

Gwybodaeth i Gleifion

Gweithgareddau i Hyrwyddo Sefyll a Chynnal Pwysau

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Cynlluniwyd y gweithgareddau hyn i hyrwyddo cynnal pwysau a hyrwyddo galluedd sefyll plant.

Mae pob plentyn yn datblygu ar gyflymder gwahanol a bydd yn llwyddo i sefyll ar adegau gwahanol.

PENGLINIO

Mae'r safle hwn yn hyfryd er mwyn cryfhau o gwmpas canol y corff
Anogwch eich plentyn i benglinio i fyny at arwyneb o faint priodol fel clustogau gwaelod eich sofa neu flwch teganau bach.

Gallwch helpu eich plentyn yn y safle hwn os bydd yn cael trafferth trwy gynnal ei gluniau.



HANNER PEN-GLINIO

Dyma safle hyfryd arall i gryfhau o gwmpas canol y corff. Bydd hyn hefyd yn helpu eich plentyn i ddysgu sefyll o arwyneb.

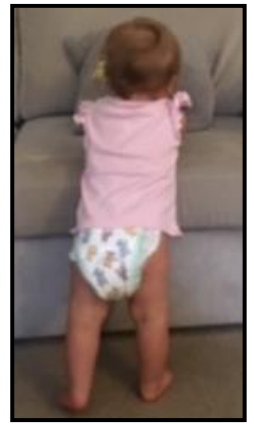
Gallwch helpu eich plentyn trwy ddefnyddio'r safle hwn pan fydd yn chwarae.



CYNNAL PWYSAU A SEFYLL

Mae annog plant i sefyll ger arwyneb o faint priodol fel y sofffa yn bwysig i'w annog i dderbyn pwysau trwy eu coesau.

Hefyd gallwch annog plant i gynnal pwysau trwy gael eich plentyn i eistedd ac ymestyn am ymlaen dros ei draed i'w annog i dderbyn pwysau trwy ei goesau.



Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English