



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

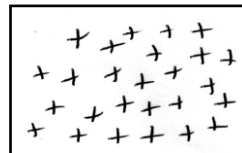
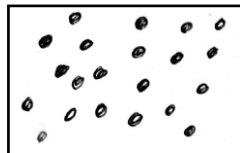
Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Rheoli Pen y Bysedd

Mae'r plant yn dechrau ysgrifennu gan ddefnyddio symudiadau mwy gyda'r fraich/llaw gyfan. Yna mae angen iddynt allu symud eu bysedd (bawd a mynegfys), yn annibynnol o weddill y llaw. Bydd y symud llai ar y llaw fel hyn yn bwysig i'r plentyn o ran ysgrifen redol.

### Gweithgareddau

- Rholiwch ddarn o playdough a gyda phensil ewch rownd a rownd i wneud "crater".
- Rholiwch ddarn o playdough a chyda phensil gwnewch gymaint o ddotiau ag y gallwch o fewn amser penodol.
- Rholiwch ddarn o playdough a gosodwch ddarn o bapur dros y top gyda dotiau arno, yna, gyda phensil, gwasgwch drwy'r papur i mewn i'r playdough.
- Ar ddarn o bapur gwnewch gymaint o ddotiau neu groesau ag y gallwch.



- Gwnewch droellau.



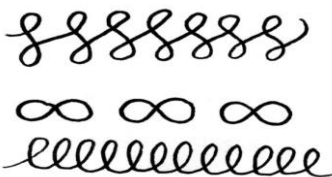
- Gwnewch ffaniau.



- Gwnewch sêr.



- Gwnewch resi o batrymau bach.



- *Bubble Wrap* - faint allwch chi eu popio gyda phensil?

**O.N.** Gyda'r holl weithgareddau anogwch y plentyn i **gadw eu garddwrn yn llonydd ar y bwrdd**. Efallai y bydd angen i oedolyn roi rhywfaint o **bwysau ysgafn i gadw'r arddwrn yn llonydd**.

