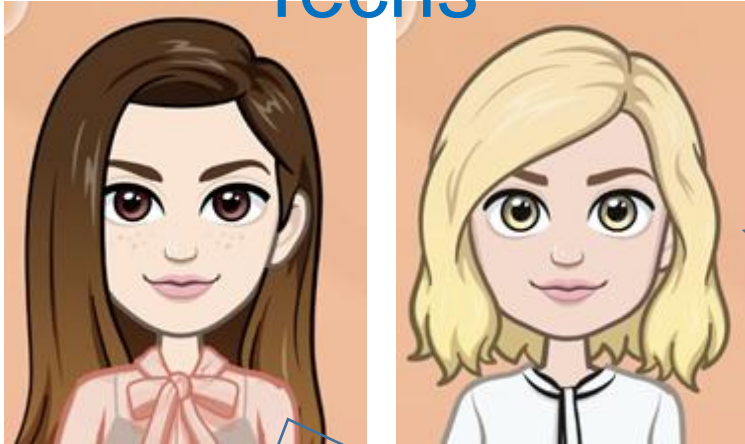


The image features a central text area surrounded by several colorful, stylized hands and flowers. The hands are in various colors (green, blue, red, yellow, pink, light green) and some have unique designs like a face, stripes, or a heart. The flowers are also colorful and stylized, with some having multiple petals and a central circle. The background is white.

# Cyngor Therapi Galwedigaethol

Gweithio ar Sgiliau Motor Manwl i  
Hyrwyddo Datblygiad Llaw Plant

# Therapi Galwedigaethol Techs



## Cyflwyniad

*“Helo ni yw Julie a Fran!  
Rydym yn Dechnegwyr Therapi  
Galwedigaethol sy'n gweithio  
gyda phlant a phobl ifanc.  
Rydym yn rhoi triniaeth yn y  
ganolfan plant,  
yng nghartrefi pobl ac  
yn eu lleoliad addysgol.”*

*“Yn aml mae plant yn cael eu cyfeirio  
atom gydag oedi o ran eu sgiliau  
gafael â llaw.  
Gobeithio y bydd y cyflwyniad hwn yn  
rhoi syniadau i chi am weithgareddau  
y gallwch eu gwneud i hyrwyddo ac  
annog gafael â llaw!”*



# Amgylchedd ac Ystum

Mae'n bwysig meddwl am osod amgylchedd y plentyn wrth baratoi ar gyfer tasgau rydych chi am iddynt eu cwblhau

**STOPIWCH!** Meddyliwch yn gyntaf:

A yw eu cefn yn syth, heb ei blygu drosodd?  
A yw'r bwrdd yn is na uchder penelin?

A yw maint eu bwrdd a'u cadair yn briodol iddynt weithio ynddynt?

Wrth eistedd ar y gadair, a yw eu pen ôl yng nghefn y gadair fel bod eu cefn yn cael ei gefnogi?



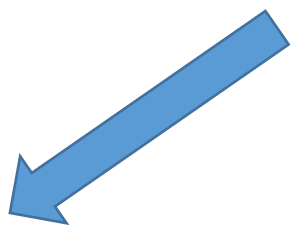
A yw eu traed yn wastad ar y llawr? Os yw traed y plentyn yn hongian oddi ar y gadair, defnyddiwch step neu ffeil y gall eu traed orffwys arnynt.

# Sylfeini ar gyfer sgiliau motor manwl i Hyrwyddo Gafael Llaw

Er mwyn cyrraedd nodau motor manwl i blant rhaid

inni gofio

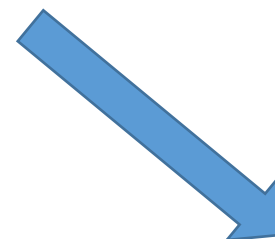
cryfder craidd



Cryfder Ysgwydd



Cryfder Llaw



Cyhyrau  
Cynhesu

TALL  
KNEEL



ONE-HALF  
KNEEL



4-POINT  
QUADRUPED



PRONE



SIDE SIT



SIDELYING



Safleoedd sy'n helpu i gryfhau



Datblygiad Gafael  
Llaw nodweddiadol



# Gafael rhaca

Sef pan fydd plentyn yn defnyddio eu holl fysedd gyda'i gilydd ar yr un pryd, ac eithrio'r bawd, i geisio codi gwrthrychau gan ddefnyddio symudiad rhacio.

