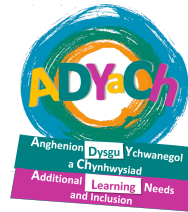


CADW'N HEINI

Syniadau ar gyfer y cartref



Ceisio mynd am dro dyddiol am 30 munud. Siarad am bethau o'ch cwrmpas gan ddefnyddio iaith syml e.e. 'Edrych! Blodyn melyn!'

Beth am ddefnyddio blanced i adeiladu 'den' yn y cartref neu'r ardd? Yna gallwch fwyta picnic gyda'ch plentyn yn y den.



Beth am gymryd rhan mewn sesiwn ioga dyddiol drwy ddilyn videos amrywiol ar Youtube?



Adeiladu cwrs rhwystr syml yn yr ardd. Annog eich plentyn i neidio, rhedeg yn yr unfan a thalfu a dal pel.

Os oes drampolin yn yr ardd, beth am annog eich plentyn i fownsio tra rydych yn cyfri i 20. Gorffwys ac yna ailadrodd!

KEEPING FIT

Ideas to help at home



Aim to go for a daily walk for 30 minutes. Look at different objects you notice while walking and comment on them using simple language 'Look! A yellow flower!'.

Use blankets and throws to build a den in your home or garden. How about having a picnic in the den with your child?



Participate in a daily yoga routine by following different videos on Youtube.



Build a simple obstacle course in your home or garden. Encourage your child to jump, run on the spot and throw and catch balls.

If you have a trampoline, allow your child to bounce whilst you count to 20. Rest and repeat!