



Coronavirus COVID-19

for the latest from Swansea Council visit:

swansea.gov.uk/CoronaVirusAdvice

#HereForSwansea



Coronafeirws: Cyngor i Rieni a Gofalwyr

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysg Abertawe wedi llunio rhywfaint o gyngor a chanllawiau i rieni a gofalwyr ynghylch sut i gefnogi addysg a lles eu plant yn ystod yr achosion o coronafeirws.

Ein 10 Prif Gyngor

1. **Hunan-ofal** – gofalwch am eich lles a'ch iechyd meddwl chi yn gyntaf. Mae plant yn sylwi'n gyflym iawn ar hwyliau eu rhieni, felly os ydych yn teimlo straen mae'n fwy tebygol y bydd eich plentyn yn teimlo dan straen hefyd.
2. **Cael hwyl** – Peidiwch â theimlo o dan bwysau i ail-greu'r ystafell ddosbarth gartref. Cymerwch yr amser hwn i chwarae a chael hwyl gyda'ch plentyn - gwneud ffau, pobi, adeiladu, gwneud jig-so, cwtsho i fyny gyda ffilm neu lyfr, gwneud celf a chrefft – ceisiwch fanteisio i'r eithaf ar y cyfle hwn i dreulio amser gyda'ch gilydd.
3. **Cymerwch amser i siarad** - Mae'n bwysig siarad â phlant a phobl ifanc am achosion coronafeirws fel nad ydynt yn dychmygu'r gwaethaf ac yn mynd yn orbryderus.
4. **Cysylltu** – er bod angen i ni gadw'n gorfforol bell oddi wrth eraill, gallwn helpu plant i gysylltu ag eraill yn gymdeithasol trwy gyfryngau cymdeithasol fel e-bost, ffôn ac apps fel Zoom, What's App, FaceTime a Google Hangouts.
5. **Diffodd** - gosod terfynau o amgylch y defnydd o gyfryngau cymdeithasol, y newyddion a'r sgriniau. Ceisiwch gyfyngu faint o amser rydych chi a'ch plentyn yn ei dreulio yn edrych ar y newyddion/cyfryngau cymdeithasol gan y gall hyn gynyddu pryder. Gwnewch amser bob dydd i ddiffodd sgriniau, yn enwedig gyda'r nos, gan y gall gormod o amser sgrin arwain at gwsig gwael.
6. **Trefn arferol** – Ceisiwch gadw at drefn neu amserlen gyfarwydd bob dydd gan fod hyn yn helpu'r plant i deimlo'n sefydlog ac yn ddiogel.
7. **Cadw'n heini** – mae corff iach yn cefnogi meddwl iach! Ceisiwch gynnwys gweithgaredd corfforol bob dydd ar eich cyfer chi a'ch plentyn e.e. Ewch am dro neu daith feicio, chwaraewch gêm yn yr ardd, gwnewch wers addysg gorfforol neu ioga ar-lein fel ioga plant cosmig neu addysg gorfforol gyda Joe Wicks (y ddau ar YouTube).

8. **Arhoswch yn bositif** – ceisiwch ganolbwyntio ar bethau cadarnhaol a'r pethau y gallwch chi a'ch plentyn eu gwneud i helpu eraill, er enghraifft, treulio peth amser bob dydd yn helpu eich plentyn i feddwl am bethau y mae'n ddiolchgar amdany'n nhw, neu feddwl am ffyrdd y gallech chi helpu eraill.
9. **Darllen, ysgrifennu a mathemateg** – bydd gwneud ychydig o hyn bob dydd yn helpu eich plentyn i gynnal a datblygu ei sgiliau yn y meysydd hyn fel nad yw wedi anghofio amdano pan fydd yn dychwelyd i'r ysgol.
10. **Gofynnwch am help / cadwch mewn cysylltiad** – mae'n bwysig cadw cysylltiad rheolaidd ag ysgol eich plentyn a gofyn am help os ydych yn cael trafferth gartref.