# Gweithgareddau i Hyrwyddo Gafael Rhaca

- Gan ddefnyddio cynhwysydd fel hambwrdd, powlen neu fased, rhowch eitemau o fewn cyrraedd er mwyn i'r plentyn allu rhoi cynnig ar gydio ynddynt trwy ddefnyddio symudiad rhacio gan wthio'r eitem i ymyl/wal y cynhwysydd i'w helpu i godi eitemau i fyny
- Symud ceir neu lorïau ar hambyrddau neu fyrddau trwy ewyn eillio



# Gafael Cledrol Radial

O ran datblygiad, dyma'r cam nesaf yn dilyn gafael y rhaca. Bydd plant yn dechrau defnyddio ochr eu bawd i sefydlogi eitemau.

Yn dilyn hyn, bydd plant yn defnyddio symudiad siswrn wrth ynysu eu mynegfys i godi gwrthrychau mewn symudiad mwy cywrain



# Gweithgareddau i Hyrwyddo Gafael Cledrol Radial

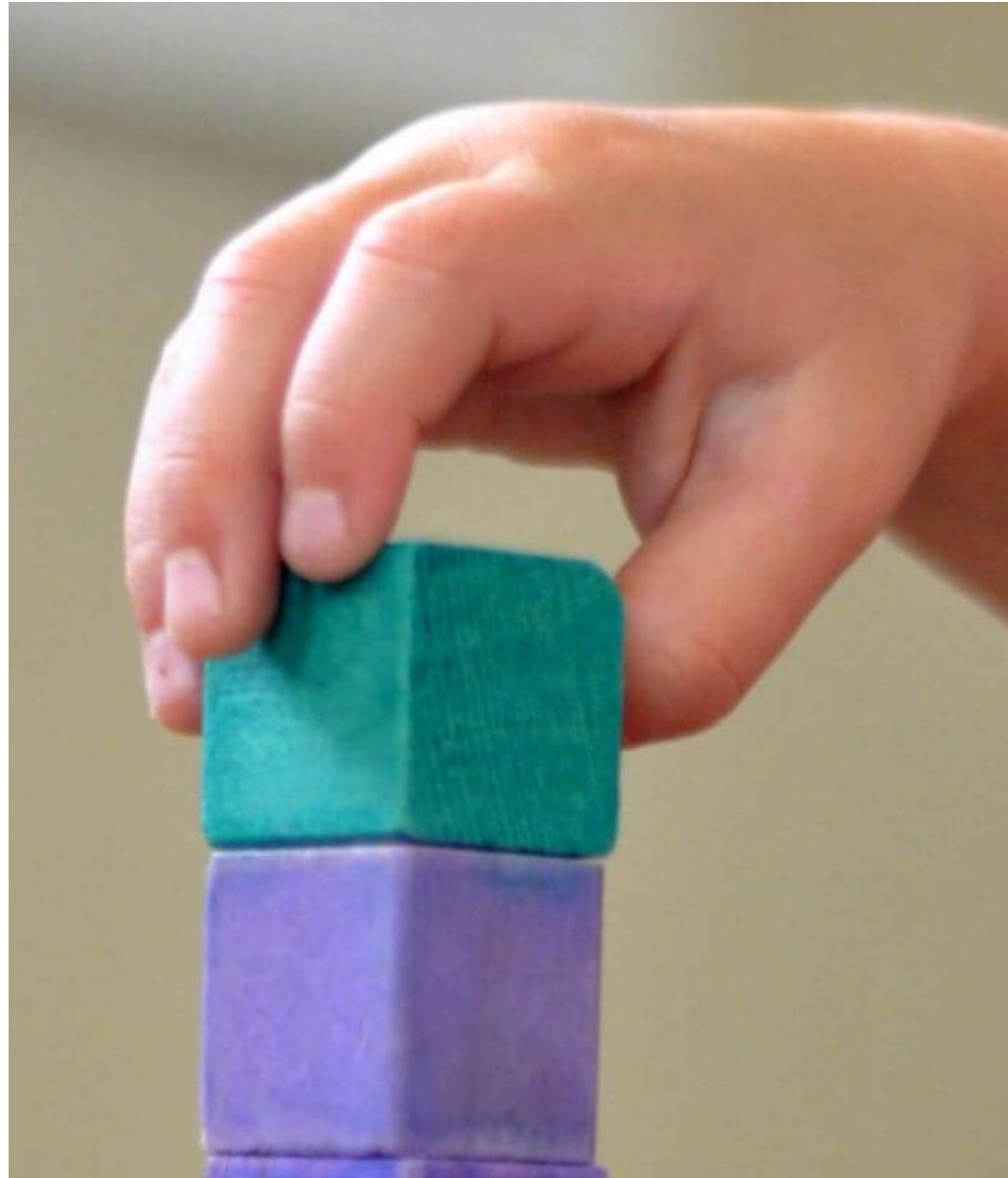
- Defnyddio'r llaw gyfan i afael mewn eitemau, ond defnyddio'r bawd nawr hefyd. Defnyddiwch deganau sy'n ffitio yng nghledr y llaw, teganau bath y gellir eu gwasgu er enghraifft
- Codi eitemau fel ciwbiau bach a blociau a'u rhoi mewn cynwysyddion neu wneud tyrau
- Pasio eitemau tuag at ochr mynegfys y llaw



