

# Rhestr wirio'r cyfnod pontio



## (ar gyfer rhieni/gofalwyr)



Gall symud i Flwyddyn 7 fod yn heriol, ond mae pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch plentyn i baratoi. Rydyn ni wedi gwneud rhestr o bethau y gallwch eu gwneud gyda'ch plentyn i'w helpu i fod yn barod. Mae lleoedd isod i chi ychwanegu eich syniadau eich hun hefyd.

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 pas bws
Ymarfer y daith i'r ysgol		
Ychwanegu rhifau pwysig i'w ffôn symudol		
Edrych ar wefan yr ysgol gyda'n gilydd		
Siarad ag oedolyn y mae'n ymddiried ynddo am unrhyw bryderon		
Trefnu i gwrdd â ffrind/rhywun cyfarwydd i fynd i'r ysgol gyda nhw		
Creu rhestr o'r cwestiynau maen nhw eisiau ateb iddyn nhw		
Creu rhestr o bwy i ofyn am help yn eu hysgol newydd		
Gwybod sut i bacio eu bag ar gyfer y diwrnod nesaf		
Gwybod beth yw'r wisg ysgol a'r cit Addysg Gorfforol		
Darganfod pa glybiau allan nhw ymuno â nhw		
Cael rhywbeth bach sy'n eu hatgoffa o adre i fynd gyda nhw		
Cadw pethau pwysig fel arian ac allweddi yn y bag		
Cael copi o'u hamserlen mewn lle hawdd ei gyrraedd pan fyddan nhw'n ei chael ym mis Medi		
Cynllunio ar gyfer y diwrnod cyntaf: pryd i godi, beth i'w gael i frecwast, a sut i gyrraedd yr ysgol		
Ar ddiwedd eu diwrnod cyntaf: rhoi lle iddyn nhw ymlacio, gosod terfyn ar faint o gwestiynau fyddwch chi'n eu gofyn, a chynllunio 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 corff, fel gloynnod byw yn eu bol, curiad calon cyflymach neu gledrau chwyslyd. Mae gweithgareddau y gallwn eu gwneud ochr yn ochr â phlant sy'n gallu helpu i dawelu'r corff ac i'w cefnogi i ddod o hyd i gydbwysedd rhwng teimlo'n dawel ac yn effro. Pan fydd oedolyn yn cefnogi plentyn gyda'r gweithgareddau hyn, gelwir hyn yn gydreoleiddio. Dyma rai syniadau y gallwch roi cynnig arnynt gyda'ch plentyn. Pa rai mae'ch plentyn yn eu gweld yn ddefnyddiol? Mae lle i ychwanegu syniadau eraill hefyd.

Pethau allai helpu i reoleiddio corff fy mhlentyn pan fydd yn poeni	Fe wnaethon ni drio hyn	Roedd yn ddefnyddiol
Enghraifft: Anadlu bol	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Anadlu 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 ein adnoddau: 'Rheoleiddio ein Cyrff (Ffenest Goddefgarwch)' ac 'Cynghorion Pontio i Rienl'