GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Syniadau am Weithgaredd ar gyfer Cryfhau Dwylo a Symud gwrthrychau yn eich llaw

Mae gan rai plant gymalau hyblyg iawn a elwir weithiau'n hypersymudedd. Pan fyddant yn cwblhau tasgau sy'n gofyn am afael a thrin gwrthrychau ac offer, mae'n rhaid iddynt weithio'n galetach i gyflawni'r gweithgareddau hyn.

Os oes gorsymudedd yn yr arddyrnau, penelinoedd ac ysgwyddau mae hyn yn effeithio ar y gallu i sefydlogi gwrthrychau a chymhwyso pwysau a phŵer angenrheidiol wrth wneud tasgau sy'n ymwneud â defnyddio'r dwylo.

Mae'r canlynol yn rhestr o weithgareddau y gellir eu defnyddio i ddatblygu cryfder y llaw. Eu nod yw datblygu gafael, a gallu i drin a sefydlogi cyffredinol a bydd hyn yn arwain at well rheolaeth wrth wneud tasgau motor manwl. Mae angen eu gwneud mewn ffordd raddedig a gallant fod yn rhan o weithgareddau bob dydd. Mae'n well gwneud y gweithgareddau hyn ar sail 'ychydig ac yn aml' yn hytrach nag am gyfnodau hwy o amser er mwyn osgoi blinder ac er mwyn annog datblygiad cryfder y dwylo. Gwnewch hyn yn hwyl!

Gweithgareddau ar gyfer y Cartref: (Gweithio/chwarae gydag oedolyn)

- **Teganau adeiladu** – lego, k'nex, meccano, nyten a bolt.

- **Pobi** – dull 'rwbio i mewn', gwneud/rholio toes bisgedi.

- **Playdough** – gwasgu, rholio, pinsio, procio, pwyso.

  - Gwnewch fwyd smalio
  - Gwnewch ddeinosoriaid – rholiwch siâp selsig a phinsiwch asgwrn cefn ar ei hyd, rhowch dyllau ar gyfer llygaid ac ati.
  - Gwnewch ddraenogod trwy wthio ffyn coctel i mewn i belen o does
  - Cuddiwch eitemau bach y tu mewn i belen fawr o playdough yna gofynnwch i'r plentyn ei dynnu'n ddarnau er mwyn dod o hyd iddyn nhw

- **Bag teimlad** – rhowch lawer o wrthrychau bach y tu mewn i fag llinyn tynnu. Gofynnwch i'r plentyn osod ei law y tu mewn a heb edrych, dewis un eitem ar y tro a dweud wrthych beth ydyw. Neu, gofynnwch i'r plentyn ddod o hyd i eitem benodol yn y bag trwy gyffwrdd yn unig. Defnyddiwch y ddwy law ar eu pen eu hunain.

- **Fflicio o'r smotyn** – rhwygwch a gwasgwch y papur yn beli bach. Gosodwch nhw mewn llinell ac yna cymerwch eich tro i'w fflicio i mewn i gynhwysydd neu 'gôl' gan ddefnyddio mynegfys a bawd.

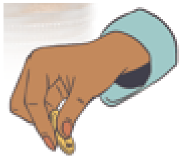
- **Defnyddiwch dyllwr**

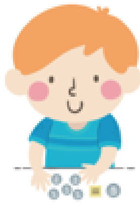
- **Rhwygo/gwasgu papur sidan yn beli bach** – defnyddiwch nhw i wneud collage, addurno cardiau ac ati.

- **Targedau dŵr** – pan fydd y tywydd yn caniatáu, defnyddiwch boteli y gellir eu gwasgu wedi'u llenwi â dŵr neu bistolau dŵr gyda sbardun i gyrraedd targed (neu ei gilydd!)

- **Pêl-droed gwasgu** – defnyddiwch baster twrci neu degan gwichlyd i chwarae pêl-droed pen bwrdd gyda phêl papur sidan.

- **Ras geiniogau** – gan ddefnyddio darnau arian bach ac un llaw yn unig, faint o ddarnau arian all y plentyn eu codi? Un ar y tro, gan ddefnyddio gafael pinsiwr ac yna symud y gwrthrych i gledr ei law heb ollwng unrhyw un na defnyddio'r bwrdd, y corff na'r law arall i gynorthwyo. Ceisiwch guro'r sgôr bob tro – cadwch sgorfwrdd, neu rasiwch yn erbyn eich gilydd.





- **Helfa pegiau dillad** – gosodwch begiau dillad ar ddillad y plentyn tra eu bod yn cadw eu llygaid ar gau, yna gadael iddynt ddod o hyd i'r holl begiau a'u tynnu. Dechreuwch gyda phegiau mawr sydd angen llai o gryfder ac yna'n raddol cyflwynwch begiau sydd angen mwy o rym i'w hagor/cau. Fel arall, trefnwch a rhowch dillad y teulu mas ar y lein gyda'ch gilydd.

- **Popio deunydd lapio swigod rhwng bys a bawd**. Rasiwch yn erbyn ei gilydd i gyrraedd rhif penodol

- **Gemau sydd ar gael i'w prynu** sy'n cynnwys defnyddio gefel i gasglu eitemau, pwyso i lawr gyda mynegfys ac ati. ee Tiddly winks, 'Flipping frogs'. Crazy Crabs', 'Operation' (datgysylltwch y batri i leihau rhwystredigaeth!).

- **'Tug of war'** – gafaelwch mewn darn o gerdyn tenau rhwng eich mynegfys a'ch bawd a thynnu yn erbyn ei gilydd.

