



Cefnogi lles eich plentyn tra bod ysgolion ar gau

Gydag ysgolion ar draws Prydain ar gau, bydd y rhan fwyaf o blant adref yn llawn-amser. Fel rhieni/gofalwyr mae'n anochel y byddwch yn bryderus am yr effaith y gall hyn ei gael ar ddatblygiad eich plant a'u hiechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal â lles eich teulu.

- 1 Sefydlu trefn feunyddiol.** Mae trefn feunyddiol yn rhoi strwythur a diben. Dylid cynnwys cynnwys cymysgedd o amser dysgu, creadigol, corfforol, ymlacio ac 'electroneg'. Helpwch eich plentyn i wneud amserlen gweledol fel bod pawb yn deall y cynllun.
- 2 Neilltuo amser ar gyfer gweithgaredd corfforol.** Annog eich plentyn i fynd allan ac ailddarganfod gemau gardd. Os na fedrant fynd allan, awgrymwch fod eich plentyn yn gwneud cwrs rhwystr dan do. Mae llawer o adnoddau ar gael ar y BBC, ITV a YouTube.
- 3 Gweithio ar sgiliau gofal personol.** Dynodi tasgau hunan-ofal yr hoffai eich plentyn eu gwneud yn fwy annibynnol, er enghraifft cau carrai esgidiau neu wisgo amdanynt eu hunain.
- 4 Datblygu sgiliau bywyd.** Helpu eich plentyn i ddysgu sut i baratoi eu cinio, defnyddio peiriant golchi neu newid eu dillad gwely. Gallai plant hŷn gwblhau cwrs Cymorth Cyntaf ar-lein neu ddechrau dysgu iaith arall.
- 5 Creu gofod astudio addas.** Yn ddelfrydol dylai eich plentyn gael cadair a bwrdd o faint addas, ond os yw'n rhaid iddynt ddefnyddio dodrefn oedolion, gwnewch yn siŵr y gallant eistedd gyda'u traed yn gadarn a'u hysgwyddau wedi ymlacio.
- 6 Dysgu eich plentyn i deipio.** Mae teipio yn sgil gwerthfawr ar gyfer addysg, cyfathrebu cymdeithasol ac ar gyfer y gweithle.
- 7 Ailddarganfod gweithgareddau creadigol** megis toes chwarae, modelu sbwriel, Lego ac origami.
- 8 Treulio amser gyda'ch gilydd fel teulu.** Chwarae gemau bwrdd, edrych ar ffilm neu wneud teisen. Trefnwch amser prydau bwyd gyda'ch gilydd ac ymrwymo iddynt.
- 9 Cadw mewn cysylltiad.** Trefnwch i'ch plentyn dreulio amser bob dydd yn siarad gyda chyfeillion neu berthnasau dros y ffôn neu ar y cyfryngau cymdeithasol (gyda goruchwyliaeth oedolyn lle'n briodol).
- 10 Gofalu amdanoch eich hun.** Mae bod yn rhiant/gofalwr llawn-amser gyda dyletswyddau cartref a gwaith yn heriol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta ac yn cysgu'n dda, a chynnwys amser ar gyfer eich gorffwys a'ch hamdden eich hun yn eich trefn feunyddiol.

