

## Gweithgareddau Synhwyrdd – Blas



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

### 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'ch arferion dydd i dydd trwy eu hymgorffori mewn chwarae.

Mae'r gweithgareddau canlynol yn canolbwyntio'n bennaf ar y defnydd o'r system flasau

			
Chwaraewch ddyfalu pa flas yw'r iogwrt	Gwnewch lolis iogwrt wedi'u rhewi	Cebabs ffrwythau	Gwnewch salad ffrwythau

			
Gwnewch smwddis ffrwythau	Gwnewch hambwrdd synhwyrdd bwyd	Gwnewch fwyd hwyliog - Y lindysyn llwglyd iawn	Chwarae rôl – stondin ffrwythau

			
Gwnewch frechdanau wyneb hwyliog	Lolis rhew â blas	Peintio bysedd iogwrt	Dyfalwch flas y ffa jeli

			
Picnic yn yr ardd	Addurnwch dŷ sinsir	Addurnwch pizza	Tyfu ffrwythau a llyisiau gyda'ch gilydd

### 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.