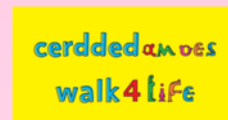


Syniadau i wneud cerdded yn hwyl a sbri i'r teulu



Mae plant actif yn blant hapus – mae plant yn hoffi rhedeg o amgylch yn cael hwyl a sbri.

Nid yw'r corf wedi ei gynllunio i eistedd o hyd mae angen cerdded, neidio, rhedeg a symud.



Mae actifedd yn cynorthwyo plant i:

- Fod yn hapus
- Cysgu yn dda
- Gwrando a dysgu yn yr ysgol
- Rheoli eu pwysau
- Tyfu i fod yn iach ac yn gryf
- Cwrdd â ffrindiau newydd
- Lleihau pryder a straen
- Rheoli eu hymddygiad
- Mynegi eu hunain



Mae bod yn actif yn fuddiol i oedolion hefyd; mwyaf actif yr ydych, gwell y byddwch yn teilmo nawr ac mewn blydyddoedd i ddod. Pan fydd plant yn eich gweld chi yn ymuno a chael sbri mewn gwahanol weithgareddau, fe fydd yn eu hannog nhw i fod yn actif hefyd.

Wrth gymryd rhan yn ffrwdfrydig, byddwch yn treulio mwy o amser o ansawdd gyda'ch plant, ac yn dangos sut i chwarae, ei fod yn hwyl, a'ch bod yn rhoi gwerth ar fod yn actif. Mae hefyd yn dangos sut i ryngweithio ag eraill yn ystod gêm ac i chwarae'n deg ayyb.

Beth allwch chi ei wneud i helpu?



- Byddwch yn esiampl o ymddygiad actif a chynlluniwch i wneud gweithgareddau gyda'ch gilydd
- Rhowch sialens i'r plant!
- Anogwch eich plant i brofi gwahanol weithgareddau
- Ymarferwch sgiliau sylfaenol e.e. dala, taflu
- Rhowch glod a gwobr am ymdrech

Pa mor actif dylai plant i fod?

Blynyddoedd Cynnar (o dan 5) – ar gyfer babanod nad ydynt yn cerdded eto

Dylid annog gweithgarwch corfforol o'r adeg caiff baban ei eni, yn enwedig drwy chwarae ar y llawr a gwethgareddau yn y dŵr mewn amgylcheddau diogel e. e. 'Amser bol' – mae hyn yn cynnwys unrhyw amser a dreulir ar y bol gan gynnwys rhoio a chwarae ar y llawr, estyn am wrthrychau a'u dal, tynnu, gwthio a chwarae gyda phobl eraill sesiynau nofio 'rhiant a baban'.

Dylai plant sydd o dan bump oed fod yn llonydd (hynny yw cael eu rhwystro neu fod ar eu heisted) am gyn lleied o amser â phosibl am gyfnodau estynedig (ar wahân i'r adegau pan fyddant yn cysgu).

Dylid ystyried galluedd corfforol a meddyliol unigol wrth ddehongli'r canllawiau.

Blynyddoedd cynnar (o dan 5) – ar gyfer plant sy'n gallu cerdded

Dylai plant cyn oed Ysgol a all gerdded heb gymorth fod yn gorfforol egniol am o leiaf 180 munud (3awr) bob dydd, ar adegau drwy gydol y dydd e.e. fynd ar gefn beic, gemau rhedeg a chwrsio, cerdded, sgipio

Dylai plant sydd o dan bump oed fod yn llonydd (hynny yw cael eu rhwystro neu fod ar eu heisted) am gyn lleied o amser â phosibl am gyfnodau estynedig (ar wahân i'r adegau pan fyddant yn cysgu).

Ar hyn o bryd mae'r rhan fwyaf o blant cyn oed Ysgol yn y DU yn treulio 120-150 munud y dydd yn gwneud gweithgarwch corfforol, felly byddai angen ychwanegu 30-60 munud arall bob dydd er mwyn bodloni'r canllaw hwn.