# G afael Digidol Radial

Defnyddio'r holl  
fysedd a'r bawd i afael  
mewn gwrthrychau  
heb sefydlogi'r rhain  
yng nghledr y llaw.

Mae'r bysedd a'r  
bawd yn gwneud y  
gwaith yma.



# Gweithgareddau i Hyrwyddo Gafael Digidol Radial

Gosod eitemau bach fel blociau  
adeiladu bach neu giwbiau y tu  
mewn i gynwysyddion fel  
bocsys wy  
cwpanau, myffin neu  
hambyrddau cacennau.



# Gafael Pincer Isaf

Defnyddio padiau y bysedd a'r bawd i godi gwrthrychau. Dyma'r fersiwn 'anaeddfed' o'r gafael pincer aeddfed.



# Gweithgareddau i Annog Gafael Pincer Isaf

- Gemau codi a throsglwyddo pom-poms mawr neu beli cotwm i mewn i gynwysyddion
- Adeiladu tyrau gyda brics bach a chiwbiau
- Edafu gleiniau a chiwbiau mawr
- Defnyddio tweezers mawr i godi ffigurau neu eitemau bach
- Tynnu darnau o ffabrig allan o bêl neu golander, neu chwisg
- Posau mewnosod gyda dolenni llai



# Gafael Pincer Aeddfed

Yma, mae'r mynegfys  
a'r bawd yn cael eu  
cydlynu'n fwy  
aeddfed er mwyn  
defnyddio pen y  
bysedd i ddal  
gwrthrych, yn hytrach  
na phadiau'r bys a'r  
bawd. Mae hon yn  
garreg filltir  
ddatblygiadol bwysig.



# Gweithgareddau i Annog Gafael Pincer Aeddfed

- Postio darnau arian a chownteri
- Pinsio play-doh gyda'r mynegfys a'r bawd
- Plicio sticeri
- Defnyddio pegiau crefft bach a'u hatodi i gerdyn neu botiau
- Edafu gleiniau bach ymlaen i lanhawyr pibellau ac ati.





# Cledrol / Silindraidd Gafael

Bydd plentyn yn defnyddio eu llaw gyfan i afael mewn gwrthrych, yn aml dyma'r ffordd gyntaf y bydd plentyn yn dal teclyn fel creonau wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau cynysgrifennu.

Mae'r gafael hwn yn gofyn i'r bodiau weithio'n groes i'w gilydd.

