



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gweithgareddau Synhwyrdd - cyffyrddol

### **Beth yw gweithgareddau synhwyrdd?**

Trwy ddarparu ystod o weithgareddau ar draws pob un o'r 8 system synhwyrdd byddwch yn cefnogi datblygiad y plentyn. Ceisiwch eu gwneud fel rhan o arferion dydd i dydd trwy eu hymgorffori mewn chwarae.

Mae'r gweithgareddau canlynol yn canolbwyntio'n bennaf ar y defnydd o'r system gyffyrddol (cyffwrdd)

### Gweithgareddau cyffwrdd

Rhwbio gwahanol weadau yn erbyn y croen	Trin gwahanol wrthrychau - garw, llyfn	Trin anifeiliaid anwes	Blwch Teimlo — blwch gyda gwahanol wrthrychau gweddol neu wrthrychau siapiau gwahanol y tu mewn iddo

### Gweithgareddau chwarae dŵr

Arllwys a mesur gan ddefnyddio gwahanol gynwysyddion gweddol	Creu patrymau ar y ddaear gan ddefnyddio brwsys gwlyb, sbyngau neu boteli gwasgedig	Arbrofi gyda dŵr cynnes, oer, oer a chiwbiau iâ	Ychwanegu gwrthrychau at ddŵr i weld beth sy'n digwydd e.e. tywod, glitter, cerrig, papur ac ati

### Chwarae Anniben

Celf a chrefft	Paentio gyda bysedd	Paper Mache	Playdough



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gweithgareddau chwythu a chnoi

		
Chwythu swigod	Yfed drwy wellt neu allan o boteli	Cnoi teganau neu losin cnoi

## Canllawiau ar gyfer defnyddio gweithgareddau synhwyrdd

- Dylai gweithgareddau synhwyrdd gael eu goruchwylio gan oedolyn
- Gwyliwch sut mae'r plentyn yn ymateb i'r mewnbwn synhwyrdd. Os ydyn nhw'n ymddangos yn ofidus, yn bryderus neu'n anghyfforddus, fe ddylech roi'r gorau i'r weithgaredd. Cyn i chi roi cynnig arall ar y weithgaredd, gofynnwch i chi'ch hun a allwch chi ei newid mewn ffordd a fyddai'n gwneud i'r plentyn ei mwynhau'n fwy Os ydynt yn parhau i ymddangos yn ofidus, yn bryderus neu'n anghyfforddus, peidiwch â cheisio'r un weithgaredd dro ar o tro.
- Os yw'n ddiogel ac yn bosibl gwneud hynny, caniatewch i'r plentyn fod â rheolaeth dros faint a pha mor hir y mae'n chwarae gyda phob gweithgaredd synhwyrdd. Mae cynnig amrywiaeth o wahanol weithgareddau synhwyrdd trwy gydol pob dydd o gymorth mawr i gefnogi datblygiad.
- Siaradwch â'r plentyn am y weithgaredd yr ydych chi'n ei chyflwyno. Os yw'n briodol, defnyddiwch luniau o'r weithgaredd er mwyn cefnogi eu dealltwriaeth o'r hyn sy'n digwydd.
- Dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau sy'n cyd-fynd ag unrhyw weithgareddau neu offer rydych chi'n eu prynu.