HUNAN-OFAL: GOFALU AM EICH LLES EICH HUN

Fel rhieni/gofalwyr, mae'n bwysig adnabod eich teimladau a'ch anghenion eich hun mewn ymateb i'r cyfnod heriol ac ansicr hwn. Efallai y byddwch yn cael eich hun mewn sefyllfaoedd newydd ac annisgwyl, fel ceisio jyglo gofal plant, addysg gartref a'ch gwaith eich hun. Mae'n bwysig eich bod yn gofalu am eich iechyd meddwl eich hun:

- Cofiwch fod pawb yn ymateb yn wahanol i ddigwyddiadau arwyddocaol, felly atgoffwch eich hun fod sut rydych chi'n teimlo yn normal ac yn iawn.
- Ceisiwch beidio â rhoi gormod o bwysau arnoch eich hun – cofiwch eich bod yn ceisio addasu i sefyllfa heriol.
- Meddyliwch sut mae diweddariadau newyddion/cyfryngau cymdeithasol yn gwneud i chi deimlo - efallai y byddai'n well cyfyngu ar hyn a chynllunio i wirio am ddiweddariadau ychydig o weithiau y dydd. Ystyriwch o ble y daw gwybodaeth, nid yw rhai ffynonellau bob amser yn ddibynadwy.
- Cymerwch seibiannau a cynlluniwch amser i ymlacio a gwneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.
- Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd. Edrychwch ar-lein am awgrymiadau - mae llawer o fideos ymarfer corff ac apps ar-lein.
- Cael hwyl gyda'ch gilydd – sefydlu amseroedd teuluol rheolaidd i chwarae gemau, cael nosweithiau ffilm, ymarfer corff, ac ati.
- Cysylltu â ffrindiau a theulu gan ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol (e.e. gan ddefnyddio WhatsApp, Skype, Facetime, Zoom ac ati). Gall cysylltu ag eraill ein

hatgoffa bod cymorth ar gael, ein sicrhau bod anwyliaid yn ddiogel, yn ogystal â rhoi amser i ni siarad.

- Peidiwch â bod ofn gofyn am help.

Am ragor o wybodaeth a syniadau:

- Mind UK: Coronavirus and your wellbeing
<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- ZerotoThree: Young Children at Home during the COVID-19 Outbreak: The Importance of Self-Care: <https://www.zerotothree.org/resources/3262-young-children-at-home-during-the-covid-19-outbreak-the-importance-of-self-care>
- Mindkit: 5 ways to wellbeing: <https://www.mindkit.org.uk/5-ways-to-wellbeing/>
- Headspace: Mindfulness and Guided Meditations (currently has a free trial): <https://www.headspace.com/>
- Adams Psychology: Coping, Resilience and Wellbeing
<http://www.adamspsychologyservices.co.uk/coronavirus.html>

CADW'N HEINI

Ceisiwch gynnwys gweithgaredd corfforol ym mhob dydd – corff iach sy'n cynnal meddwl iach!

Mae gan y rhestr ganlynol amrywiaeth o weithgareddau gan hyfforddwyr a sefydliadau amrywiol i'ch cadw chi a'ch teuluoedd yn brysur. Gobeithio y gall hyn gynorthwyo tuag at wella eich iechyd corfforol a meddyliol. Mae cadw'n actif yn ystod y cyfnod anodd hwn yn bwysig i'ch corff, eich meddwl a'ch ysbryd.

