

1. Rhwch gymorth ac anogaeth iddyn nhw!
2. Byddwch yn fodol rôl cadarnhaol!
3. Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n cael hwy!
4. Rhwch gammoliaeth iddyn nhw!
5. Peidiwch â rhoi pwysau arny nhw!

Dylai plant wneud gweithgaredd corfforol am o leiaf 60 munud bob dydd

BLE?

- Ysgol – hollwch am weithgareddau amser egyptol ac ar ôl ysgol
- Eich cymuned – ceisiwch ddarganfydd beth sydd ar gael yma:
 - Clybiau chwaraeon – mae dros 300 o glybiau yn RhCT (defnyddiwch ein map i dddod o hyd i glybiau lleol)
 - Cyfeusterau cymunedol – mae canolfannau cymunedol a chanolfannau hamdden yn llawn gweithgareddau a grwpiau (defnyddiwch ein map i dddod o hyd i gyfeusterau lleol)
- Yr awyr agored – defnyddiwch eich parciau a'ch llwybrau lleol i fynd am dro neu feicio (defnyddiwch ein map i dddod o hyd i lwybrau lleol)
- Yn y cartref – ewch ati i chwarae gemau dan do neu yn yr ardd (ewch i'n ymuno â gael llawer o syniadau a fideos)

GYDA PHWY?

- Beth mae eu frindiau yn hoffi ei wneud? Siaradwch â rhieni eraill!
- Beth allwch chi ei wneud fel teulu? Ymunwch â nhw, cadwch yn fywiog gyda'ch gilydd a rhoi cynnyg ar rywbeth newydd!
- Pob newydd – mae chwaraeon yn ffordd wych o wneud frindiau newydd!

PRYD?

- Gwnewch weithgaredd corfforol yn rhan o'u trefn ddyddiol – cerdded/teidio sgwter i'r ysgol, ymweidd â'r parc ar ôl yr ysgol
- Neilltuth ychydig oriau o amser teulu bob wythnos – i gadw'n fywiog fel teulu a gwneud rhywbeth hwy!
- Cynllunio'ch ymlellau llaw – byddwch yn drefnus, ysgrifennwch amserlen wythnosol a chadw at



Mae pob plentyn yn wahanol. Bydd rhai yn hoff o natur gystadleuol chwaraeon, a bydd eraill yn ffafrio gweithgarwch corfforol. Bydd yn well gan rai plant chwaraeon unigol i chwaraeon tîm. A bydd eraill yn ffafrio cyfforddus gyda gweithgareddau llawn hwy i'w teulu. Anogwch nhw i roi cynnyg ar bethau newydd, ond gwnewch yn siŵr ei fod yn rhywbeth y mae nhw'n teimlo'n gyfforddus ag ef. Mae llawer o wahanol ffyrdd o sicrhau bod eich plentyn yn cadw'n fywiog. Dyma rai awgrymiadau i chi eu hystyried:

Chwaraeon	Gweithgaredd Corfforol	Rhywbeth gwahanol	Defnyddio technoleg
Pêl-droed Rygbi Hoci	Rhedeg (parkrun lais) Ddarbarthadau llwyddol iau	Swymu'n hysbenn Saethu Merrghweth	geogoleio
Pêl-rydd Pêl-fasged Bowls	Nofto Beicio	Delfio Carnalo Parkour	Pokemon Go
Sboncen Tenis Badminton	Sgleitrio Dawns	Clybiau sy ddim ar gyfer chwaraeon sy'n cynnig gweithgarwch corfforol	
Athletau Gymnastiaeth Crest Ysawd	Ioga Sglerffordd	y Sgwrtaidd y Bromies Carnalo y Môr Cadefield Awyr	
Boccalo Golf Criced	Pêl-droed Americanaidd Tenis Bwrdd		