

Gwybodaeth i Gleifion

Gweithgareddau i Hyrwyddo Cerdded

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae pob plentyn yn datblygu ei sgiliau echddygol bras ar adegau gwahanol a bydd yn treulio cyfnodau amser gwahanol ar bob cam.

CRWYDRO

Er mwyn i blant fod yn gallu camu mae angen iddynt allu rhyddhau coes er mwyn symud. Bydd treulio amser yn annog eich plentyn i symud pwysau o ochr i ochr ac am ymlaen yn helpu tuag at gamu. Gallwch helpu eich plentyn trwy arwain ei bwys o'i gluniau.

Pan fydd eich plentyn yn hapus wrth drosglwyddo ei bwysau anogwch eich plentyn i grwydro ar hyd arwyneb o faint priodol fel sofffa trwy ddefnyddio teganau y mae'n ymgysylltu'n dda gyda nhw.



CYMHORTHION CERDDED

Mae defnyddio fframiau cerdded, bygis a theganau gwthio yn dda wrth annog plant i ddatblygu eu cydsymud a'u cydbwysu a'u hymwybyddiaeth er mwyn camu.

Pan fydd eich plentyn yn hyderus wrth grwydro a defnyddio tegan gwthio, bydd ei annog i bontio bwlch rhwng 2 arwyneb gwahanol yn ei helpu i ddatblygu ei sgiliau camu annibynnol, ei gydbwysedd, ei sefydlogrwydd a'i gydsymud er mwyn gweithio tuag at gerdded yn annibynnol.



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