# Gweithgareddau i Annog Gafael Cledrol / Silindrog Aeddfed

- Defnyddio teganau neu gemau sy'n golygu dal eitemau gyda'u llaw cyfan
- Tynnu *stickle bricks* oddi wrth eu gilydd
- Adeiladu tyrau gyda blociau adeiladu
- Gafael mewn offerynnau cerdd
- Tynnu teganau ar wahân sydd â phethau wedi'u cuddio y tu mewn iddynt; e.e. wyau plastig, play-doh ac ati.



# Gfael Pronadu Digidol.

Yn ddatblygiadol  
dyma'r cam nesaf yn  
dilyn y gfael  
silindrog. Byddwch yn  
aml yn gweld plant yn  
defnyddio'r gfael  
hwn yn ystod y cam  
gwneud marciau



# Gweithgareddau i Annog Gafael

## Pronadu Digidol

- Defnyddiwch offer trwchus fel creonau, sialciau hir, marcwyr, chwarae bingo llun gyda dabwyr
- Defnyddiwch efeiliau cegin mawr neu tweezers plastig mwy i godi a didoli eitemau
- Gemau ynysu bysedd megis popio swigod, paent bysedd
- Defnyddio cyllyll a ffyrc i dorri playdoh





## Gafael Trybedd wedi'i Addasu/Statig

Dyma'r cam cyn i blentyn fabwysiadu gafael trybedd llwyr.

Mae'r arddwrn yn symud yr offeryn ond mae'r bysedd yn parhau i fod yn llai ymgysylltiedig ac yn fwy sefydlog.

# Gweithgareddau i Annog Gafael

## Trybedd wedi'i Addasu/Statig

- Gemau tweezer i ddidoli pom-poms, ffyn cyfatebol, ffigurau bach
- Gemau bwrdd pegiau mawr e.e. pegiau i bapur
- Edafu gleiniau, gan ddefnyddio cardiau careiau



# Gafael Trybedd Dynamig

Mae'r gafael trybedd a oedd, cyn hyn, yn anhyblyg wedi datblygu'n afael trybedd deinamig. Mae mwy o symudiad yn yr arddwrn wrth i'r bysedd symud yr offer yn hytrach na'r arddwrn yn unig.

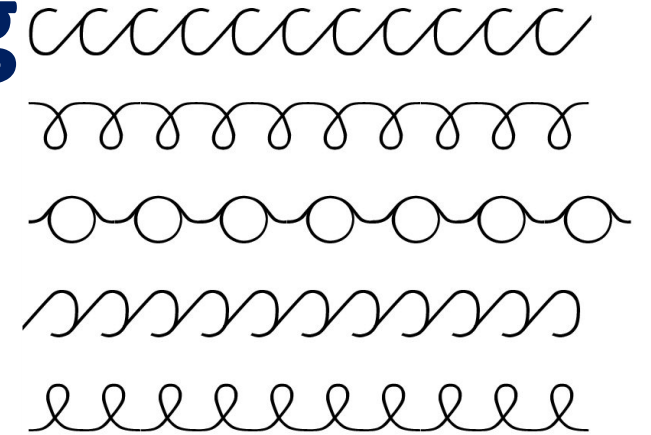
Mae hyn yn rhoi mwy o hyblygrwydd wrth ysgrifennu/gwneud marciau.



# Gweithgareddau i Annog Gafael

## Trybedd Dynamig

- Llawer o waith ar arwynebau fertigol megis îsls, byrddau gwyn, byrddau sialc yn gwneud patrymau i annog rhwyddineb a symudiadau mwy hyblyg yn yr arddwrn.
- Gemau i annog deheurwydd yn y bysedd, campfa bysedd, trin mewn llaw, gemau bwrdd peg ac ati.



