



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

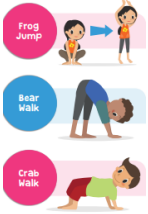
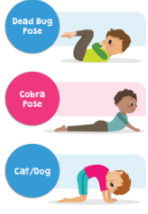


Gweithgareddau Synhwyraidd – Festibwlar

Beth yw gweithgareddau synhwyraidd?

Trwy ddarparu ystod o weithgareddau ar draws pob un o'r 8 system synhwyraidd 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 festibwlar.

Gweithgareddau sy'n tawelu

			
Mynd ag anifeiliaid am dro	loga	Gemau gyda phêl campfa	Rocio a Rholio

Gweithgareddau sy'n deffro

			
Chwarae twister	Gweithgareddau Cydbwysu	Gweithgareddau dawns	Gemau 'Cae Chwarae'

Olwynion a phethau





			
Gemau Sgwteri / Sgrialu	parc sglefrio	Reidiau beic	Sglefrio



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gweithgareddau maes chwarae

			
Siglenni	Cylchfannau Troelli	Fframiau dringo	Neidio ar y trampolîn

Canllawiau ar gyfer defnyddio gweithgareddau Synhwyrdd

- Dylai gweithgareddau synhwyrdd gael eu goruchwyllo gan oedolyn
- Gwylwch sut mae'r plentyn yn ymateb i'r mewnbwn synhwyrdd. Os ydynt yn ymddangos yn ofidus, yn bryderus neu'n anghyfforddus, stopiwch y gweithgaredd. 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.