Gweithgareddau	Dolen
Yn agos 6 miliwn wedi gwyllo Joe Wicks mewn gwern addysg gorfforol ar YouTube. Gan ffrydio bob diwrnod o'r wythnos am 9.00 YB, mae'n ffordd wych o'ch cael i symud ac yn barod i ddechrau eich diwrnod. Rhowch gynnig arni gyda'ch teuluoedd!	https://www.youtube.com/channel/UCAxW1XT0iEJo0TYIRfn6rYQ
Dawns gyda Oti Mabuse yn fyw bob dydd am 11:30am. Ymarfer hwyliog yn seiliedig ar gymeriadau Disney. Gwych i blant!	https://www.youtube.com/user/mosetsanagape
Dosbarthiadau Zumba byw ar-lein am ddim gyda Sibufit am 7:00pm bob dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener.	Visit the following URL: https://us04web.zoom.us/j/974757231 Or download the 'Zoom Cloud Meetings' App & Join a meeting using 974757231 **Please ensure your microphone is switched off for the smooth running of class**
Mae Sport England wedi casglu llawer o syniadau ar sut i Aros Mewn a Gweithio Allan am ddim ar sut i wneud ymarfer corff yn y cartref ac yn yr awyr agored. Gyda syniadau ar gyfer plant ifanc, teuluoedd, oedolion hŷn a phobl ag anableddau neu gyflwr iechyd hirdymor. Mae'n ffordd wych o roi cynnig ar rywbeth newydd. Mae'r pethau i edrych amdanynt yn cynnwys dawnsio Disney, gweithgareddau eistedd a gweithgareddau parasport.	https://www.sportengland.org/stayinworkout
Os ydych chi eisiau dysgu reidio beic er mwyn cadw'n heini, yna mae calendr gweithgarwch dyddiol 'ride' beicio Prydain yn addas i chi. Maent yn rhannu gêm neu weithgaredd newydd bob dydd ac mae gan eu gwefan fideos a chanllaw i'ch paratoi i ddysgu eich plant i reidio beic.	https://www.britishcycling.org.uk/getinvolved/article/20200325-getinvolved-Getting-the-most-out-of-HSBC-UK-Ready-Set-Rid-0

Ymarfer Cardio 10 munud yr NHS. Llosgwch galoriau, collwch bwysau a teimlwch yn wych gyda'r ymarfer cardio cartref 10 munud hwn ar gyfer ffitrwydd aerobig.	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-home-cardio-workout/
Gwella eich lles meddyliol. Esbonio sut i wella a chynnal eich lles meddyliol, p'un a oes gennych ddiagnosis o gyflwr iechyd meddwl ai peidio.	https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/wellbeing/
Ymarfer llosgi braster 30 munud gan Body Project. Delfrydol ar gyfer dechreuwyr, yn gyraeddadwy gyda chanlyniadau effaith isel.	https://www.youtube.com/watch?v=gC_L9qAHVJ8
30 Minute No-Equipment Cardio Kickboxing Workout by POPSUGAR Fitness	https://www.youtube.com/watch?v=6oLg5fFe5ww
Ymunwch a Gower riders CC am 5:30pm i gael sesiwn hyfforddiant beicio rhithwir bob dydd.	Visit the following URL: us04web.zoom.us/j/534720834 Or download the 'Zoom Cloud Meetings' App & Join a meeting using 534720834
Ymarferion wrth eistedd gyda Coach Jaz o Academi Gymnasteg y Cymoedd	https://www.youtube.com/watch?v=96tNVDjOZK4&app=desktop
Ymwelwch â Newport Live - rhaglen hapus ac iach yn y cartref. Llawer o adnoddau a gwybodaeth ar-lein a fydd yn eich helpu i gadw'n ffit ac yn iach, cefnogi lles corfforol a meddyliol cadarnhaol ac ysbrydoli creadigrwydd yn y cartref.	https://www.newportlive.co.uk/sport-leisure/happy-and-healthy-at-home
Ewch i chwaraeon Caerdydd ar Twitter am gyfres o hwyl i'r teulu yn y cartref. Dangos gemau y gall y teulu cyfan eu chwarae. Cadwch olwg am fwy o gemau newydd!	https://twitter.com/SportCardiff
Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar neu myfyrdod-Mae'r ymarferion hyn wedi cael eu profi i helpu gyda phryder ac mae nifer o apps megis headspace a CALM sy'n eich tywys i arferion ymwybyddiaeth ofalgar dyddiol.	https://www.headspace.com/ https://www.calm.com/?from=/
Mae Canolfan Lles Abertawe yn cynnig ymgynghoriadau dros y ffôn am ddim a chymorth ar-lein i weithwyr proffesiynol a gweithwyr cymorth gofal iechyd rheng flaen rhyfeddol yn yr argyfwng hwn.	https://us17.campaign-archive.com/?u=7c17923b19afc6e4b8f12ed21&id=0e588dab01
Gyda sesiynau myfyrdod am ddim yn y bore cynnar i'ch paratoi ar gyfer y diwrnod, sesiynau ymlacio bach amser cinio i ddarparu lle ar gyfer eglurder meddwl a moment o hwylustod yn ystod heriau eich diwrnod. Dosbarthiadau nos rhydd/rhoddi i ymlacio a hybu gwellhad a gorffwys.	

