



# Syniadau ar gyfer Gweithgareddau Ynysu/dan Gyfyngiadau a Goroesi

Gellir defnyddio llawer o'r gweithgareddau hyn mewn gwahanol grwpiau oedran, yn enwedig os gallai oedran chwarae eich plentyn fod yn iau na'i oedran cronolegol. Dewisir y rhain gan fod iddynt fuddion therapiwtig yn aml.

Gallai bod yn agos at eich gilydd am gyfnodau estynedig o amser fod yn anodd iawn i bob un ohonoch. Byddwch yn dyner gyda chi'ch hun a chofiwch, pan rydyn ni fel rhieni yn gwneud camgymeriad bod mynd yn ôl ac ymddiheuro (pan rydych chi'n teimlo'n ddigynnwrf) hefyd yn rhan bwysig iawn o ddysgu am berthnasoedd. Efallai y bydd rhai plant yn cael eu sbarduno trwy fod dan gyfyngiadau gan y gallai fod â chysylltiadau anymwybodol neu ymwybodol yn ôl i fywyd yn y teulu biolegol, yn enwedig os oeddent wedi profi esgeulustod ac arwahanrwydd yn eu blynyddoedd cynnar ac na chaniatwyd iddynt gyfranogi mewn gweithgareddau neu gael rhywun i chwarae â nhw.

Efallai bod plant mewn cyflwr cynyddol o banig a phryder ac mae hwn yn lle da i gael cyngor ar sut i'w helpu i deimlo'n dawelach: <https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/What-Survival-Looks-Like-At-Home.pdf>

Mae'n iawn defnyddio sgriniau, setiau teledu fel rhan o reoli'r amser hwn, mae rhai plant yn hoffi'r rheoleiddio hyn, a bydd angen amser segur arnoch chi hefyd!

Bydd mynd i'r awyr agored, gwrando ar gerddoriaeth, a gweithgaredd corfforol (neidio, gorymdeithio, drymio, ioga ac ati) yn bwysig iawn i stad feddyliol pob un ohonoch chi.

Os nad oes gennych ardd neu ofod y tu allan, agorwch ffenestri, cymerwch fath neu gawod a dewch o hyd i ffyrdd o ddefnyddio'r holl egni hwnnw sy'n cronni.

**Rydyn ni ar gael i roi cyngor i chi a gallwch wneud hynny trwy alwadau fideo neu ffôn os ydych chi ein hangen ni - peidiwch â bod ofn cysylltu: 01495 355766**

## Babanod a Chyn-ysgol

- Gwneud swigod:
  - Mewn jar, cymysgwch:
    - 2 gwpan o hylif golchi llestri
    - 1 llwy de o Glyserin
    - Olew Coginio
    - 1 cwpan o ddŵr

Defnyddiwch hen ffyn swigod neu eu creu allan o lanhawyr pibellau.

Chwythwch swigod i'r plant a'u cael i fyrstio cymaint ag y gallant, neu eu cael i geisio dal y swigod.

- Adeiladwch babell yn y tŷ gyda blancedi neu gynfasau a chadeiriau. (Gwych ar gyfer yr amser cyn cael cyntun).



- Popcorn a marathon ffilm.
- GoNoodle! Gwych ar gyfer symud dan arweiniad, ymlacio, ac ati.  
(<https://www.gonoodle.com/>)
- Addurno tŷ/castell neu ogof ar gyfer ffigyrau bach allan o flychau cardbord neu flychau grawnfwyd.
- Fideos Zumba neu Dance-along ar YouTube.
- Gwneud gardd dylwyth teg neu ardd coblynnod - defnyddiwch hambwrdd neu bowlen i wneud byd bach.
- Cael parti dawns teulu – cliriwch y llawr, troi'r gerddoriaeth ymlaen a dawnsio.
- Gwneud a chwarae gyda thoes
  - 8 llwy fwrdd o flawd plaen
  - 2 lwy fwrdd o halen bwrdd
  - 60ml o ddŵr cynnes
  - Lliw bwyd
  - 1 llwy fwrdd o olew llysiau

