NSPCC

edrychwch
dywedwch
canwch
chwaraewch

i adeiladu ymennydd eich babi bob dydd



Eich cyflwyniad i awgrymiadau adeiladu'r ymennydd ar gyfer plant 0–2 oed

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

Rydyn ni'n sgwrsio ac yn rhyngweithio â'n babanod drwy'r amser, ond oeddech chi'n gwybod eich bod chi'n adeiladu eu hymennydd pan fyddwch chi'n gwneud hynny? Mae gennym ni lawer o awgrymiadau a chyngor am ddim i helpu gyda hyn.

Mae gennych chi'r pŵer i droi eiliadau bob dydd mewn i rhai sy'n adeiladu'r ymennydd

Gall chwarae, siarad neu hyd yn oed canu gyda'ch babi adeiladu ei ymennydd, o'r diwrnod y mae'n cael ei eni. Gallwch chi wneud hyn unrhyw bryd, fel amser bath, amser bwydo, neu pan fyddwch chi'n mynd i siopa. Mae hefyd yn ffordd wych o wneud eich bond yn gryfach byth.

Mae'n debyg eich bod chi'n gwneud hyn yn barod, ond mae adeiladu'r ymennydd yn digwydd pan fyddwch chi a'ch plentyn bach yn rhyngweithio â'ch gilydd; pan fyddwch chi'n cymryd sylw o'r hyn mae'n ei wneud neu'n edrych arno ac yn ymateb i hynny. Gallwch feddwl amdano fel gêm o denis – yn mynd yn ôl ac ymlaen rhwng y ddau ohonoch.

Rydyn ni wedi ymuno â Vroom i roi awgrymiadau hawdd a hwyliog i chi. Rydyn ni eisiau eich helpu i ddod â hyd yn oed mwy o weithgareddau Edrychwch, Dywedwch, Canwch, Chwaraewch i fewn i'ch bywyd bob dydd gyda'ch babi.

Gair neu ddau am Vroom

Mae Vroom yn gynllun gan Sefydliad Teulu'r Bezos. Mae eu harbenigwyr dysgu cynnar wedi creu cannoedd o awgrymiadau i adeiladu'r ymennydd, ac mae dros 900,000 o deuluoedd yn UDA eisoes wedi eu defnyddio.

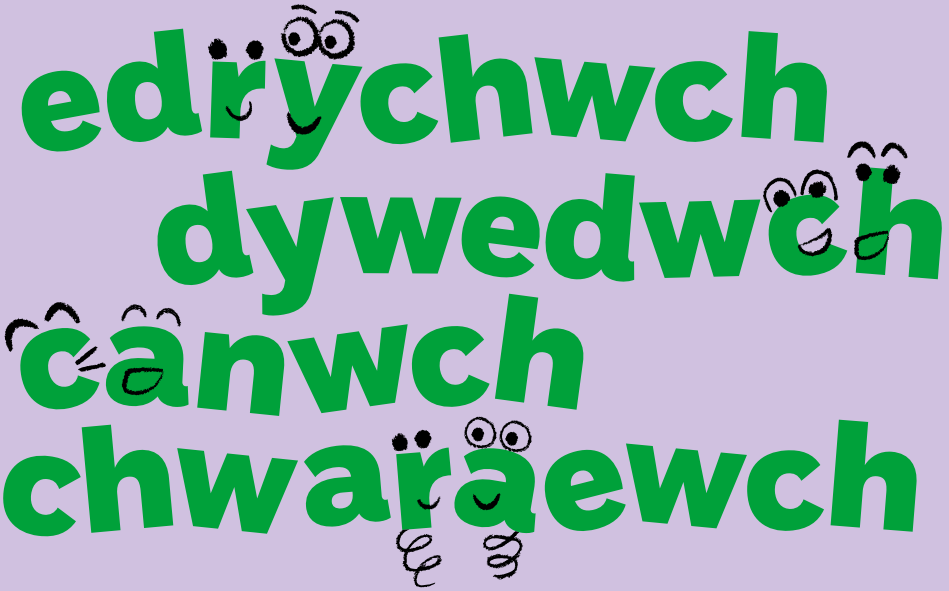
pwerwyd gan vroom™





Rydyn ni'n gwybod bod llawer i'w wneud a'i ystyried pan rydych chi'n rhiant. Felly rydyn ni wedi ceisio cadw pethau'n syml, ac yn hwyliog hefyd!

Mae popeth yn dechrau gyda...



Edrychwch ar beth mae eich babi'n canolbwyntio arno a sut mae'n ymateb.

Dywedwch beth rydych chi'n ei wneud a chopïo'r seiniau mae eich babi yn eu gwneud.

Canwch eich hoff alawon neu wneud eich alawon eich hun.

Chwaraewch gemau syml i weld beth mae eich babi'n ei fwynhau.

Does dim rhaid i chi newid eich trefn – defnyddiwch ein hawgrymiadau i gael mwy o **Edrychwch, Dywedwch, Canwch, Chwaraewch** yn eich diwrnod.

Cofiwch

- Mae'r ymennydd yn tyfu pan fyddwch chi a'ch plentyn bach yn **rhyngweithio â'ch gilydd.**
- Mae'r awgrymiadau yn **rhad ac am ddim** a gellir eu gwneud yn **hawdd** ac yn **gyflym.** Gallan nhw fod yn rhan o'ch trefn bob dydd, gan ddefnyddio pethau o gwmpas y cartref.
- Gallwch hefyd wneud **Edrychwch, Dywedwch, Canwch, Chwaraewch** yn eich ffordd eich hun drwy wylio a gwrando ar yr hyn mae eich babi'n gwneud ac ymateb i hynny.