Dylid ystyried galluedd corfforol a meddyliol unigol wrth ddehongli'r canllawiau.

Plant a phobl ifanc (5–18 oed)

Dylai plant a phobl ifanc wneud gweithgarwch corfforol cymedrol ney sy'n defnyddio mwy o egni am o leiaf 60 munud a hyd at sawl awr y dydd e.e. mynd ar gefn beic, rhedeg yn gyflym, nofio neu bêl-droed.

Dylid cyflawni gweithgareddau sy'n defnyddio mwy o egni, gan gynnwys y rheini sy'n cryfhau'r cyhyrau a'r esgyrn, o leiaf dri diwrnod yr wythnos e.e. swingo ar gyfarpar chwarae, hopian a sgipio, chwaraeon fel gymnasteg neu dennis

Dylai plant a phobl ifanc fod yn llonydd (ar eu heisted) am gyn lleied o amser â phosibl am gyfnodau estynedig.

Dylid ystyried galluoedd corfforol a meddyliol unigol wrth ddehongli'r canllawiau.

Beth sydd ei angen wrth gerdded?

Mae cerdded yn grêt oherwydd nad oes angen cyfarpar arbennig, ond esgidiau cyfforddus a dillad priodol ar gyfer y tywydd. Yn dibynnu ar hyd eich taith, efallai dylid ystyried y canlynol:

- Byrbryd a dŵr—o hyd yn dda er mwyn annog plant blinedig—beth am fynd â phicnic?
- Ffôn symudol—tynnwch luniau o'r hwyl a sbri wrth fynd am dro
- Eli haul, plastrau ayyb
- Bocs i cludo pethau diddorol neu pêl i chwarae



Cyngor/awgrymiadau:

- Dewiswch lwybr troellog yn hytrach nag un syth a diflas
- Dewiswch ben taith difyr fel maes chwarae, parc, coedwig ney dŷ ffrind
- Cerddwch i'r Ysgol, siopau, llyfrgell, canolfan deuluol neu ganolfan hamdden



Er mwyn darganfod taith yn y dref neu'r wlad ewch i –

Darganfod Sir Gaerfyrddin

Gemau i'w chwarae yn ystod y daith

Ffordd wych o gael plant i fod yn fwy actif yw caniatáu amser a gwagle digonol ar gyfer chwarae. Mae chwarae yn hanfodol ar gyfer iechyd a lles plant. Beth am gynnwys gemau hwyl a sbri pan yr ydych yn mynd am dro fel teulu? Fe fydd y plant yn fwy actif a bydd yn gwneud y daith yn fwy pleserus i bawb.

Iechyd a Diogelwch — Pan yr ydych yn chwarae'r gemau yma, gwnewch yn siwr eich bod yn ystyried gallu a diogelwch pawb. Cofiwch ddiogelwch y ffordd a diogelwch y cerddwyr.

Tag

Cytunwch pwy fydd yn 'It'. Mae 'It' yn rhedeg ar ôl pawb nes bod rhywun yn cael ei ddal. Y person sydd yn cael ei ddal yw 'It'.

Hyfforddi Ysbaid

Wrth gerdded, gofynnwch i'r plant redeg, sgipio, hercian, neidio mewn ysbeidiau.



Rwy'n gweld

'Rwy'n gweld gyda fy llygad fach i rywbeth yn dechrau gyda ...' e.e 'C' am coeden. Edrychwch am anifeiliaid, adar, pobl, adeiladau ayyb.

Ar gyfer plant ifanc, gallwch addasu hyn trwy ddweud, 'Rwy'n gweld gyda fy llygad fach i rywbeth ***lliw***, e.e. Glas, gwyrdd.

Pan chi'n clywed...

Cytunwch ar sŵn ee aderyn, corn car ayyb Safwch yn rhes sengl, dechreuwch gerdded, pan yr ydych yn clywed y sŵn mae'r person sydd ar flaen y rhes yn symud i'r cefn - wnewch yn siŵr fod pawb yn cael tro.