#### Dull

1. Cymysgwch y blawd a'r halen mewn powlen fawr. Mewn powlen ar wahân cymysgwch y dŵr, ychydig ddiferion o liw bwyd a'r olew gyda'i gilydd.
  2. Arllwyswch y dŵr lliw i'r gymysgedd blawd a'i weithio gyda'i gilydd â llwy.
  3. Rhewch ychydig o flawd ar arwyneb gwaith a throwch y toes allan. Tylinwch ef gyda'i gilydd am ychydig funudau i ffurfio toes hydwyth. Os ydych chi eisiau lliw dwysach gallwch chi ddefnyddio ychydig mwy o ddiferion lliwio bwyd.
  4. Gallwch ychwanegu glitter ac aroglau (sinamon ac ati) os yw hyn yn rhywbeth nad yw'ch plentyn yn sensitif iddo.
    - Gwneud creaduriaid toes ac adeiladu bydoedd ar eu cyfer.
    - Plannu hadau mewn potiau iogwrt a'u gwyllo nhw'n tyfu.
    - Adeiladu tŷ pryfed allan o ffyn, dail a darnau o'r ardd neu'r parc.
    - Cynnal helpa drysor yn yr ardd: gosodwch restr o eitemau i'w darganfod yn yr ardd neu'r parc: deilen, ffon, llygad y dydd, pryfed ac ati.
- Gwneud doliau papur (dewiswch bob dol i fod yn rhywun arbennig ym mywyd y plentyn).



- Actio hwiangerddi - Grand Old Duke of York, Twinkle, Wind the Bobbin Up, Humpty Dumpty, Row, Row, Row your boat.
- Cael Picnic Tedi Bêr (gwnewch frechdanau bach, tartenni jam neu fisgedi bach, gwnewch wahoddiadau a gwisgwch wisg ffansi ar gyfer y picnic).
- Amser bath canol dydd (ffordd wych o dawelu plant cynhyrfus).
- Potiau a sosbenni, jygiau a llwyau, rhai wedi'u llenwi â dŵr. Gwnewch hyn yn yr ardd neu mewn gofod y gallwch chi sychu'r llawr! Gwnewch fand teulu gyda photiau a sosbenni ac eitemau cartref.
- Tyllino dwylo teuluol neu salon gwallt - rhowch ddyliniad dwylo a steiliau gwallt gwallgof i'r plant - os gallwch chi ymdopi â hynny, gadewch iddyn nhw wneud yr un peth i chi!
- Defnyddio gwellt a gwlân cotwm i chwarae pêl-droed bwrdd.
- Cymysgu blawd corn a dŵr i wneud pastau ac arbrofi gyda'r gwahanol daleithiau y mae'n eu gwneud.
- Pobi teisennau cwpan, pizza neu fisgedi.
- Pobi bara - mae tyllino'n wych ar gyfer lleddfu straen! Gallwch chi wneud rholiau draenogod trwy ddefnyddio siswrn i greu pigau.
- Cael sesiwn ioga - mae llwyth o sesiynau ioga i blant bach/babanod ar YouTube.
- Paentio ar y patio neu'r ffens gyda phaent golchadwy neu sialc.
- Paentio bys neu baentio blêr - gallwch hefyd ddefnyddio ewyn eillio.
- Sefydlu llyfrgell neu siop esgus – gwneud cardiau ac arian esgus, defnyddiwch stampiau ac ati.

