

# Rhestr wirio'r cyfnod pontio



## (ar gyfer rhieni/gofalwyr)



Gall symud i Flwyddyn 7 fod yn anodd, ond mae 'na bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch plentyn baratoi. Rydyn ni wedi gwneud rhestr o bethau y gallwch chi eu gwneud gyda'ch plentyn i'w helpu i baratoi. Mae yna ofod i chi ychwanegu eich pethau eich hun.

Pethau a allai helpu fy mhlentyn gyda'r cyfnod pontio i Flwyddyn 7	Rwyf wedi cefnogi fy mhlentyn gyda hyn:	Nodiadau
Enghraifft: Ymarfer y daith i'r ysgol	✓	Angen trefnu pàs bws
Ymarfer y daith i'r ysgol		
Ychwanegu rhifau pwysig i'w ffôn symudol		
Edrych ar wefan yr ysgol gyda'ch gilydd		
Siarad ag oedolyn y mae'n ymddiried ynddo am unrhyw bryderon		
Trefnu i gwrdd â ffrind i fynd i'r ysgol gydag ef/hi		
Ei helpu i wneud rhestr o gwestiynau yr hoffai gael ateb iddynt		
Creu rhestr o bwy i ofyn am help yn ei ysgol newydd		
Gwybod sut i bacio'r bag ar gyfer y diwrnod nesaf		
Gwybod beth yw'r wisg ysgol a'r cit Addysg Gorfforol		
Darganfod pa glybiau y gall ymuno â nhw		
Cadw rhywbeth bach i'w atgoffa o gartref i fynd gydag ef/hi		
Cadw pethau pwysig fel arian ac allweddi yn y bag		
Cadw copi o'r amserlen yn rhywle hygyrch		
Paratoi ar gyfer y diwrnod cyntaf: cynllunio faint o'r gloch y bydd yn codi, pa frecwastr i'w fwyta, sut bydd yn cyrraedd yr ysgol. Ar ddiwedd y diwrnod cyntaf : rhoi lle i ymlacio, gosod terfyn i'r cwestiynau y byddwch yn eu holi, cynllunio rhywbeth braf i'w wneud ar ôl diwrnod 1 ac ar ôl wythnos 1.		

### Pobl a allai gefnogi fy mhlentyn gyda'r cyfnod pontio i'r ysgol uwchradd:

Pennaeth Blwyddyn:

Athro Dosbarth:

Cydlynnydd Anghenion Dysgu  
Ychwanegol (Cydlynnydd ADY):

Eraill:

# Rheoleiddio ein corff

Pan fydd plant yn teimlo'n bryderus am rywbeth newydd, efallai y byddan nhw'n sylwi ar deimladau yn eu cyrff fel gloynnod byw yn eu bol, eu calon yn curo'n gyflymach, neu eu cledrau chwyslyd. Mae yna weithgareddau y gallwn eu gwneud law yn llaw â phlant, sy'n gallu helpu i ymlacio'u cyrff a'u helpu i deimlo cydbwysedd o dawelwch meddwl a bod yn effro. Pan wneir y gweithgareddau hyn gyda chefnogaeth oedolyn, rydym yn galw hyn yn gyd-reoleiddio. Dyma rai pethau y gallwch chi roi cynnig arnyn nhw gyda'ch gilydd. Pa rai sydd o gymorth i'ch plentyn? Mae lle i ychwanegu eraill.

Pethau allai helpu i reoleiddio corff fy mhlentyn pan fydd yn poeni	Fe wnaethon ni drïo hyn	Roedd yn ddefnyddiol
Enghraifft: Anadlu i'r bol	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu i'r bol	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu sgwâr	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu â'r bysedd	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Techneg daearu 5,4,3,2,1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Defnyddio arogleuon mae'n eu hoffi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cyffwrdd rhywbeth meddal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gwasgu rhywbeth gwasgadwy ('squishy')	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Edrych ar / cyffwrdd gwrthrych o gartref	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Neidiau seren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rhedeg yn yr unfan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ymwthiadau yn erbyn y wal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bwyta rhywbeth crensiog neu gnoadwy	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Chwythu swigod drwy welltyn	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Taro neu ddrymio	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Cario bag ar y cefn	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ymestyn	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rhoi cwtsh i'w hunain	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Am ragor o wybodaeth am y strategaethau, gweler adnoddau'r Prosiect Gwydnwch: 'Rheoleiddio ein Cyrff (Ffenest Goddefgarwch)' ac 'Cynghorion Pontio i Rieni'