



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Pwysau ar Bencil

Mae datblygu sgiliau o ran y pwysau y dylid ei roi ar bencil yn sgil y mae angen i blant ei ddysgu. Efallai y bydd plant yn ei chael hi'n anodd barnu faint o bwysau sydd angen ei roi wrth ysgrifennu/tynnu llun a gall y pwysau hwn amrywio o dasg i dasg yn dibynnu ar yr offer ysgrifennu a'r arwyneb a ddefnyddir. Yn ogystal, mae'r pwysau a roddir wrth ysgrifennu ar y papur fel arfer yn gysylltiedig â'r tensiwn wrth afael yn y bencil.

- Ar gyfer plant â gafael pensil llawn **tyndra**, mae'r pwysau ysgrifennu yn uchel ac mae eu hysgrifen yn mynd yn llai ac yn llai.
- I blant sydd â gafael pensil *gwan* mae'r pwysau ysgrifennu yn aml yn isel ac mae eu hysgrifennu'n dirywio dros amser
- Gall y pwysau y mae rhai plant yn ei roi amrywio dros amser. Mae'r plant hyn fel arfer yn cael adborth priodderbyniaeth gwael.



Gweithgareddau i ddatblygu MWY o bwysau wrth ddefnyddio pensil:

- Rhowch ddalen o bapur carbon a phapur plaen o dan y papur ysgrifennu. Anogwch yr plentyn sy'n ysgrifennu'n ysgafnach i wneud copi carbon drwy roi mwy o bwysau drwy'r pensil.
- Rhwbio creonau: gofynnwch i'r plant weld a allant rhwbio ar draws arwynebau gwedadog gwahanol, yn galed neu'n ysgafn. Rhowch gynnig ar batrymau dail, rhisgli neu hyd yn oed wneud patrymau Lego. Siaradwch am yr hyn sy'n digwydd pan fyddwch chi'n pwyso'n rhy galed, neu pan na fyddwch yn rhoi digon o bwysau. Sganiwch y cod QR i gael syniadau.
- Wrthi'n rhwbio: I rhwbio marciau pensil, mae angen pwysau. Gwnewch ef yn weithgaredd trwy annog creu patrymau ar ardal sydd wedi'i lliwio â phensil.
- Samplau carped: Gofynnwch i'r plentyn dynnu siapiau ar deilsen garped. I'r plentyn nad ydynt yn pwyso'n ddigon caled, mae'r carped yn ychwanegu ymwrthedd ac yn eu hannog i wasgu'n galetach.
- Playdough: Gofynnwch i'r plentyn playdough ac yna ddefnyddio pensil i dynnu siapiau ac ati ynddo. Ceisiwch wneud traciau dwfn yn y toes, neu rhowch y toes ar ben darn o bapur i weld a allwch chi wneud marciau ar y papur, trwy'r toes.
- Celf Crafu: Ceisiwch dynnu llun ac ysgrifennu ar bapur celf crafu arbennig, defnyddiwch declyn arbennig fel pensil i grafu'r haen uchaf du i ffwrdd a bydd eich plentyn yn gweld ei waith llaw yn dod yn fyw mewn lliwiau enfys oddi tano.



Addasiadau

Arbrofwch gydag amrywiaeth o feiros sydd angen pwysau alywiol. Gall defnyddio marcwyr bwrdd gwyn fod yn ddefnyddiol i ymarfer ffurfio llythrennau a siapiau, fodd bynnag nid ydynt yn annog digon o bwysau i

ddefnyddio pensiliau. Os yw datblygiad pwysedd pensil yn parhau i fod yn anodd, rhowch gynnig ar bensil sydd â phlwm trymach, bydd hyn yn ei gwneud hi'n haws gwneud marc.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gall beiros goleuo hefyd fod yn ffordd dda o roi gwybod i'r plentyn yn weledol pan fyddant yn rhoi digon o bwysau.

Gweithgareddau i annog defnyddio LLAI o bwysau wrth ddefnyddio pensil:

- Rhowch ddarnau o bapur copi carbon rhwng haenau lluosog o bapur. Anogwch eich plentyn i ysgrifennu ar y ddalen uchaf, ac yna edrychwch i weld i ba haen o bapur y mae'r ysgrifennu wedi trosglwyddo. Ar yr ymgeisiau nesaf, edrychwch a allant ysgrifennu'n ysgafnach er mwyn peidio â mynd i lawr cymaint o haenau.
- Ymarferwch gynyddu pwysau'n raddol wrth beintio, gan ddefnyddio siarcol, neu greonau tenau - rhowch gynnig ar wahanol strociau - ysgafn, canolig, yna trwm. Tra'n peintio ceisiwch ddefnyddio blaen y brwsh, yn hytrach na rhoi'r blew yn erbyn y papur. Anogwch y plentyn i ddefnyddio pwysau cyson wrth baentio llinellau ar draws y dudalen, fel bod lled y llinell sy'n cael ei phaentio yn aros yr un fath. Gallech hefyd roi cynnig ar ymarfer siapiau troelloh neu batrymau graffig eraill.
- Lliwiwch lun gan ddefnyddio pensil plwm llwyd, ceisiwch gael arlliwiau gwahanol gan ddefnyddio'r un bensil, trafodwch sut mae pwysau gwahanol yn creu gwahanol arlliwiau.
- Ceisiwch dynnu llun ar falŵn heb wneud iddi 'bopio' gallwch ddefnyddio pin ffelt neu feiro pêlbwynt, pa un sy'n gweithio orau?
- Ceisiwch ysgrifennu ar bapur a osodir ar ben arwynebau meddal gwahanol (ee mat llygoden, lliain llestri neu ddycem). Trowch y papur drosodd wedyn, gofynnwch i'ch plentyn gau ei lygaid i weld a allant deimlo'r ysgrifennu ar y dudalen? Ydyn nhw'n gallu teimlo unrhyw dyllau? Ceisiwch ysgrifennu ar ddalen sengl o bapur ar arwyneb cadarn? A oes unrhyw wahaniaeth yn sut mae'r papur yn teimlo?
- Ceisiwch dynnu llun gyda phensil mecanyddol / gwthio neu bensil pop-a-point gyda plwm y gellir ei wthio i lawr, a all eich plentyn dynnu llun / gwneud patrymau neu ysgrifennu geiriau heb dorri'r plwm?

Addasiadau

Gall fod yn ddefnyddiol atgoffa'ch plentyn i ymlacio eu llaw/braich/ysgwydd cyn ac yn ystod gweithgareddau ysgrifennu, ond os gwelwch fod eich plentyn yn dal i fod â gafaellawn tyndra ac yn cwyno am flinder yn ei ddwylo neu freichiau neu'n stopio'n rheolaidd i ysgwyd ei arddyrnau, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi roi cynnig ar yr addasiadau canlynol.

- Arbrofwch gyda beiros a phensiliau gwahanol – rhowch gynnig ar beiro gel neu bêl-rolio, neu feiro gyda siafft ehangach. Mae beiros Stabilo easy Start Handwriting yn fan cychwyn da.
- Neu fe allech chi roi cynnig ar sbwng neu afael pensil 'ultra grip', ond dim ond pen/pensil gyda siafft gul y bydd y rhain yn eu ffitio.
- Bydd arwyneb ysgrifennu onglog yn helpu i gefnogi ystum well i'ch plentyn wrth ysgrifennu.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

