mwy bywiog.

**Beth am brofi ein hymarferion
Arth i ddechrau?**





Mae bod yn gorfforol yn bwysig i iechyd eich plentyn

Ni fydd plant yn dysgu cymaint o sgiliau corfforol unrhyw adeg arall ag yn ystod pum mlynedd gyntaf eu bywyd! Mae manteision i blant ifanc o fod yn gorfforol actif yn mynd ymhell y tu hwnt i ddim ond y rhai corfforol. Dangosodd ymchwil fod bod yn gorfforol actif yn gallu helpu gyda datblygu:

- Sgiliau echddygol e.e. cydbwysedd, cydlynïad
- 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
- Sefydlu arferion da ar gyfer fod yn actif fel eu bod yn dal i fod yn actif gydol gweddill eu plentynodod a thu hwnt. Datblygu strwythurau ymennydd pwysig sy'n arwain at ganlyniadau iechyd da ar unwaith ac yn y tymor hir





Beth allwch chi ei wneud....

I ddechrau, ceisiwch gynnwys amser chwarae actif bob dydd. Mae yn union fel darllen gyda'ch plentyn. Mae darllen i blant yn datblygu'u cariad at lyfrau, ac mae chwarae gyda nhw yn datblygu eu cariad at symud a chwarae. Nid yw llythrennedd corfforol yn wahanol.

Y peth mwyaf pwysig yw eich bod yn cael hwyll! Ni ddylai chwarae fod yn faich arall ar restr ddi-ben-draw o bethau 'i'w gwneud'. Mae yna lawer o ffyrdd i gynnwys llythrennedd corfforol mewn amserlen brysur neu lethol heb deimlo ei fod yn faich. Gallwch hyd yn oed eu cynnwys gyda'r gwaith tŷ gynted ag y gallan nhw helpu.

Beth am roi tro ar...

- didoli'r golch
- dadbacio'r siopa
- glanhau'r ffenestri gyda'ch gilydd



Syniadau i annog gweithgaredd corfforol i fabanod



Dewiswch rywle lle gall plant rolïo'n rhydd ac, os yn bosibl, ar wahanol fathau o wynebaw.



Chwythwch swigod, anogwch nhw i ddod â'u dwylo ynghyd i chwalu'r swigod.



Chwythwch falŵns a'u clymu i'r llaw a'r arddwrn gan eu hannog i symud.



Gosodwch deganau ychydig y tu allan i gyrraedd eich babi er mwyn annog ymestyn. Gallwch hefyd defnyddio teganau syml megis ratyls er mwyn annog cyffwrdd a dal.



Eisteddych a dal eich babi'n unionsyth ar y llawr a symud pêl neu degan o'i b/flaen. Mae hyn yn annog eich babi i ddilyn y tegan gyda'r llygaid, ymestyn amdano a gafael ynddo.



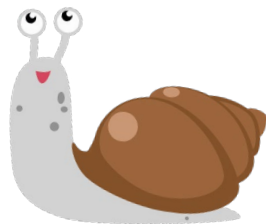
Darparwch lawr o chwarae llawr sy'n cynnwys amser bol.



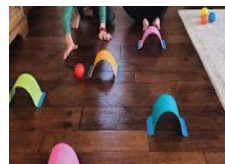
O 6 mis, anogwch eich babi i geisio tynnu i fyny i sefyll. Gallwch eistedd y babi ger ddodrefn a'i annog i dynnu fyny i sefyll. Gnewch yn siŵr fod y dodrefn yn gadarn ac na fydd yn disgyn drosodd.



Mae gweithgareddau tawel, addfwyn hefyd yn bwysig, yn enwedig ar gyfer datblygu sgiliau symud bach eich babi. Er enghraifft, mae codi gwrthrychau bach neu roi pegiau mewn bwced yn ymarfer da i symud y bysedd bach. Pan fydd eich babi'n treulio amser yn edrych ar bethau fel llyfrau neu luniau lliwgar, mae'n ei helpu gwella symudiadau'r llygaid.



Syniadau rhydd a hawdd ar gyfer chwarae actif





Llongyfarchiadau ar symud eich corff mewn cymaint o wahanol ffyrdd ac o ffyrdd iach.

Rydych chi ar eich ffordd o fod yn actif am oes!

Mae diwrnod actif yn golygu symud eich corff mewn llawer o ffyrdd hwyliog.

O'r ddewislen gweithgareddau, dewiswch o leiaf un opsiwn o bob categori. Ceisiwch ddewis rhywbeth gwahanol pob dydd!

