Pecyn Hwyl Nadolig

Mabwysiadu
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Adoption
Mid & West Wales

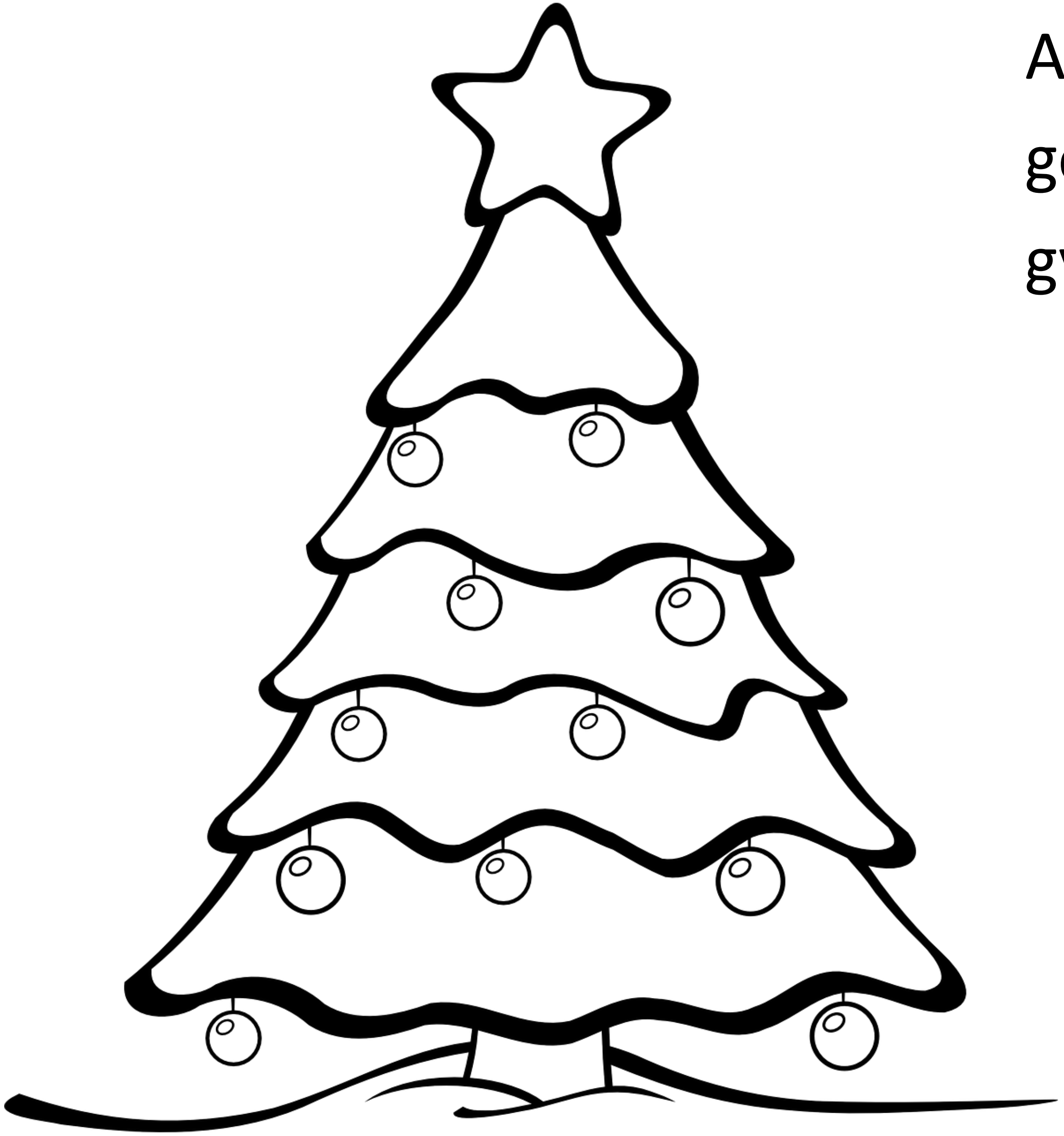
DAD-GODIO

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?

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

BLITZEN
COMET
CUPID
DASHER
DONNER
PRANCER
RWDOLFF
VIXEN

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 annghywir. Mae chwarae yn wych i blant. Bydd angen i chi dychymyg wrth ychwanegu’r manylion yn y gweithgareddau hyn. Nid ydynt i fod yn gystadleuol ond i fod yn chwareus ac yn hwyl.

Diwrnod 1 (13 Rhagfyr) Brwydr Eira gyda phapur toiled wedi’i sgrwbio neu wlân 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 wlân 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 rhuban 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 wlân 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) Tenis Balŵn Siôn Corn. Addurnwch falŵn fel Siôn Corn a/neu Rwdolff, a churo’n ysgafn yn ôl ac ymlaen gan gadw’r balŵn rhag taro’r llawr.

Diwrnod 11 (23 Rhagfyr) Chwythu Peli Eira. Cymerwch ei dro i chwythu gwlân 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

Mabwysiadu
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Adoption
Mid & West Wales