

# Gweithdy Cysgu a Phlant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol

Ymunwch â'r elusen cwsg am weminar craff dan arweiniad yr arbenigwr cwsg Helen Rutherford. Ar gyfer rhieni/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol.

Gwnewch drefniadau eraill ar gyfer gofal plant yn ystod y gweithdy gan fod y sesiwn hon ar gyfer oedolion yn unig.

Mae'r sesiwn hon wedi'i chynllunio i rymuso rhieni a rhoddwyr gofal gyda'r wybodaeth a'r offer i gefnogi gwell cwsg i blant ag ADY.

## Yn cynnwys gwybodaeth am:

Gwyddoniaeth cwsg, ei phwysigrwydd ar gyfer lles, a'r effaith y gall amddifadedd cwsg ei chael ar blant a theuluoedd.

Ffisioleg cysgu, datgelu'r heriau synhwyraidd unigryw sy'n wynebu plant ADY, a nodi strategaethau ymarferol i fynd i'r afael â nhw.

## Lleoliad: Ar-lein trwy Microsoft Teams

Bydd cyswllt cyfarfod yn cael ei anfon drwy e-bost at fynychwyr yr wythnos flaenorol.

**Ar: Dydd Iau 27 Mawrth 2025**

**Amser: 10yb-4yp**

Mae'r sesiwn yn rhad ac am ddim ond dylech gadw lle drwy Eventbrite gan ddefnyddio'r cod QR neu'r ddolen hon:



<https://www.eventbrite.co.uk/e/sleep-and-children-with-additional-learning-needs-tickets-1219394885929>