Cyfanswm amser: 90 munud

Defnyddiwch eich corff i symud o gwmpas:

- Cropian
- Cerdded
- Rhedeg
- Beicio
- Scwtio
- Sgipio

Neilltuwch amser i chwarae yn yr awyr agored:

- Chwarae cuddio a chwilio
- Rolio i lawr allt
- Neidio mewn pyllau bach
- Neidio oddi ar gerrig
- Adeiladu gwâl
- Mynd yn fwdlyd
- Chwilio am fwydod / pryfed genwair

Ewch gyda'ch gilydd am weithgaredd teuluol:

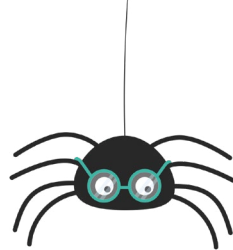
- Ewch i'r parc
- Ewch ar reid feics
- Ewch am dro
- Gwnewch gwrs rhwystrau yn yr ardd
- Chwaraewch bêl-droed gan ddefnyddio goliau cartref
- Ewch i fowlio

Cael hwyl wrth ddatblygu sgiliau:

- Rolio pêl at eich gilydd
- Chwarae dal wrth daflu'r bêl yn ôl ac ymlaenmlaen
- Sefyll ar un droed wrth frwshio dannedd
- Balansio ar linell o dâp masgio ar y llawr

Cofiwch i helpu o gwmpas y tŷ:

- Cadw teganau
- Didoli'r golch
- Helpu i gadw'r siopa
- Helpu gyda'r dystio
- Cael hwyl yn y bath



Mae Canmoliaeth yn Nerthu

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 hefyd yn gallu cael teuluoedd i weithio'n well gyda'i gilydd ac yn creu'r amodau iawn am berthynasau hapus.

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.

Mae pob plentyn angen canmoliaeth a'r holl deimladau da, hyder, balchder a gwydnwch y mae canmoliaeth yn ei roi i ni.

Awgrymiadau gorau ar gyfer defnyddio canmoliaeth:

- Disgrifiwch beth ydych chi'n ei hoffi am yr ymddygiad a rhannwch eu pleser wrth i chi eu cyffwrdd yn addfwyn a rhoi 'balchder' iddynt.
- Gwobrwyo ymdrech yn ogystal â llwyddia
- Rhowch eich holl sylw i ddangos pwysigrwydd hynny i chi
- Rhowch gydnabyddiaeth am y pethau bach rydych yn eu canmol, bydd hynny'n gosod y sylfaen ar gyfer y pethau mwy
- Canmolwch yn gyson ac yn aml, modelu hunan ganmoliaeth
- Mae 'Canmoliaeth am fod' yn dweud wrth rhywun ein bod yn eu gwerthfawrogi dim ond am fod yr hyn ydyn nhw, am eu hymddangosiad, eu nodweddion cynhenid
- 'Mae Canmoliaeth am Wneud' yn dweud wrth rywun ein bod wedi sylwi ac yn gwerthfawrogi eu hymdrechion

Y neges yr ydym am i'n plant ei derbyn pan fyddwn yn paru'r ddau yw bod ein cariad yn ddiamod, ac mae gennym falchder ynddynt.



Mae bod yn yr awyr agored yn rhoi cyfle i blant i esgus bod yn unrhyw beth yr hoffon nhw fod

Mae plant yn dysgu am yr elfennau naturiol a'u hamgylchfyd wrth fod yn yr awyr agored. Er enghraifft, maen nhw'n dysgu am y tywydd, y newid yn y tymhorau a'r gwahanol anifeiliaid sydd i'w gweld y tu allan

Mae chwarae yn yr awyr agored yn galluogi plant ifanc i ddysgu am y byd o'u cwmpas.

Mae chwarae egniol yn yr awyr agored yn cryfhau'r galon a'r ysgyfaint (yn lles i'w hiechyd)

Mae chwarae yn yr awyr agored yn galluogi plant i gymysgu gyda phlant eraill, yn eu dysgu sut i gymryd tro, cyfathrebu a chydweithio gyda'i gilydd

Y pwysigrwydd o fynd allan ac o gwmpas

Mae chwarae yn yr awyr agored yn helpu plant i ddatblygu'n gorfforol, yn emosiynol, yn wybyddol, yn eu dychymyg ac yn gwella sgiliau symud bach a mawr

Drwy chwarae yn yr awyr agored daw plant i deimlo'n hyderus am ymarfer a dysgu sgiliau newydd

Gwnewch y gorau o bob cyfle i ymestyn sgiliau iaith eich plentyn drwy bwyntio allan, enwi a disgrifio'r pethau rydych yn eu gweld a'u gwneud gyda'ch gilydd

Mae chwarae yn yr awyr agored yn helpu plant i fwynhau'r amgylchedd naturiol ac i ddysgu i chwilio am ymarfer corff, awyr iach a gweithgaredd

Mae gweithgareddau yn yr awyr agored yn helpu'ch plentyn i sylweddoli pwysigrwydd o siarad a gwrandao

Mae chwarae yn yr awyr agored yn rhoi cyfle i ymarfer ystod eang o symudiadau e.e. sy'n adeiladu symudiadau, sefydlogrwydd a sgiliau rheoli

Dringo bryn mawr

Adeiladu castell
dywod



Gwneud persawr o
betalau blodau

Chwarae
'pooh sticks'

Rolio i lawr llethor
o laswellt

Bwyta picnic yn
yr awyr agored



Gorwedd ar eich cefn a
gwylio'r cymylau

Reidio beic

Hedfan
barcud



Tyfu berw
dŵr

20 o bethau i'w gwneud cyn eich bod yn 3



Adeiladu
gwâl

Rhedeg yn
droednoeth ar
y traeth



Gwneud pastai fwd

Chwarae dal
balŵn

Neidio mewn
pyllau bach



Dal ychydig o grifft a'i
wyllo'n troi yn frogaod

Bwydo adar



Gwneud cadwyn
llygaid y dydd

Mynd ar helfa
malwod

Tyfu planhigyn