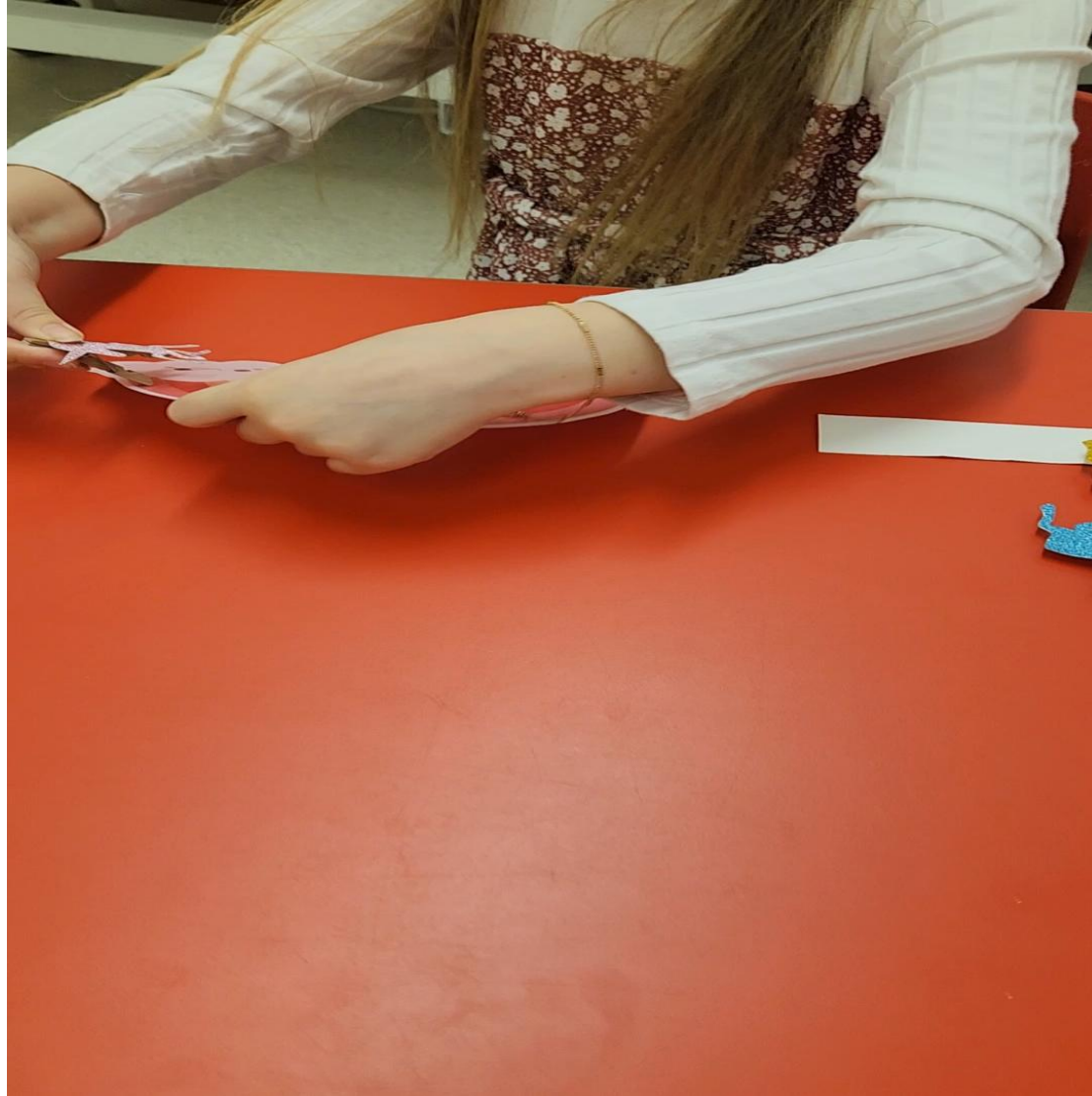
Yn gallu dod ag eitemau o gledr y llaw i ben y bysedd



# Sgiliau Llaw Dwyochrog

Er mwyn annog datblygu'r sgil hon, cyflwynwch weithgareddau sydd angen dwylaw e.e. teganau y mae angen eu weindio, postio darnau arian i mewn i gadw mi gei, edafu gleiniau neu riliau cotwm, darllen llyfr, defnyddio playdoh a phin rholio er enghraifft. Er mwyn gwneud rhai tasgau dwyochrog mae angen i un law arwain ac un law gefnogi, gwylwch y fideo i gael syniadau ar gyfer hyrwyddo'r sgil hon, gan ganolbwyntio ar un llaw yn arwain a'r llaw arall yn cefnogi.