## Cynradd

- Treulio un diwrnod yn darllen pob llyfr lluniau sydd gennych chi yn y tŷ.
- Gwneud a chwarae gyda thoes
  - 8 llwy fwrdd flawd plaen
  - 2 llwy fwrdd o halen bwrdd
  - 60ml o ddŵr cynnes
  - Lliw bwyd
  - 1 llwy fwrdd o olew llysiau



## Dull

1. Cymysgwch y blawd a'r halen mewn powlen fawr. Mewn powlen ar wahân cymysgwch y dŵr, ychydig ddiferion o liw bwyd a'r olew gyda'i gilydd.
2. Arllwyswch y dŵr lliw i'r gymysgedd blawd a'i weithio gyda'i gilydd â llwy.
3. Rhowch ychydig o flawr ar arwyneb gwaith a throwch y toes allan. Tylinwch ef gyda'i gilydd am ychydig funudau i ffurfio toes hydwyth. Os ydych chi eisiau lliw dwysach gallwch chi ddefnyddio ychydig mwy o ddiferion lliwio bwyd.
4. Gallwch ychwanegu glitter ac aroglau (sinamon ac ati) os yw hyn yn rhywbeth nad yw'ch plentyn yn sensitif iddo.

- Gwneud creaduriaid toes ac adeiladu bydoedd ar eu cyfer.
- Defnyddio'r holl deganau adeiladu yn y tŷ ar un strwythur anferth.
- Ysgrifennu stori fer a'i darlunio.

- Gwneud swigod:  
Mewn jar, cymysgwch:
  - 2 gwpan o hylif golchi llestri
  - 1 llwy de o Glyserin
  - Olew Coginio
  - 1 cwpan o ddŵr

Defnyddiwch hen ffyn swigod neu eu gwneud allan o lanhawyr pibellau.  
Chwythwch swigod i'r plant a'u cael i fyrstio cymaint ag y gallant, neu geisio dal y swigod.

- Adeiladu pabell yn y tŷ gyda blancedi neu gynfasau a chadeiriau. (Gwych ar gyfer yr amser cyn cael cyntun).
- Cael sioe cysgodion yn y babell (gallwch ddefnyddio blancedi dros gadeiriau neu fwrdd).
- Popcorn a marathon ffilm.
- GoNoodle! Gwych ar gyfer symud dan arweiniad, ymlacio, ac ati.  
(<https://www.gonoodle.com/>)
- Golchi'r car.
- Gwneud tŷ/castell neu ogof ar gyfer ffigyrau bach allan o flychau cardbord neu flychau grawnfwyd.
- Fideos Zumba neu Dance-along ar YouTube.
- Helfa Sborion: helfeydd trysor dan do lle maen nhw'n dilyn cliwiau trwy'r tŷ i "drysor" ar y diwedd (gallai fod yn fyrbryd, ffilm, stori).
- Charades.



- Cael Gemau Olympaidd gyda gwahanol gystadlaethau digwyddiadau - rhai doniol, rhai defnyddiol fel glanhau a rhai difyr iawn fel munud i ennill mewn steil.
- Dylunio llong ofod newydd, llunio cynlluniau, yna creu eitemau allan o lego neu eitemau cartref. Treuliwch ychydig o amser yn esgus eich bod chi ar wahanol blanedau â disgyrchiant gwahanol, fe allech chi dreulio wythnos gyfan ar weithgareddau gofod hwyl yn unig.
- Gwneud gardd dylwyth teg neu ardd coblynod - defnyddiwch hambwrdd neu bowlen i wneud byd bach.
- Cael parti dawns teulu – cliriwch y llawr, troi'r gerddoriaeth ymlaen a dawnsio.
- Creu gêm fwrdd.
- Plannu hadau mewn potiau iogwrt a'u gwylio nhw'n tyfu.
- Adeiladu tŷ pryfed allan o ffyn, dail a darnau o'r ardd neu'r parc.
- Cynnal helfa drysor yn yr ardd: gosodwch restr o eitemau i'w darganfod yn yr ardd neu'r parc: deilen, ffon, llygad y dydd, pryfed ac ati.
- Gwneud doliau papur (dewiswch bob dol i fod yn rhywun arbennig ym mywyd y plentyn).
- Rhestru'r holl blanhigion a phryfed yn yr ardd.
- Cael Picnic Tedi Bêr (gwnewch frechdanau bach, tartenni jam neu fisgedi bach, gwnewch wahoddiadau a gwisgwch wisg ffansi ar gyfer y picnic).
- Chwarae'r gêm stori plygu:

Fersiwn un: mae un person yn tynnu llun bach ar draws top papur, mae'r person nesaf yn ysgrifennu brawddeg sy'n disgrifio'r llun hwnnw ac yn plygu top y papur drosodd mewn arddull cŵn poeth i orchuddio'r llun. Felly dim ond brawddeg y mae'r 3ydd person yn ei gweld ac mae'n rhaid iddyn nhw dynnu llun. Maent yn plygu dros y frawddeg.

Fersiwn Dau: Mae pawb yn tynnu llun pen ar ben y dudalen ac yn ei blygu drosodd a'i basio i'r person nesaf atynt, yna maen nhw'n tynnu corff, ei blygu drosodd a'i basio ymlaen, yna coesau a thraed ac yn olaf mae pawb yn agor y papurau i weld sut olwg sydd ar y creaduriaid gwallgof!
- Defnyddio gwellt a gwlân cotwm i chwarae pêl-droed bwrdd.
- Cymysgu blawd corn a dŵr i wneud pastau ac arbrofi gyda'r gwahanol daleithiau y mae'n eu gwneud.
- Pobi teisennau cwpan, pizza neu fisgedi.



- Pobi bara - mae tylino'n wych ar gyfer lleddfu straen! Gallwch chi wneud rholiau draenogod trwy ddefnyddio siswrn i greu pigau, neu blethu'r bara ... byddwch yn greadigol.
- Cael sesiwn ioga (mae llwyth o sesiynau ioga plant ar YouTube).
- Gwrando ar bodlediad - mae podlediadau smash boom yn fan cychwyn da.
- Paentio ar y patio neu'r ffens gyda phaent golchadwy neu sialc.
- Paentio swigod – wedi gwanhau paent poster gyda dŵr a'i roi mewn powlen, chwythwch swigod i'r paent gyda gwelltyn ac yna rhoi darn o bapur ar ei ben i ddal y llun paent swigen. (Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n chwythu i beidio â sugno a bod ganddyn nhw wydraid o ddŵr yn barod ar gyfer pan maen nhw'n anochel yn ei gael yn anghywir!).
- Gwneud eich papur newydd neu stribed cartŵn eich hun.
- Cael gornest dŵr.
- Defnyddio llyfrau yn y tŷ i chwarae llyfrgelloedd. Gwnewch gardiau llyfrgell, defnyddio stampiau ac argymell llyfrau i'ch gilydd.



## Uwchradd

- Ysgrifennu stori fer a'i darlunio.
- Rasys o wahanol fathau yn yr ardd (neu unrhyw le â lle) - hopian ar un troed, cerdded fel cranc, cerdded yn ôl, ac ati.
- Popcorn a marathon ffilm.
- Fideos Zumba neu Dance-along ar YouTube.
- Tynnu llun hunanbortreadau - copiŵch wahanol arddulliau artistiaid: rhwng gynnig ar hoff ddarlunwyr plant neu arddulliau cartwn neu artistiaid enwog.
- Chwarae Catchphrase 'Dwedwch beth welwch chi'.
- Charades.
- Ysgrifennu Haiku. Dylai fod gan Haiku ddwy ar bymtheg o sillafau, mewn tair llinell o bump, saith, a phump.
- Uwch-gylchu dillad: Chwiliwch am barau o jîns/siwmperi nad ydych chi byth yn eu gwisgo a'u troi'n rhywbeth newydd. Syniadau: sgert denim, siorts, maneg popty, clawr llyfr, bag tote.
- Creu ffilm stopio symudiadau neu animeiddiad: apiau a argymhellir:

### Stop Motion Studio

Ar gael ar Android neu ar gyfer iPhone/iPad, mae Stop Motion Studio yn caniatáu ichi recordio'r lluniau ac ychwanegu rhywfaint o effaith synau a'r teitl/diwedd y dilyniant.