- **Ras rhwymyn** – Rhowch rwymyn crêp neu hyd rhuban llydan ar y bwrdd, gan ymestyn i ffwrdd oddi wrth y plentyn. Gofynnwch i'r plentyn osod ei arddwrn ar ddiwedd y rhwymyn sydd agosaf ato. Gydag un llaw, casglwch y deunydd i gledr y llaw gan ddefnyddio bysedd a bawd cyn gynted â phosibl. Rasiwch yn erbyn y cloc neu yn erbyn eich gilydd.

- **Estyniad band gwallt** - Rhowch fandiau gwallt bach o amgylch pen y mynegfys a'r bawd. Cyfrwch sawl gwaith y gallwch chi ymestyn y bys a'r bawd ar agor a chau heb fflicio'r band gwallt i ffwrdd.

- **Hambwrdd Gweithgareddau ar gyfer yr Ysgol: (Gweithio'n annibynnol neu gyda phlentyn arall)**

Cyfarwyddiadau:

- Defnyddiwch hambwrdd neu flwch ystafell ddosbarth safonol, wedi'i farcio â llun priodol o ddwylo wrth eu gwaith, i alluogi'r plentyn i'w adnabod.

- Dewiswch amrywiaeth o weithgareddau o'r rhai isod i'w cynnwys yn yr hambwrdd gweithgareddau. Newidiwch y gweithgareddau yn rheolaidd i gadw eu diddordeb.

- Rhowch bob gweithgaredd mewn cynhwysydd gwahanol; mae hyn ynddo'i hun yn rhoi cyfleoedd i ymarfer sgiliau sy'n gofyn am gryfder dwylo a deheurwydd bob dydd. Ceisiwch gynnwys: jariau sydd â thopiau sgriw, cynwysyddion bach tebyg i 'focs bwyd' gyda chaeadau, bagiau y gellir eu hail-selio a waledi gyda sip arnynt.

- Gadewch i'r plentyn ddewis gweithgaredd o'r hambwrdd fel gwobr am gwblhau ei waith, yn ystod amser 'dewis rhydd' ac ati. Mae hyn yn golygu bod ganddynt rywfaint o ddewis annibynnol ond mae'r gweithgareddau i gyd yn bethau a fydd yn ei helpu i ddatblygu sgiliau perthnasol.

- Mae'n bwysig bod yr holl weithgareddau a gynigir yn edrych yn briodol i oedran y plentyn, er ei fod yn bosibl eu bod yn gweithio ar sgiliau sy'n is na hyn yn ddatblygiadol.

- Sicrhewch fod gan bob gweithgaredd lun i ddangos beth sydd ei angen, os nad yw'n amlwg. I ddechrau, efallai y bydd angen i oedolyn weithio drwy'r weithgaredd gyda nhw nes eu bod yn dod yn gyfarwydd â hi.

Gweithgareddau:

- **Gweithgareddau didoli**, gan gynnwys defnyddio gefeiliau plastig bach neu blicwyr. Gallai hyn ymgorffori cysyniadau gwyddonol, llythrennau, rhifau ac ati.

- **Teganau adeiladu bach** ee lego, k'nex, meccano, (gyda dyluniadau i'w copïo).

- **Pegiau dillad bach** a chardiau llythrennau/rhif/llun i'w pegio ar air neu linell rif e.e. geiriau cvc, dilyniant patrwm ac ati.

- **Lotto Teimlad** - bag llinyn tynnu wedi'i lenwi â gwrthrychau bach neu lythrennau plastig, rhifau ac ati a bwrdd lotto gydag eitemau cyfatebol. Dylid adnabod eitemau trwy eu cyffwrdd yn unig a'u paru â'r rhai ar y bwrdd. Fel arall, defnyddiwch bwrs a detholiad o ddarnau arian i'w paru trwy gyffwrdd yn unig.

- **Picnic Playdough** – Cynhwyswch luniau wedi'u lamineiddio o blatiau o fwyd ee selsig, sglodion a phys, pitsa ac ati a phlât plastig. Anogwch y plentyn i ddefnyddio playdough i wneud y bwyd a ddangosir yn y llun (ee pinsio, rholio â llaw gyfan a/neu flaenau bysedd).

- **Ymarfer Targed 1** - Cownteri Tiddly winks neu 'flipping frogs' gyda tharged wedi'i nodi ar ddarn o gerdyn.

- **Edafu** – Defnyddiwch diwbiau 'cawl-pasta' bach, gleiniau bach a darn byr o lein ddillad blastig. Cynhwyswch gardiau dilyniannu/patrwm i'w copïo.

- **Ymarfer targed 2** – Cynhwyswch bapur sidan i'w rwygo a'i wasgaru'n beli bach, bastiwr twrci neu degan gwasgu (priodol ar gyfer yr oedran) a fydd yn pwffian aer ynghyd â dalen darged neu gôl i anelu ato.

- Posau tebyg i 'Giwb Rubik' (sy'n gofyn am afael a throelli/troi ar yr un pryd).

O.N. Syniadau yw'r rhain nid rhestr gyflawn; mae croeso i chi fod yn greadigol, ychwanegu rhai newydd neu addasu'r gweithgareddau ar gyfer unrhyw destunau dosbarth y gallech fod yn ymdrin â hwy, gan gofio mai cryfder dwylo a thrin dwylo yw'r sgiliau a dargedir.

Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol i Blant a Phobl Ifanc
Aneurin Bevan University Health Board