Cyfri

Dewiswch rywbeth i gadw cofnod ohono, e.e. car coch neu goeden wedi syrthio. Gwnewch e yn gystadleuol neu'n ffordd o gydweithio.



Llwybr natur

Mae gwneud llwybr natur yn ffordd grêt o adnabod a sylwi ar yr hyn sydd o'ch cwmpas. Rhowch gynnig arni, byddwch yn synnu ar yr hyn yr ydych yn ei darganfod.

Mae yna lwybrau natur swyddogol o amgylch y wlad—edrychwch ar wefan y cyngor am fanylion. Neu gallwch greu eich llwybyr natur eich hunan mewn lle cyfarwydd neu mewn gwagle y tu allan nad ydych wedi ei archwilio eto.

Rhowch lyfryn cofnodi i'ch plentyn a phensiliau, er mwyn iddynt nodi neu dynnu llun o'r hyn a welwyd yn ystod y daith—gallwch edrych am yr hyn a nodwyd ar y we neu mewn gwyddoniadur, er mwyn darganfod mwy o wybodaeth.

Cerdded yn ddoniol

Mae plant yn dwlu cerdded yn ddoniol. Mae hon yn gêm syml, sef cymryd troeon i benderfynu sut i gerdded i'r garreg filltir nesaf (e.e. gât, sticil, coeden).

Awgrymiadau:

- Mwnci—sigo breichiau a choesau cam
- Llew—bysedd wedi crafangu a symudiadau cryf
- Ceffyl—pen yn pendwmpian a charlamu
- Crocodeil—breichiau wedi ymestyn tu blaen ac yn agor a chau fel genau.

Mae sŵn yn ddewisol (e.e. rhuo fel llew) ond mae'n rhaid ystyried cerddwyr eraill a'r bywyd gwyllt.



Heliwr a'r ysglyfaeth

Mae un person yn heliwr. Mae'r lleill yn gweiddi allan pa anifail ydyn nhw e.e. Llew, ci, llwynog...

Mae'r heliwr yn penderfynu pa anifail i'w hela, e.e. 'Rwy'n mynd i ddala'r llew'. Mae'r heliwr yn hela'r llew. Mae angen i'r llew weiddi enw anifail arall cyn i'r heliwr ei ddal. Mae'r heliwr yn hela anifail newydd.

Mae'r gêm yn parhau nes i'r heliwr ddal anifail ac yna mae'r anifail hwnnw'n heliwr.

Cer i ddarganfod

Mae chwaraewr yn dewis eitem ar y llwybr ac yn dweud 'Yr un cyntaf i ddarganfod... e.e. blodyn pinc'.

Mae'r gweddill yn ceisio darganfod yr eitem, a'r enillydd sydd yn dewis yr eitem nesaf i'w darganfod.

Gemau i'w chwarae wrth gyrraedd parc lleol, gwagle, maes chwarae ayyb

Iechyd a Diogelwch—Pan yr ydych yn chwarae'r gemau hyn, gwnewch yn siŵr eich bod yn ystyried gallu a diogelwch pawb. Cofiwch ddiogelwch y ffordd a diogelwch y cerddwyr.

Pêl yr wyddor

Os yw eich plentyn wedi dysgu'r wyddor mae'r gêm hon yn berffaith. Taflwch y bêl nôl ac ymlaen i'ch gilydd, gan ddweud llythyren nesaf yr wyddor bob tro yr ydych yn dal y bêl. Gallwch ganu'r llythrennau i hoff gân eich plentyn. Pan yr ydych yn cyrraedd 'Y' pwy bynnag sydd â'r bêl sydd i fod i ganu'r wyddor yr holl ffordd trwyddi yn gyfan!