CYMERWCH AMSER I SIARAD

Ar hyn o bryd, mae llawer o bryder ac ansicrwydd ynghylch yr achosion o coronafeirws, a bydd plant a phobl ifanc yn cael eu heffeithio gan y newidiadau sy'n digwydd o'u cwmpas, waeth beth fo'u hoed neu anghenion ychwanegol. Mae'n bwysig bod oedolion yn esbonio beth sy'n digwydd mewn iaith briodol i'w hoed y gallan nhw ei deall. Dyma rai adnoddau a allai fod o gymorth.

Siarad â phlant am coronafeirws a phryder

The British Psychological Society: Talking to your Children about Coronavirus:

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus>

Young Minds: Talking about the Coronavirus: <https://youngminds.org.uk/blog/talking-to-your-child-about-coronavirus/>

World Health Organisation: Information for Parents and Carers to Share:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Government guidance on supporting children's mental health and wellbeing -

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak#children-and-young-people-who-are-accessing-mental-health-services>

Childmind: Video on how to talk to kids about Coronavirus:

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Mental Health Foundation: Talking to children about scary world news:

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/talking-to-your-children-scary-world-news.pdf>

Straeon a gwybodaeth am coronafeirws

Ar gyfer plant iau

1. ELSA: Coronavirus Story for Children: <https://www.elsa-support.co.uk/coronavirus-story-for-children/> 2
2. Mindheart: A short story about Coronavirus for young children, aged 7 and under, available in different languages: <https://www.mindheart.co/descargables>
3. Little Puddins Social Story: <https://littlepuddins.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Corona-Virus-Free-Printable-Updated-2-The-Autism-Educator-.pdf>
4. NHS Factsheet - <https://campaignresources.phe.gov.uk/resources/campaigns/101/resources/5093>

Ar gyfer plant hŷn ac oedolion ifanc (gydag anghenion ychwanegol)

1. Carol Gray Social Story about Pandemics and Coronavirus: <https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf>
2. MENCAP: Explaining the Coronavirus: <https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Info%20about%20covid19%2026th%20March.pdf>

Cyfryngau i blant a phobl ifanc am coronafeirws

Cartoon about Coronavirus

<https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>

World Health Organisations Information video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&feature=youtu.be>

CBBC Newsround: Coronavirus Video Series: <https://www.bbc.co.uk/newsround#more-stories-2>

HELPU PLANT A PHOBL IFANC I REOLI GORBRYDER

Gan fod y sefyllfa'n newid ac yn ansicr, mae'n bosibl bod rhai plant a phobl ifanc (ond nid pob un o reidrwydd) yn teimlo'n bryderus. Gall fod yn ddefnyddiol i adnabod a dilysu

teimladau pryderus ac yna meddwl am ffyrdd i helpu. Isod mae rhai dolenni adnoddau sy'n anelu at adeiladu gwydnwch a strategaethau ar gyfer lleihau pryder mewn plant.

Ar gyfer plant iau

1. *Explanation of Anxiety, 'The Guard Dog and the Owl': Cosmic Kids Zen Den (Primary):* <https://www.youtube.com/watch?v=so8QN9an3t8>
2. *Puppy Mind: A Story to Help Young Children Manage their Thoughts* <https://www.youtube.com/watch?v=Xd7Cr265zqc>
3. *Be the Pond: A Short Meditation for Young Children to Help Manage Emotions by Cosmic Kids:* <https://www.youtube.com/watch?v=wf5K3pP2IUQ>
4. *Save the Children: Relaxation exercises to do at home -* <https://www.savethechildren.org.uk/what-we-do/coronavirus/resources/learning-at-home#coronavirus>
5. *Headspace for Kids -* <https://www.headspace.com/meditation/kids>

