



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Trefnu Tasgau Dydd i Ddydd

I rai plant (ac oedolion) gall tasgau dydd i ddydd fod yn eithaf heriol oherwydd eu bod yn cael trafferth cynllunio a threfnu tasg yn hytrach na gwneud elfennau ymarferol y dasg ei hun. Gall hyn gael effaith ar lawer o wahanol weithgareddau dydd i ddydd ond mae rhai strategaethau defnyddiol y gellir eu rhoi ar waith i wneud pethau'n haws.

Strategaethau Cyffredinol

- Labelwch ddroriau a chypyrddau, bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws i'ch plentyn ddod o hyd i bethau ac i blant wybod ble i'w rhoi yn ôl (os yw'ch plentyn yn cael trafferth darllen gallwch ddefnyddio lluniau)
- Caniatewch amser ychwanegol ar gyfer gwneud tasgau heriol (ee gwisgo), peidiwch â rhuthro gan fod hyn yn cynyddu'r pwysau a'r teimlad o anhrefn.
- Rhowch gyfarwyddiadau cam wrth gam a byddwch yn gyson wrth ddefnyddio'r un iaith glir, syml.
- Defnyddiwch gliwiau gweledol i helpu plant a phobl ifanc i drefnu a gwneud gweithgaredd mewn trefn, ee gweler y lluniau brwsio dannedd isod i ddangos dilyniant y dasg (mae gan wefan Twinkl <https://www.twinkl.co.uk/home-learning-hub> lawer o adnoddau defnyddiol).



- Creu eich amserlenni gweledol eich hun gyda'ch gilydd (fel y lluniau uchod) trwy dynnu lluniau o eitemau eich plentyn; mae hyn yn aml yn fwy effeithiol a gellir ei greu ar gyfer pob math o dasgau (ee gwneud paned o de, golchi'ch gwallt).
- Defnyddiwch y swyddogaeth calendr ar eich ffôn neu defnyddiwch apiau trefnu er mwyn eich helpu i gadw ar y trywydd iawn, gall y rhain fod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer ysgol a gwaith cartref (gweler y rhestr isod).

Apiau Defnyddiol

Trefn Ddydd i Ddydd



Remember the milk

Mae hwn yn app rhestr 'Pethau i'w gwneud' sy'n eich galluogi i osod is-dasgau a nodiadau atgoffa a rhannu rhestrau ag aelodau'r teulu. Mae ar gael ar iOS ac Android a gallwch hefyd fewngofnodi iddo o'ch gliniadur!



TickTick

Ap rhestr 'pethau i'w gwneud' arall y gellir ei ddefnyddio ar gyfer yr ysgol a'r cartref, gyda'r fantais ychwanegol o allu ychwanegu lluniau a dogfennau, yn ogystal â gosod y lefel flaenoriaeth. Mae ganddo fewnbwn llais hefyd! Ar gael ar iOS, macOS, Android a Windows.

Trefnu gwaith ysgol



iHomework

Ap i helpu myfyrwyr i gynllunio a threfnu eu gwaith cartref a pheidio â gadael popeth tan y funud olaf. Gallwch osod blaenoriaeth gwaith cartref. Ar gael ar iOS, macOS ac apple watch yn unig.



iStudiez Pro Legendary Planner

Mae'r ap hwn yn caniatáu ichi ychwanegu eich amserlen yn ogystal â'ch gwaith cartref. Gallwch chi godio'ch pynciau mewn lliw ac ychwanegu'ch athrawon, mae'n hawdd ei lywio ac mae'n cysoni â'ch calendr. Ar gael ar iOS, macOS, Android a Windows.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

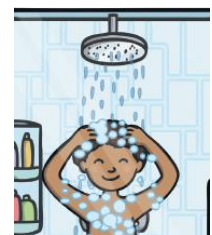
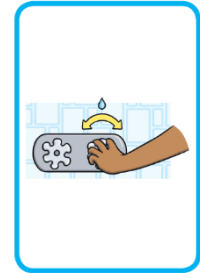
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cael cawod (cam wrth gam)

1. Cyn i mi droi fy nghawod ymlaen mae angen i mi wirio bod y tymheredd yn iawn ar y deial (Os nad wyf yn siŵr, rhaid gofyn i oedolyn).
2. Trowch y gawod ymlaen a theimlo'r dŵr gyda fy llaw cyn mynd i mewn.
3. Rwy'n mynd i mewn i'r gawod neu'r bath ac mae angen i mi wlychu fy nghorff a'm gwallt i gyd gyda'r dŵr
4. Nesaf mae angen i mi roi ychydig o gel cawod neu sebon ar fy sbwng neu wlanen a rhwbio fy nghorff i gyd gyda'r sbwng. Rhaid i mi dreulio mwy o amser yn golchi'r darnau hyn ...

Ceseiliau →

Rhannau preifat →
5. Yna mae angen i mi rinsio'r sebon i ffwrdd gyda mwy o ddŵr. Mae angen i mi ddal i rinsio nes bod y sebon i gyd wedi mynd a'r swigod wedi diflannu.
6. Os ydw i'n golchi fy ngwallt mae angen i mi roi blob o siampw yng nghledr fy llaw.
7. Yna mae angen i mi ei rwbio i mewn i ben, cefn ac ochrau fy mhen, gan ei dylino gyda fy mysedd nes bod fy ngwallt yn llawn swigod.
8. Mae angen i mi olchi'r siampw gyda dŵr glân nes bod y swigod i gyd yn diflannu (gallaf wirio hyn mewn drych).
9. Nawr gallaf gael fy lliain a sychu fy hun.
10. Cyn i mi wisgo rhaid i mi roi diaroglydd o dan fy mreichiau. Bydd hyn yn helpu i beidio â chwysu ac yn helpu i wneud i mi aroglu'n neis.

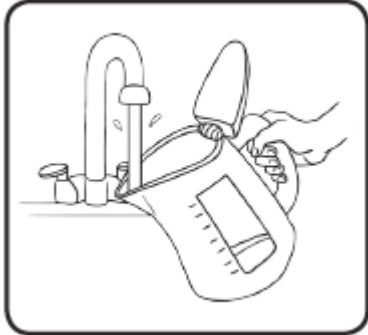




GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwneud Paned o De – Cam wrth Gam



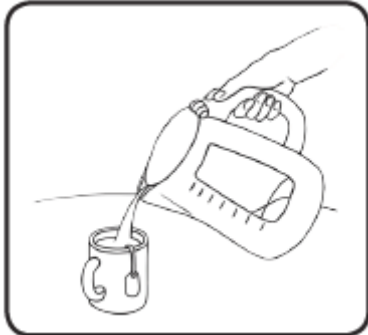
Llenwch y tegell



Rhowch y tegell ymlaen



Rhowch fag te yn y
mwg



Tywalltwch y dŵr berw
i'r mwg



Tynnwch y bag te mas



Tywalltwch y llaeth i
mewn



Mwynhewch eich te