



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gweithgareddau i Wella Cryfder Dwylo ar gyfer Pobl Ifanc

Coginio gyda Thoes

Mae toes yn wych ar gyfer gwella cryfder dwylo, ac er efallai nad yw playdough mor gyffrous bellach, fe allech chi roi cynnig ar ychydig o goginio a gwneud toes (neu grwst) go iawn... rhwch gynnig ar roliau bara, pizza neu hyd yn oed cwcis. Mae pob un yn wych ar gyfer cael eich dwylo i weithio a gallant fod yn llawer o hwyl!



Polymer Clay (Fimo)

Mae'r clai lliwgar hwn yn wych ar gyfer gwneud pob math o bethau; ffigurau bach, gemwaith, addurniadau, mae'r rhestr yn ddiwedd. Mae yna lawer o syniadau ar wefannau fel Pinterest hefyd. Bydd gwneud pethau bach, rholio, gwasgu a phinsio'r clai yn gwneud i'ch bysedd weithio. Bydd angen pobi clai polymer ar wres isel yn y popty i'w setio, ond ar ôl ei bobi fe gewch chi gadw'ch creadigaethau!

Air Dry Clay

Mae hwn yn gyfrwng gwych arall ar gyfer cael eich dwylo i weithio. Gallwch wneud pob math o bethau, mae potiau pinsio yn wych, dod o hyd i stampiau llythyren a gwneud addurniadau gyda'ch negeseuon eich hun, a gallech hyd yn oed geisio gwasgu blodau a dail i mewn i'r clai o'r ardd i wneud patrymau diddorol. Mae clai sy'n sychu yn yr aer yn wych gan nad oes angen ei danio, gellir ei beintio wedyn gyda phaent acrylig.



Lluniau Crafu Ffoil

Mae'r lluniau hyn yn wych, dilynwch y llinellau a defnyddiwch yr offeryn crafu arbennig i ysgythu'r haen uchaf a datgelu llun oddi tano.

Gemau Dŵr

Mae gemau ymladd dŵr yn yr ardd gyda chwistrell neu boteli gwasgu fel arfer yn boblogaidd iawn. Neu, os ydych chi am annog rhywbeth mwy defnyddiol, gallwch roi cyfrifoldeb iddynt am ddyfrio planhigion neu olchi ffenestri gyda photeli chwistrellu.

Gweithgareddau Bandiau Rwber

Defnyddiwch fwrdd corc/polystyren a pinnau i wneud geofwrdd, a gweld pa batrymau a lluniau y gallwch chi eu gwneud trwy ymestyn y bandiau rwber rhwng y pinnau. Mae Loom bands yn defnyddio egwyddor tebyg ond gyda bandiau llawer llai. Allwch chi wneud band cyfeillgarwch? Mae llawer o fideos ar youtube i helpu.



Adeiladu

Mae Lego bob amser yn wych ar gyfer adeiladu a chael y dwylo i weithio. Mae setiau ar gyfer pob grŵp oedran neu gallwch wneud eich creadigaethau eich hun. Mae Meccano a K'nex yn ddewisiadau gwych eraill hefyd.

Gemau Peg a Plyciwr

Mae pegiau dillad a phlyciwr yn wych ar gyfer gwella cryfder y bysedd. Mae rhoi dillad wedi'u golchi allan ar y lein gyda phegiau yn weithgaredd wych gan ei bod yn datblygu cryfder ysgwydd ar yr un pryd. Neu ceisiwch chwarae eich hoff gêm fwrdd ond defnyddiwch blyciwr i symud eich cownter/darn chwarae o amgylch y bwrdd neu ymarferwch symud eitemau bach o un bowlen i'r llall gan ddefnyddio'r pegiau/plyciwr yn lle eich dwylo.