

Gweithgarwch corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar

(geni – 5 oed)

Mae plant egnïol yn iach, yn hapus, yn
barod am yr ysgol ac yn cysgu'n well



MAE'N MEITHRIN
PERTHNASOEDD A
SGILIAU CYMDEITHASOL



MAE'N CYNNAL
IECHYD A
PHWYSAU



MAE'N CYFRANNU AT
DDATBLYGIAD YR
YMENNYDD A DYSGU



MAE'N
GWELLA CWSG



MAE'N DATBLYGU'R
CYHYRAU AC ESGYRN



MAE'N HYBU SYMUDIAD
A CHYDSYMUDIAD

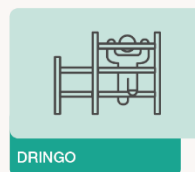
Mae pob symudiad yn cyfrif



MAES CHWARAE



NEIDIO



DRINGO



CHWARAE POITSHLYD



TAFLU/ DAL



SGIPIO

Plant dan 1

o leiaf 30
munud ar
draws y dydd



AMSER BOL



CHWARAE A
GWRTHRYCHAU



NOFIO



DAWSIO



CERDDED



GEMAU



TEITHIO AR SGWTER



CHWARAE



BEICIO

**Cryfhewch Eich Corff. Symudwch Fwy.
Cymysgwch anweithgarwch ag ysbeidiau egnïol**

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU 2019