Trowch drosodd i gael rhagflas o'r awgrymiadau. Mae llawer mwy ar gael yn **nspcc.org.uk/brain-building-welsh**

Wrth wneud gwaith tŷ
Rhowch gynnig ar hyn: hokey cokey golchi dillad

Gofynnwch i'ch plentyn helpu i roi eitemau fel sanau I MEWN ac ALLAN o'r fasged ddillad.

Dywedwch y geiriau I MEWN ac ALLAN i ddisgrifio beth rydych chi'n ei wneud. Edrychwch sut mae'ch babi'n ymateb wrth ddysgu'r pethau hyn.

Gallech hyd yn oed roi cynnig ar **ganu** – ychydig fel yr 'hokey cokey'.

Beth sy'n ddiddorol i'ch babi? Ydyn nhw'n pwyntio at y fasged? Ymatebwch i'r hyn maen nhw'n ei wneud.

Y wyddoniaeth tu ôl i hyn

Hokey cokey golchi dillad
Mae plant ifanc yn hoffi rhoi a thynnu pethau i mewn ac allan o gynwysyddion. Mae defnyddio hyn yn eich helpu i gwblhau'r dasg, ac mae hefyd yn eu helpu i ddysgu beth yw ystyr I MEWN ac ALLAN. Mae hefyd yn helpu i drefnu eu dealltwriaeth o'r byd.





pwerwyd gan vroom™

Wrth y bwrdd bwyd
Rhowch gynnig ar hyn: gwneud wynebau doniol



Gwnewch wynebau gwahanol, a gadewch i'ch babi edrych yn ofalus ar yr hyn rydych chi'n ei wneud.

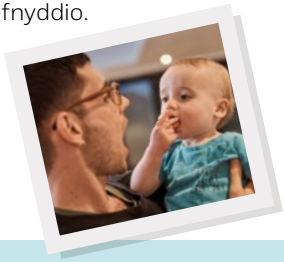
Codwch eich llwy, a bwytewch ychydig o fwyd. **Dywedwch,** "Mmm blasus," a rhowch y llwy i lawr.

Cymerwch gegiadau bach a gadael i'ch babi wneud yr un fath. Yna, gadewch i'r babi wneud rhywbeth, a'u copïo nhw.

Edrychwch yn fanwl ar sut mae eich babi'n ymateb, ac ymatebwch iddo.

Y wyddoniaeth tu ôl i hyn

Gwneud wynebau doniol
Mae'r gêm yma o fynd yn ôl ac ymlaen yn helpu eich plentyn i ddysgu sut i dalu sylw a chofio, er mwyn gallu copïo'r pethau rydych chi'n eu gwneud. Mae angen y sgiliau meddwl hyn arnynt i ddysgu gwybodaeth a'i defnyddio.



Nawr eich bod wedi cael blas ar ein hawgrymiadau ar gyfer adeiladu'r ymennydd, beth am roi cynnig ar un neu ddau o rai eraill a dysgu mwy am sut maen nhw'n gweithio?

1

Gallwch gael **negeseuon e-bost wythnosol AM DDIM** gydag awgrymiadau Edrychwch, Dywedwch, Canwch, Chwaraewch i adeiladu'r ymennydd, yn syth i'ch blwch derbyn.

2

Defnyddiwch ein sgwrsfot. Mae'n gyflym, yn hawdd ac mae **ar gael 24 awr y dydd,** saith niwrnod yr wythnos.

3

Mae llawer mwy o awgrymiadau ar gael ar ein **sianel YouTube.** Sganiwch y cod QR yma i gael mynediad cyflym.

I ddarganfod mwy, chwiliwch am

'Edrychwch, Dywedwch, Canwch, Chwaraewch'

NSPCC

Rydyn ni'n ymgyrchu dros newid. Rydyn ni'n gweithio gydag ysgolion i helpu plant i ddeall beth yw cam-drin a'u cefnogi i godi eu llais. Mae Childline yma, pryd bynnag y bydd ar bobl ifanc ein hangen ni. Ac mae Llinell Gymorth yr NSPCC yn barod i ymateb i oedolion sy'n poeni am blentyn. Rydyn ni'n datblygu gwasanaethau mewn cymunedau lleol i atal cam-drin cyn iddo ddechrau a helpu plant i adfer, fel nad yw'n llywio eu dyfodol.

Ac, yn anad dim, rydyn ni'n gweithio gyda'n gilydd – oherwydd mae gan bawb ran i'w chwarae i gadw plant yn ddiogel. Bydd pob punt rydych chi'n ei chodi, pob deiseb rydych chi'n ei llofnodi a phob munud o'ch amser, yn gwneud gwahaniaeth.

Gyda'n gilydd, gallwn newid bywydau plant.

nspcc.org.uk

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Mae cael babi newydd yn gallu teimlo'n anodd weithiau, ond mae help ar gael. Siaradwch â'ch bydwraig, ymwelydd iechyd neu feddyg teulu. A gallwch bob tro ffonio llinell gymorth yr NSPCC i gael cefnogaeth a chyngor ar **0808 800 5000**.

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2023. Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Gwirfoddolwyr yw r plant a r oedolion yn y lluniau. Ffotograffau gan Tom Hull. J20221177

Awgrymiadau ac adnoddau eraill i adeiladu'r ymennydd, wedi'u darparu gan yr arbenigwyr dysgu cynnar yn Vroom™, menter gan y Bezos Family Foundation.