Ar gyfer plant hŷn

1. *Young Minds: What to do if you are worried about Coronavirus:* <https://youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/>
2. *MIND: Coronavirus and your wellbeing* <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
3. *The Anna Freud: a list of self-care activities:* <https://www.annafreud.org/selfcare/>
4. *Worry and OCD: Coronavirus survival tips:* <https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>
5. *Free Mindfulness Resources from Calm:* <https://www.calm.com/blog/take-a-deep-breath>

PROFEDIGAETH A GALAR

Wrth i'r achosion o coronafeirws barhau, mae'n debygol y bydd yn rhaid i rai teuluoedd ymdopi â phrofedigaeth a theimladau o alar a cholled. Neu hyd yn oed os nad yw eich teulu'n cael ei effeithio'n uniongyrchol, efallai bod teimladau o alar a cholled yn dal i gael eu cynhyrfu, neu efallai ddod â phrofiadau blaenorol o brofedigaeth i'r blaen. Mae hyn yn arferol ond gall fod yn amser heriol i lawer o deuluoedd. Os hoffech fwy o gymorth i helpu eich plentyn i ymdopi â phrofedigaeth, gweler y canlynol:

Winston's Wish: Information and helpline <https://www.winstonswish.org/>

Child Bereavement Network: <http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk/>

Child Bereavement Uk: Video on Supporting Children
<https://www.childbereavementuk.org/coronavirus-supporting-children>

Cruse, Coronavirus: Dealing with Bereavement and Grief: <https://www.cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief>

SEFYDLU TREFN A STRWYTHUR

Gall arferion cyfarwydd ein helpu ni i gyd i deimlo'n fwy diogel gan eu bod yn ein helpu i wybod beth i'w ddisgwyl a pharatoi ar ei gyfer.

Cadwch y peth yn syml - gallech gael ychydig o weithgareddau allweddol a fydd yn digwydd tua'r un pryd bob dydd (e.e. chwarae gêm gyda'ch gilydd, amser stori/darllen ac ati).

Gall rhai plant weld newid yn gythryblus iawn a byddant yn elwa o gael amserlen fwy strwythuredig gartref.

Efallai y byddwch am ei chadw ar agor (e.e. "amser dysgu", nid "darllen" ac ati) i roi rhywfaint o hyblygrwydd i chi, er enghraifft:

8:00	breakfast	2:00	learning time
9:00	exercise	3:00	life skills
10:00	shower / hygiene	4:00	tech time
11:00	learning time	5:00	dinner
12:00	lunch	6:00	quiet activity
1:00	free time	7:00	bedtime

Breezy Special Ed

Gallech roi cynnig ar osod larymau i nodi pwyntiau amser allweddol yn eich trefn ddyddiol.

Ar gyfer plant iau, defnyddiwch ganeuon ar gyfer pwyntiau amser allweddol (brwsio dannedd, amser cinio, amser tacluso ayyb – gallech edrych ar YouTube am syniadau)

Cofiwch beidio â rhoi gormod o bwysau arnoch chi eich hun na'ch teulu! Gallwch sefydlu trefn syml i weld a yw'n helpu, ond peidiwch â phoeni os nad ydych bob amser yn cadw ato!

Os ydych yn cael trafferth i feddwl am wahanol weithgareddau i lenwi'r diwrnod yna edrychwch ar y ddewislen gweithgaredd hwn gan Dr Dawn Bradley

https://2950c04d-206b-4c18-b42f-9cec21f46c7d.filesusr.com/uqd/ec3214_b557c2d1086f40438da7af49cc02ab58.pdf

GWEITHIO GYDA'CH PLENTYN GARTREF: DARLLEN, YSGRIFENU A MATHEMATEG

Mae ceisio helpu eich plentyn i ddysgu gartref yn gallu bod yn anodd. Defnyddio'r adnoddau y mae'r ysgol wedi eu darparu i chi, yn enwedig os yw eich plentyn yn gyfarwydd â nhw. Os oes angen mwy o adnoddau arnoch, cysylltwch ag ysgol eich plentyn a byddant yn gallu

helpu. Bydd ceisio gwneud ychydig o waith darllen, ysgrifennu a mathemateg gyda'ch plentyn bob dydd yn eu helpu i gynnal y sgiliau y mae wedi bod yn eu dysgu yn yr ysgol.

