

PECYN HWYL NADOLIG



Mabwysiadu
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Adoption
Mid & West Wales

DAD-GODIO

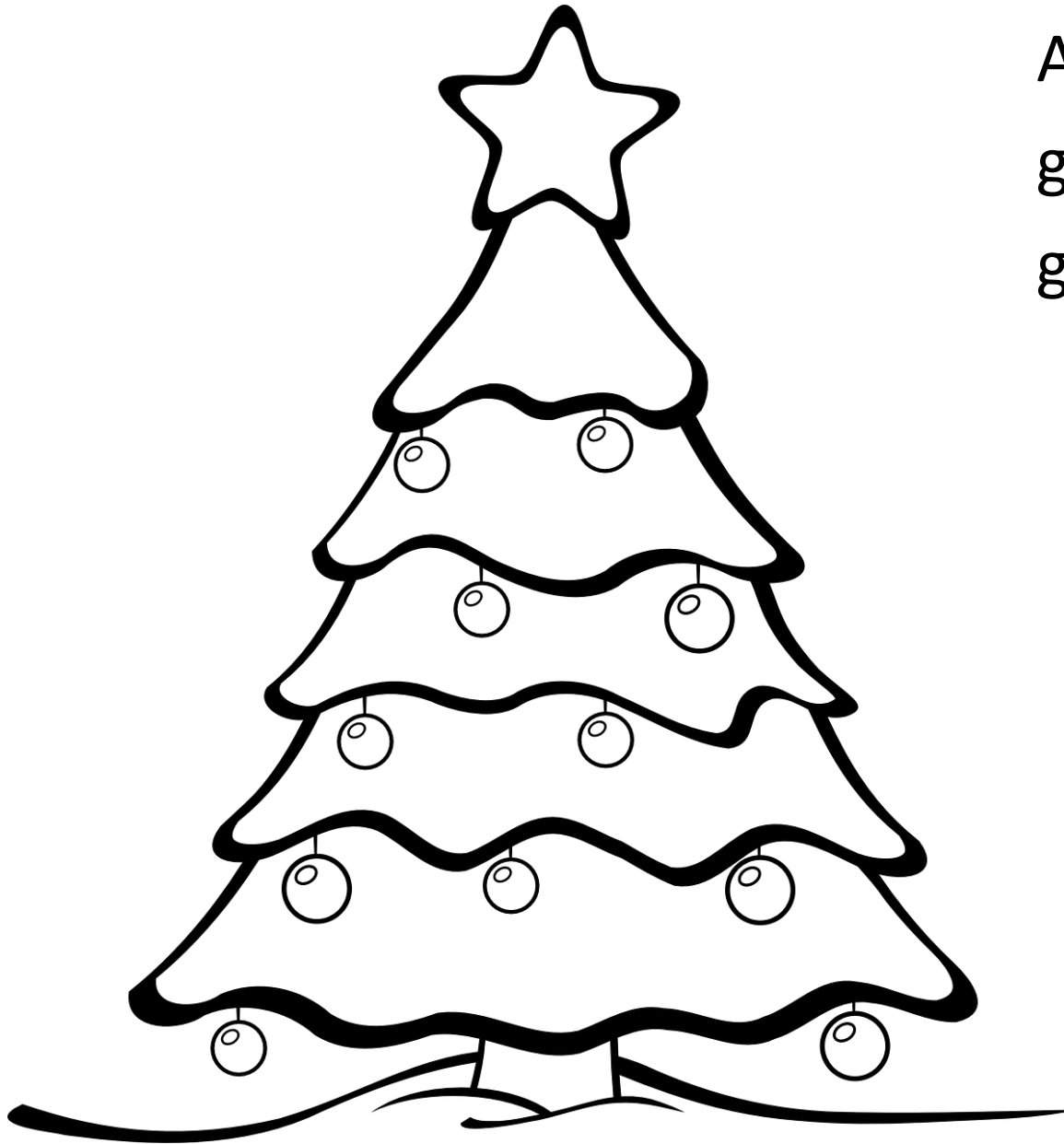
Allwch chi ddad-godio'r neges Nadolig hon?

18	1	5	19	15	13	10
16	1	28	7	18		1
2	15	28	29	6	29	18
18	7	28	29	6		
6	1					

A - 1 B - 2 C - 3 CH - 4 D - 5 DD - 6 E - 7 F - 8
FF - 9 G - 10 NG - 11 H - 12 I - 13 J - 14 L - 15 LL - 16
M - 17 N - 18 O - 19 P - 20 PH - 21 R - 22 RH - 23 S - 24
T - 25 TH - 26 U - 27 W - 28 Y - 29



LLIWIO MEWN



Allwch chi addurno'r
goeden Nadolig hon
gyda'ch hoff liwiau?



CHWILAIR

Allwch chi ddod o hyd i
Ceirw Siôn Corn yn y
chwilair hyn?