### Lego Movie Maker

Ar gael ar gyfer iPhone/iPad, mae Lego Movie Maker yn ap cyfeillgar i blant am ddim, sy'n eich galluogi i wneud eich ffilm stopio symudiadau o'r dechrau i'r diwedd o fewn yr ap. Mae yna opsiynau i newid templed cyflymder a sgrin, a gallwch hefyd ychwanegu cerddoriaeth a throslys i wneud y mwyaf o'r hwyll!

### iMotion

Ar gael ar gyfer iPhone/iPad, mae iMotion yn debyg i ap gwneuthurwr ffilmiau Lego, yn yr ystyr y gallwch chi wneud ffilm stopio symudiadau o'r dechrau i'r diwedd o fewn yr ap. Fodd bynnag, mae'n cynnig mwy o ymarferoldeb, o ran dal fframiau, a gallu golygu. Mae'r fersiwn am ddim, serch hynny, yn eithaf cyfyngedig, ac mae'n cynnig pryniannau mewn-ap ar gyfer cerddoriaeth, effeithiau ac ati. Mae'r ap iMotion Pro am £3.99 yn darparu'r holl ymarferoldeb heb unrhyw bryniannau mewn-ap.

- Cael sba gartref: gwneud masgiau wyneb, rhoi tyliniadau i'ch gilydd, paentio ewinedd, rhoi ciwcymbrau ar eich llygaid a gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol.



- Dylunio eich tŷ delfrydol ar bapur neu ar yr ap Sketch Up (am ddim).
- Gwneud Pont neu rafft allan o welltiau/sbageti - profwch ei bwysau gydag eitemau o amgylch y tŷ.
- Creu gêm fwrdd.
- Chwarae'r gêm stori plygu:

Fersiwn un: mae un person yn tynnu llun bach ar draws top papur, mae'r person nesaf yn ysgrifennu brawddeg sy'n disgrifio'r llun hwnnw ac yn plygu top y papur drosodd mewn arddull cŵn poeth i orchuddio'r llun. Felly dim ond brawddeg y mae'r 3ydd person yn ei gweld ac mae'n rhaid iddyn nhw dynnu llun. Maent yn plygu dros y frawddeg.

Fersiwn Dau: Mae pawb yn tynnu llun pen ar ben y dudalen ac yn ei blygu drosodd a'i basio i'r person nesaf atynt, yna maen nhw'n tynnu corff, ei blygu drosodd a'i basio ymlaen, yna coesau a thraed ac yn olaf mae pawb yn agor y papurau i weld sut olwg sydd ar y creaduriaid gwallgof!

- Rhoi tyliniad pen i'ch gilydd.
- Gwneud dosbarth ioga ar-lein - mae llwyth o apiau neu sesiynau ioga am ddim ar YouTube.
- Chwarae Charades.
- Gwneud eich papur newydd neu strïbed cartŵn eich hun.
- Pobi teisennau cwpan, pizza neu fisgedi.
- Pobi bara - mae tylino'n wych ar gyfer lleddfu straen! Gallwch chi wneud rholiau draenogod trwy ddefnyddio siswrn i greu pigau, neu blethu'r bara ... byddwch yn greadigol.
- Dyfeisio smwddis neu ysgytlaeth.
- Cael cystadleuaeth ddawnsio yn erbyn eich gilydd.
- Cael ymryson dŵr.
- Defnyddio modelu clai i wneud angenfilod/cymeriadau/cwpanau - beth bynnag sy'n mynd â'ch ffansi.
- Os oes gennych chi lego yn y tŷ, crëwch her lego - pwy all wneud y strwythur mwyaf cymhleth.