DARLLEN MEWN PÂR:

Mae darllen mewn pâr yn dechneg y gall rhieni ei defnyddio i gefnogi plant oedran ysgol gyda'u darllen gartref. Mae'n cael ei gwblhau bob dydd, am 5-15 munud. Mae ganddo 2 brif gam:

Cam 1 - Darllen Gyda'ch Gilydd

Darllenwch y testun gyda'ch gilydd yn uchel, ar gyflymder cyson, gan ddilyn cyflymder darllen eich plentyn. Os bydd eich plentyn yn sownd ar air am fwy na 3-4 eiliad, ynganwch y gair yn glir, yna parhewch i ddarllen fel o'r blaen. Peidiwch â phoeni am 'swnio allan' y gair. Canmolwch eich plentyn os yw'n gallu darllen gair anodd yn gywir.

Cam 2 - Darllen yn Unig

Os yw eich plentyn yn ddigon hyderus, symudwch i'r cam hwn. Mae dau ddull;

- Yn raddol gostyngwch sŵn eich llais, fel bod eich plentyn yn darllen ar ei ben ei hun, neu
- Cytuno ar signal i fod yn dawel (e.e. cnoc, arwydd neu wasgfa). Os yw'r plentyn yn gwneud y signal hwn, dylech roi'r gorau i ddarllen a gadael iddo ddarllen ar ei ben ei hun.
- Os yw'ch plentyn yn cael trafferth am 3-4 eiliad, yna dywedwch y gair cywir a chael eich plentyn i'w ailadrodd ond peidiwch â phoeni am 'seinio'r' gair.

I gael rhagor o wybodaeth am ddarllen mewn pâr - <https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Services/National-Educational-Psychological-Service-NEPS-/NEPS-Guides/Reading-and-Dyslexia/Reading-and-Dyslexia-Shared-Paired-Reading-At-Home.pdf>

Ysgrifennu:

Mae ysgrifennu'n anodd i lawer o blant, felly gall nawr fod yn amser da i roi ymarfer i'ch plentyn.

I blant sy'n datblygu eu medrau llawysgrifen gynnar:

- *Refer to the Evelina Resource Pack, a pack created by Occupational Therapists (OTs; <https://www.evelinalondon.nhs.uk/resources/patient-information/occupational-therapy-school-age-resource-pack.pdf>). This will provide many activities and ideas to work on.*

Ar gyfer plant sydd eisiau gwella eu hysgrifennu:

Rhowch gyfleoedd iddyn nhw ymarfer ysgrifennu llif rhydd, heb gyfyngiadau amser na chynnwys. Er enghraifft, mae prosiect o amgylch maes sydd o ddiddordeb yn syniad da, gan ei fod yn cefnogi eich plentyn i ddatblygu rhuglder ysgrifennu.

I blant (cynradd hwyr/uwchradd) sy'n ei chael hi'n anodd ysgrifennu:

- Gall nawr fod yn amser da i ymarfer defnyddio TG, fel teipio cyffwrdd. Mae tiwtorialau ar gael am ddim a gellir eu gweld ar wefannau fel BBC bitesize (<https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zf2f9j6/articles/z3c6tfr>).

- Rhowch gyfleoedd i'ch plentyn gyflwyno ei waith mewn ffyrdd creadigol (e.e. mapiau meddwl, stribedi comig, posteri), fel y gallant ddatblygu hyder yn eu syniadau eu hunain.

Adnoddau pellach

Mae llawer o adnoddau dysgu ar gael ar-lein, a fydd yn ddefnyddiol wrth weithio gyda'ch plentyn gartref. Cofiwch mai ysgol eich plentyn yw'r lle gorau i chwilio am adnoddau.

