



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Careiau Esgidiau

Mae plant yn aml yn gweld y dasg o ddysgu clymu careiau eu hesgidiau yn anodd, mae'n dasg drafferthus sy'n gofyn am lawer o amynedd, ymarfer yn ogystal â dehurwydd da yn y dwylo. Rydym wedi llunio ein 10 awgrym gwych i helpu'ch plentyn i gyflawni'r sgil hon.



1. Anogwch eich plentyn i ymarfer pan nad ydych ar frys i fynd allan. Bydd ymarfer 10 munud bob dydd yn gwneud gwahaniaeth mawr!
2. Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn eistedd i lawr ac yn gallu cadw eu balans. Dechreuwch trwy roi esgid ar fwrdd/ar lin eich plentyn o flaen eich plentyn.
3. Dangoswch i'ch plentyn beth i'w wneud, ond eisteddwch wrth eu hymyl neu yn uniongyrchol y tu ôl iddynt fel bod yr esgid yn wynebu'r un ffordd.
4. Cadwch gyfarwyddiadau'n fyr ac yn glir, a defnyddiwch yr un iaith bob tro.
5. Defnyddiwch ddau gareiau lliw gwahanol i ymarfer, mae'n llawer haws gweld beth mae pob criau'n ei wneud fel hyn.
6. Dysgwch eich plentyn i glymu'r careiau mewn camau. Ymarferwch bob cam ar ei ben ei hun a symud ymlaen i'r cam nesaf pan fyddant wedi ei feistroli.
7. Dewiswch y dechneg sydd orau i'ch plentyn a glynwch at y dechneg hon; Efallai y bydd eich plentyn yn teimlo bod dull un dolen neu ddwy ddolen (clustiau cwningen) yn haws.
8. Er mwyn gwneud y cwlwm cychwynnol yn fwy diogel, pasiwch y careiau oddi tanodd am yr ail dro a thynnwch y ddau careiau'n dynn.
9. Gwnewch ymarfer yn fwy diddorol trwy glymu bwa ar rywbeth heblaw esgidiau. Lapio parcel a chlymu bwa gyda llinyn neu ymarfer gyda llinynnau ffedog - eu lapio o gwmpas a chlymu bwa yn y blaen.
10. Defnyddiwch bethau gweledol i atgoffa'ch plentyn o'r camau; Gallech greu eich rhai eich hunain trwy dynnu lluniau o oedolyn yn clymu careiau neu mae llawer ar gael ar-lein (rhowch gynnig ar yr un hwn trwy sganio'r cod QR isod).