BLITZEN
COMET
CUPID
DASHER
DONNER
PRANCER
RWDOLFF
VIXEN

F	T	E	Y	T	I	O	E	T	M	C
O	O	T	N	E	X	I	V	T	C	E
O	A	G	E	M	B	A	S	B	O	O
S	R	W	D	O	L	F	F	D	D	F
M	I	A	R	C	I	T	G	A	E	S
D	R	T	E	A	T	N	S	I	D	E
I	A	Y	N	D	Z	H	D	D	S	E
P	R	A	N	C	E	R	L	Y	E	E
U	A	S	O	R	N	U	T	W	E	I
C	H	E	D	E	R	L	A	I	I	A
A	S	E	E	T	E	I	A	H	E	E



Theraplay Nadolig

12 Diwrnod o Chwarëusrwydd

Mae 'Chwarae seiliedig ar Berthynas' yn therapi i blant a theuluoedd ar gyfer adeiladu a gwella ymlyniad, hunan-barch, ymddiriedaeth mewn eraill, ac ymgysylltiad llawen. Mae'n seiliedig ar batrymau naturiol rhyngweithio iach a chwareus rhwng y rhiant/gofalwr a'r plentyn, ac mae'n gorfforol, yn bersonol, ac yn hwyl!

Mae'r syniadau sydd yn yr '12 diwrnod Chwarëusrwydd' yma y cynnwys gweithgareddau y gallwch geisio eu gwneud adref a bydd yn gwella eich dull o ddefnyddio technegau 'Chwarae yn Seiliedig ar Berthynas'. Dim ond chwarae yw hyn ac felly does dim gwahaniaeth os wnewch chi ambell i beth yn anghywir. Mae chwarae yn wych i blant. Bydd angen i chi dychymyg wrth ychwanegu'r manylion yn y gweithgareddau hyn. Nid ydynt i fod yn gy-stadleuol ond i fod yn chwareus ac yn hwyl.

Diwrnod 1 (13 Rhagfyr) Brwydr Eira gyda phapur toiled wedi'i sgrwbio neu wllân cotwm.

Diwrnod 2 (14 Rhagfyr) Crëwch gorrach eich hun i'w roi i fyny ar y wal. Gofynnwch i'ch plentyn i orwedd ar ddalen fawr o bapur (neu daflenni wedi'u gosod gyda'i gilydd). Lluniwch amlinelliad o'ch plentyn a lliwiwch i mewn gyda'ch gilydd.

Diwrnod 3 (15 Rhagfyr) Gêm cwpan Pelen Eira. Yn syml, rhowch gwpanau papur ar y llawr/bwrdd a chymerwch eich tro i daflu papur toiled neu wllân cotwm.

Diwrnod 4 (16 Rhagfyr) Beth am wneud anrheg Nadolig allan o'ch plentyn, drwy lapio eu corff mewn papur lapio a'u cael i dorri allan? Peidiwch ag anghofio'r rhu-ban ar y pen!

Diwrnod 5 (17 Rhagfyr) Canu cân Nadolig fel teulu a chynnwys enw eich plentyn yn y gân.

"Mae (Enw'r plentyn), y dyn eira yn enaid hapus iawn, Gyda phibell tywysen corn a thrwyn bach botwm, A dau lygad wedi'u gwneud allan o lo."

Diwrnod 6 (18 Rhagfyr) Adeiladu gwâl/groto. Creu lle y gall eich plentyn deimlo'n ddiogel ynddo yn ystod y cyfnod mawr hyd at wythnos cyn y Nadolig. Defnyddiwch y gwâl fel lle cuddio da ar gyfer cuddio a cheisio.

Diwrnod 7 (19 Rhagfyr) Pêl-fasged Pelen eira. Gwnewch gylch allan o'ch breichiau a chymerwch eich tro i saethu rholyn o bapur toiled wedi'i sgrwbio neu wllân cotwm mewn i'r cylchoedd.

Diwrnod 8 (20 Rhagfyr) Y Carw Bach Hwn. Yn union fel yr hwiangerdd 'Y Mochyn Bach Hwn', ychwanegwch ddeuawd Nadoligaidd drwy ymgorffori ceirw Siôn Corn.

Diwrnod 9 (21 Rhagfyr) Ewch ar Helfa Drysor Nadoligaidd. Faint o'r addurniadau hyn allwch chi eu gweld ger eich cartref? Coeden Nadolig; Goleuadau Nadoligaidd ar dŷ; Dyn Eira; Siôn Corn; Ceirw.

Diwrnod 10 (22 Rhagfyr) Tennis Balw'n Siôn Corn. Addurnwch falw'n fel Siôn Corn a neu Rwdolff, a churo'n ysgafn yn ôl ac ymlaen gan gadw'r balw'n rhag taro'r llawr.

Diwrnod 11 (23 Rhagfyr) Chwythu Peli Eira. Cymerwch ei dro i chwythu gwllân cotwm, yn ôl ac ymlaen gyda'ch plentyn. Mae hwn yn ymarfer gwych i blant allu ddysgu sut i hunanreoli.

Diwrnod 12 (24 Rhagfyr) Mesur a bwydo. Beth am ddefnyddio melysion ffrwythau llinynnol i fesur gwên eich plentyn?



Nadolig Llawen a Blwyddyn Newydd Dda



Mawysiadu
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Adoption
Mid & West Wales