Mewn ac Allan

Mae'r gêm hon yn gweithio orau gyda grŵp mawr o blant. Mae angen i bawb sefyll mewn cylch, yn dala dwylo, ac un plentyn y canol gyda phêl. Mae angen i'r plentyn yn y canol i gicio'r bêl allan gan ddefnyddio ei draed. Mae'n rhaid i bawb o amgylch gadw'r bêl yn y cylch. Pan mae'r plentyn yn y canol yn llwyddo, mae nhw'n dewis pwy sydd yn y canol y tro nesaf (gwnewch yn siŵr bod pawb yn cael cyfle).

Pêl Enwau

Mae'r plant yn sefyll mewn cylch, taflwch y bêl i fyny gan weiddi enw un o'r plant allan, mae'r plentyn hwwnw'n dala'r bêl, y plentyn hwn sydd yn y canol y tro nesaf. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn cael cyfle.

Trwy'r Twnnel

Safwch gyda'ch coesau ar wahân, y sialens yw rholio'r bêl trwy'r coesau—'y twnnel'. Wrth i'r plant wella, safwch yn bellach oddi wrth eich gilydd.

'Taflu Pwysau'

Mae angen basgedi neu fwcedi. Trefnwch y rhain yn gylch a thafwch sachau ffa i mewn. Er mwyn ei gwneud ychydig yn fwy anodd, camwch yn bellach o'r bwced a defnyddiwch fwcedi o wahanol feintiau.



Ras gyfnewid!

Mae angen 2 dîm, defnyddiwch botel blastig fel baton a rhedwch at aeold arall o'r tîm. Yna, maen nhw'n mynd â'r baton i'r person nesaf, hyd nes eich bod wedi gwneud lap o'r parc. Rhy rwydd? Gwnewch hyn wrth hercian.



Naid Dryphlyg

Dalwch ddwylo eich ffrind tra'n hercian, sgipio neu neidio mor bell â phosib. Daliwch ati i ychwanegu eraill i'r rhes.

Taflu, Dala, Camu

Mae eich ffrind yn taflu pêl—os ydych chi'n dala'r bêl camwch nôl; os ydych chi'n gadael i'r bêl syrthio, camwch ymlaen. Ar ôl amser, bob tro rydych chi'n dala'r bêl camwch nôl ddwywaith.

Gemau Parasiwt

Mae modd defnyddio gemau parasiwt ar gyfer gweithgareddau eistedd neu weithgareddau sefyll. Mae pob un yn cael ei annog i gydio yn un o'r dolenni sydd ar ochr y parasiwt. Mae defnydd parasiwt a ddefnyddir ar gyfer gemau yn ysgafn ac yn hyblyg, ac yn rhwydd i'w ddal a'i symud.

Mae gemau parasiwt yn gallu bod yn llawer o hwyl ac yn ymarfer da i'r corff hefyd!



Beth fydd ei angen arnoch?

- Mae modd prynu parasiwt gemau o amrywiol feintiau, o 2 fetr i 10 metr, ac mewn gwahanol liwiau.
- Lle i gynnal y gemau parasiwt.
- Mae modd chwarae'r gemau dan do neu yn yr awyr agored.
- Gall gemau parasiwt gynnwys defnyddio bagiau ffa, pêl fawr feddal, peli plastig bach ac ati.

Canllawiau cam wrth gam

Mae llawer o weithgareddau y gallwch eu gwneud gan ddefnyddio'r parasiwt.

- Dylai pob unigolyn gydio yn un o ddolenni'r parasiwt. Dechreuwch drwy annog pawb i symud y parasiwt i fyny ac i lawr, ac ysgwyd y parasiwt.
- Defnyddiwch bêl sbwng, feddal a dechreuwch rolïo'r bêl ar y parasiwt. Anogwch bawb i helpu i newid cyfeiriad y bêl.
- Rhewch hwb i'r bêl symud er mwyn defnyddio'r bêl i ddewis unigolyn. Pan fydd yn glanio ar bwys rhywun, dechreuwch gêm yr wyddor.

