



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Bocsys Handi



Helpu Plant i Gyflawni yn yr Ysgol

Beth yw Bocs Handi?

Crëwyd Bocsys Handi gan y Tîm Therapi Galwedigaethol (ThG). Y nod oedd i ysgolion brynu pecyn cymorth o gymhorthion bach y bydden nhw'n eu cadw gyda'i gilydd mewn Bocs Handi. Felly byddai gan ysgolion focs o adnoddau wrth law y gallen nhw eu treialu i helpu plant i fod yn fwy annibynnol a gwella eu gallu i ddefnyddio'r cwricwlwm.



Pam bod y Bocsys Handi yn fuddiol?

Mae'r eitemau'n fwy hygyrch gan nad oes angen atgyfeiriad i ThG, mae hyn o fudd i blant a staff. Gall staff addysgu ddewis eitem o'r bocs a rhoi cynnig arno gyda phlentyn sy'n cael trafferth gyda gweithgaredd penodol. Pan fo pryderon parhaus neu fwy cymhleth gellir gwneud atgyfeiriad i ThG.

Beth ddylai Bocs Handi ei gynnwys?

Dylai bocsys gynnwys eitemau a all gefnogi plant sy'n cael trafferth â thasgau penodol gyda'r nod o wneud y tasgau ychydig yn haws. Dylai'r eitemau fod yn briodol o ran oedran i'ch ystafell ddosbarth benodol. Mae'r daflen hon yn cynnig ychydig o syniadau o ran eitemau y gallai eich Bocs Handi eu cynnwys.

Eitemau ar gyfer yr Ystafell Ddosbarth

Amrywiaeth o afaelion pensiliau

Rhowch gynnig ar wahanol afaelion gyda'r plant hynny sy'n cael trafferth dal pensil yn effeithiol

Ysgrifbinnau ergonomig a phensiliau triongl trwchus

Mae'r rhain yn haws i afael ynddynt nag offer ysgrifennu arferol.

Sisyrnau wedi'u Haddasu

- Sisyrnau hawdd gafael ynddynt – sisyrnau ysgafn sy'n agor eu hunain. Defnyddiol i blant â dwylo gwan.

- Sisyrnau dolenni hir – mae'r ddolen estynedig yn rhoi mwy o gryfder a rheolaeth i'r plentyn dros yr adran dorri.
- Sisyrnau sbring – haws eu hagor a'u cau.

Pren mesur wedi'i addasu

Mae handlen ar dop y pren mesur yn sicrhau ei fod yn haws i'w ddal.

Amser cinio

Cyllyll, Ffyrac a Llwyau Ergonomig

Mae handlenni trwchus wedi'u mowldio yn sicrhau bod y cyllyll, ffyrac a'r llwyau hyn yn haws gafael ynddynt na chyllyll a ffyrac arferol. Mae'r siâp arbennig yn annog y plant i afael ynddynt yn gywir wrth dorri bwyd. Mae'r llwyau'n ddefnyddiol wrth annog bwydo annibynnol yn y lle cyntaf.

Gard Plât

Mae hwn yn ei gwneud yn haws i gael bwyd oddi ar y plât ac yn lleihau gollyngiadau. Mae'n galluogi bwydo'n annibynnol ag un llaw.

Synhwyrdd

Tiwbiau Cnoi

Mae'r rhain yn cynnig mewnbwn synhwyrdd i blant sy'n cnoi eitemau. Mae amrywiaeth o weadau a lefelau o wrthiant ar gael. Wrth ddewis pa diwb i'w ddefnyddio â phlentyn ystyriwch pa eitemau mae e'n cael ei ddenu atynt o ran gwead a chadernid e.e. Sugno / cnoi dillad – dewiswch diwb cnoi esmwyth gwrthiant isel. Cnoi / brathu bwrdd, cadair neu eitemau cadarn eraill – dewiswch diwb gwrthiant uchel ag arwyneb gwriadog.



Neidr Dirgrynu / Pry Tylino

Gall offer dirgrynu fod yn ymlaciol a helpu rhai plant i ganolbwyntio a dysgu. I blant goddefgar, gall offer dirgrynu helpu â bywiogrwydd a pharodrwydd i ymgysylltu. Gellir hefyd defnyddio offer dirgrynu gyda phlant sy'n dangos ymddygiadau synhwyrdd fel crensiannau dannedd, fflicio clustiau, a chwifio dwylo.



Pêl Koosh

Gellir ei ddefnyddio â phlant sy'n ceisio amrywiaeth o fewnbwn synhwyraidd sy'n cynnwys cyffwrdd, arogleuo, clywed, gweld.

I blant sy'n tynnu eu gwallt gellir ei gynnig fel teclyn amgen. Gall fod yn declyn aflonyddwch defnyddiol i'r rheiny sy'n hoffi rhywbeth yn eu dwylo i'w helpu i ganolbwyntio. Gellir ei ddefnyddio i chwarae gêm dal pêl.



Teganau aflonyddwch

Cynigiwch y rhain i blant sydd angen rhywbeth i chwarae ag ef i'w helpu i ganolbwyntio ar dasgau. Defnyddiwch y rhain i dynnu sylw i leihau straen a rhwystredigaeth a helpu plant i ymlacio.

Gellir eu defnyddio i gryfhau bysedd a chynhesu'r dwylo cyn ysgrifennu neu dasgau echddygol manwl eraill.



Arall

Rholyn Gwrthslip Dycem

Rhowch dan eitemau i leihau symudiad a chynyddu rheolaeth e.e. dan blât wrth fwyta, dan lyfr wrth ysgrifennu, dan eitemau ar hambwrdd, ar sedd i atal plentyn rhag sleidio ymlaen. Gallwch ei dorri'r maint y dymunwch. Mae'n cynnig grip ar y ddwy ochr. Gellir ei lanhau â sebon a dŵr.

Tiwbiau Gafaeliad Hawdd

Rhowch ar eitemau i'w gwneud yn haws eu dal e.e. ysgrifbinnau, cyllyll, ffyrac a llwyau. Maen nhw ar gael mewn dau faint gwahanol.

Camau nesaf:

Os hoffech greu Bocs Handi i'ch dosbarth neu'ch ysgol dechreuwch drwy gasglu eitemau ar gyfer y bocs. Gallwch ddefnyddio'r wybodaeth yn y daflen hon i'ch helpu neu cysylltwch â Thîm ThG Canolfan Blant Caerffili am restr lawn o gyflenwyr.

Ar ôl i chi roi eich bocs at ei gilydd gallwch gysylltu â ni yng Nghanolfan Blant Caerffili a gallwn drefnu hyfforddiant i staff ysgol ar sut i ddefnyddio'r eitemau'n effeithiol gyda phlant.

Pob lwc gyda datblygu eich Bocs Handi!



Manylion cyswllt:

Janice Powell, Arweinydd Tîm Therapydd Galwedigaethol
janice.powell@wales.nhs.uk

Zoë Duffy, Uwch Therapydd Galwedigaethol
zoe.s.duffy@wales.nhs.uk

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**