Byddwch yn ofalus i beidio â gosod disgwyliadau sy'n rhy uchel, cytunwch ar dargedau cyraeddadwy bob dydd a sicrhewch eich bod chi a'ch plentyn yn cael amser ymlacio. Mae llawer o'r adnoddau hyn ar gael am ddim, dyma rai enghreifftiau;

Adnoddau	Dolen
Mae BBC Bitesize yn parhau i ddarparu adnoddau, sy'n cael eu haddasu ar gyfer dysgu gartref.	https://www.bbc.co.uk/bitesize
Audible are an audiobook company (run by Amazon) who are providing free audiobooks while schools are closed in the UK. This will support your child to develop a love for reading and reading comprehension skills. Mae Audible yn gwmni audiobook (sy'n cael ei redeg gan Amazon) sy'n darparu llyfrau clywedol am ddim tra bod ysgolion ar gau yn y DU. Bydd hyn yn helpu eich plentyn i ddatblygu sgiliau darllen a deall.	https://stories.audible.com/start-listen
Tudalen adnoddau ar gyfer plant sydd ag anghenion dysgu yw ChatterPack. Maent wedi creu rhestr adnoddau, sy'n addas ar gyfer pob oedran gyda llawer o bynciau dysgu.	https://chatterpack.net/blogs/blog/resources-list-for-home-learning
Mae Twinkl Home Learning Hub yn wefan sy'n darparu adnoddau i athrawon (mae'n cynnig mis am ddim i rieni)	https://www.twinkl.co.uk/home-learning-hub
Mae International Children's Digital Library (ICDL) yn sefydliad dielw sy'n darparu llyfrau o wahanol ddiwylliannau ac mewn gwahanol ieithoedd:	http://www.childrenslibrary.org/icdl/
Ted Ed - Pob math o fideos addysgol National Geographic Kids: Gweithgareddau a chwisiau ar gyfer plant oed cynradd Mystery Science - Gwersi gwyddoniaeth am ddim The Kids Should See This: Ystod eang o fideos addysgol cŵl	https://ed.ted.com https://www.natgeokids.com/uk/ https://mysteryscience.com https://thekidshouldseethis.com

Mae gan wefan The Hungry Little Minds lawer o syniadau hyfryd ar gyfer cefnogi dysgu a datblygiad plant 0-5 oed	https://hungrylittleminds.campaign.gov.uk/
Futurelearn: Mynediad am ddim i ganoedd o gyrsgiau byrion. Yn bennaf ar gyfer plant hŷn a phobl ifanc o oedran coleg. Dim ond talu os oes angen uwchraddio tystysgrif yn eich enw chi (eich cyfrif eich hun o oedran 14 + ond gall dysgwyr iau ddefnyddio cyfrif rhiant).	https://www.futurelearn.com
Seneca: Ar gyfer y rhai sy'n adolygu ar gyfer TGAU neu safon uwch. Tudalennau cynnwys adolygu am ddim. Mynediad â thâl i ddeunydd lefel uwch.	https://www.senecalearning.com

Cadw mewn cysylltiad:

Os oes gennych unrhyw bryderon mae'n bwysig cadw mewn cysylltiad ag ysgol eich plentyn. Dylai pob ysgol gael aelod o staff yn ateb galwadau ffôn, felly ni ddylai fod yn anodd cysylltu â nhw.

Mae'r cyfnod presennol o ansicrwydd wedi bod yn anodd i ysgolion a rhieni, felly er efallai na fyddant yn gallu darparu atebion ar unwaith, mae cynnal deialog yn bwysig er mwyn i ysgolion allu adeiladu'r cymorth y maent yn ei gynnig.

Organisation	Link
Contact – free helpline and website for families.	Phone: 0808 808 3555 www.contact.org.uk
Mind UK – charity supporting mental health.	www.mind.org.uk
Family Action – free helpline for families	Phone: 0808 802 6666
Kooth – counselling app for young people	www.kooth.com
The Samaritans	Phone: 116 123
Young Minds Parents Helpline	https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-helpline/
National Autistic Helpline	https://www.autism.org.uk/services/helplines/main.aspx

Acknowledgements: These suggestions have been informed by those published by Hertfordshire EPS, Croydon EPS, Somerset EPS, Southend Learning Network EPS, Harrow EPS, www.edpsy.org.uk and Dr Dawn Bradley (Summit Psychology Services) and Lambeth.



Coronavirus COVID-19

for the latest from Swansea Council visit:

swansea.gov.uk/CoronaVirusAdvice

#HereForSwansea