Gemau'r wyddor

Penderfynwch ar bwnc e.e. enwau marched. Symudwch bêl fach o amgylch y parasiwt, gadewch i'r bel glanio wrth ymyl rhywun, y person yma sydd yn cychwyn y gêm gyda'r llythyren A am Amanda. Symudwch y pel o amgylch eto a pan mae e'n glanio wrth ymyl rhywun eto mae angen iddyn nhw feddwl am enw yn cychwyn gyda B. Daliwch ati hyd nes cyrraedd Y. Syniadau arall - enwau bechgyn, ceir, anifeiliaid, bwyd, gwledydd.

Ton Meccico

Mae un chwaraewr yn codi ei freichiau gan ddal ei afael yn y parasiwt. Mae pob chwaraewr yn y cylch yn gwneud hyn yn ei dro er mwyn creu ton.

Pêl-droed Parasiwt

2 dîm, mae tîm un ochr yn ceisio saethu'r bêl heibio i'r ochr gyferbyn er mwyn cael gôl.

Catapwl

Rhowch bêl yng nghanol y parasiwt a'i thaflu i fyny mor uchel ag sy'n bosibl.

Tywydd Stormus

Mae pawb yn dal y parasiwt yn llonydd iawn ac yna'n araf bach yn dechrau codi storm drwy ysgwyd y parasiwt yn gyflymach ac yn gyflymach, ac yna gostegu a bod yn llonydd eto.

Chwyrlligwgan

Mae'r plant yn sefyll ac yn troi tua'r ochr gan gydio yn y parasiwt ag un llaw. Yna maent yn cerdded o amgylch mewn cylch. I amrywio hyn, gallant hopian, sboncian/sgipio, neidio ac ati.

Pawb i newid

Galwch allan fis pen-blwydd, rhifau a lliwiau ac ati a roddwyd ymlaen llaw, a bydd y plant hynny yn newid lle o dan y parasiwt cyn iddo ddisgyn.

Rhedeg ag un llaw

Pawb i afael yn y parasiwt ag un llaw, gan ymestyn y llall er mwyn cadw cydbwysedd. Rhedwch o amgylch i un cyfeiriad, ac yna newid, a rhedeg i'r cyfeiriad arall.

Gêm enwau

Dan ganu 'Rhwyfo, rhwyfo'r cwch'.

Wrth ichi ganu'r gân, gofynnwch i'r chwaraewyr godi'r parasiwt yn uwch na'u pennau. Pan ddywedir enw chwaraewr, gofynnwch iddo/iddi redeg o dan y parasiwt. Yna, ewch ati i ostwng y parasiwt yn araf bach i geisio dal y chwaraewr.

Lan, lan, lan ag ef',

Lawr, lawr, lawr ag e',

Os yw dy enw di (rhowch enw plentyn yma)

Dyma dy dro di

Pan fydd y parasiwt yn esgyn

Dan ganu 'Os wyt ti'n hapus, gad im wybod'

Pan â'r parasiwt i fyny – cura'r llawr

Pan â'r parasiwt i fyny – cura'r llawr

Pan â'r parasiwt yn uchel – a chodi fry i'r nen

Pan â'r parasiwt i fyny – cura'r llawr

Mae amrywiadau ar hyn yn cynnwys plyga lin, 'sigla dy gwt', côd dy goes, dwed hwrê, ysgwyd dy ben...

Sglefren fôr yn mynd am dro

Mae pawb yn cydio yn ymyl y parasiwt ac yna'n rhedeg. Bydd yn edrych fel pe bai rhyw anghenfil hynod yn gwibio heibio.

Gwybodaeth bellach

Newid am Oes

www.newidamoes.org.uk

Tŷ Hywel, Canolfan adnoddau ar lein ynghylch ffordd iach
o fyw [Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda | Ty Hywel](#)

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

<http://fis.carmarthenshire.gov.uk/>

Twitter - @playsirgar

Caryl Alban/Maria Austin,
Swyddogion Digonolrwydd Chwarae
01267 246561

Caroline Nichols
Cyd Gysylltydd Am Dro am Glonc Sir Gâr
Tim Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda
01267 225073