Bydd gwneud yr eitemau yn llai yn y tasgau hyn yn gwneud y gweithgaredd yn fwy heriol fel rheol.

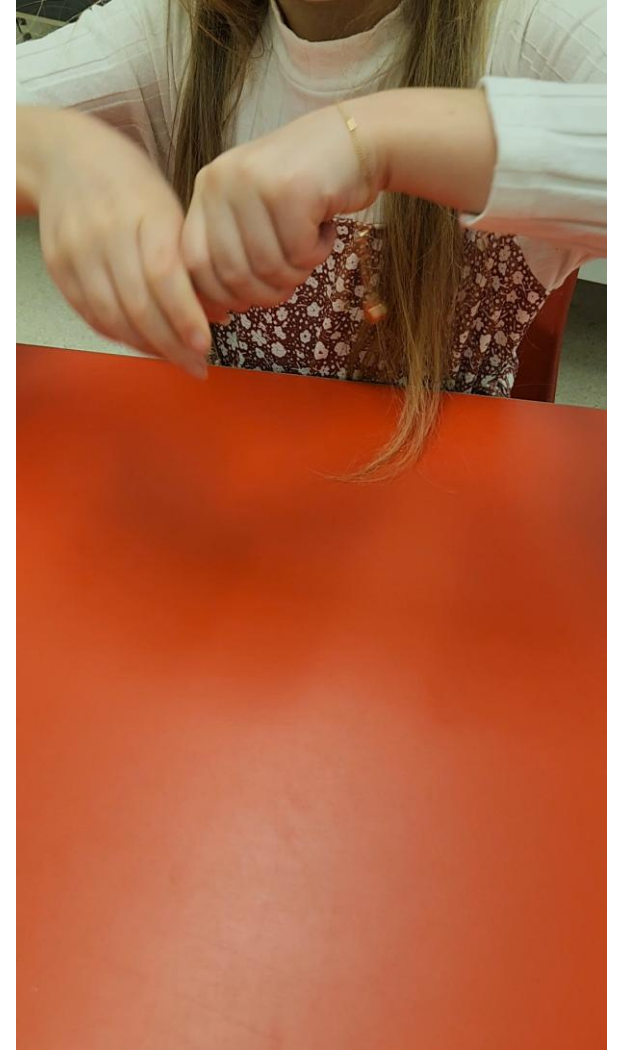


# Sgiliau Llaw Dwyochrog - parhad

Gwylwch y fideos er mwyn cael syniadau ar sut i hyrwyddo sgiliau llaw dwyochrog gyda'r ddwy law yn gwneud swyddi pwysig ar yr un pryd..



Er mwyn cau botwm ar gardigan mae angen i'r ddwy law weithio gyda'u gilydd gan gyflawni rolau hanfodol, yn debyg i ddefnyddio cyllell a fforc gyda'i gilydd.





## Mae Croesi'r Linell Ganol

yn sgil hollbwysig y mae plant yn ei datblygu er mwyn iddynt allu ymgymryd â thasgau dydd i ddydd fel ysgrifennu ar draws tudalen, neu roi eu hesgidiau neu sanau ymlaen. Gallu plentyn i groesi eu braich neu eu coes o un ochr eu corff i'r llall.

Mae gweithgareddau i annog y sgil hon yn cynnwys golchi bwrdd neu gar, i glynu sticeri ar un fraich a'u tynnu i ffwrdd gyda'r law arall. Cyn i hyn gael ei ddatblygu, bydd plant naill ai'n cyfnewid dwylo neu'n troi eu corff i gwblhau'r dasg.

Mae'r cyflwyniad hwn yn eiddo'r  
Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol i Blant  
a Phobl Ifanc,  
BIPAB



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board