

Gweithgaredd corfforol i'r blynyddoedd cynnar (geni – 5 oed)

Mae plant gweithgar yn iach, yn hapus, yn barod am yr ysgol ac yn cysgu'n well



MEITHRIN
PERTHNASOEDD A
SGILIAU CYMDEITHASOL



CYNNAL
IECHYD A
PHWYSAU IACH



CYFRANNU AT
DDATBLYGU'R
YMENNYDD A DYSGU



GWELLA
CWSG

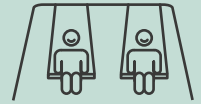


DATBLYGU
CYHYRAU AC ESGYRN



ANNOG
SYMUDIAD A
CHYDSYMU

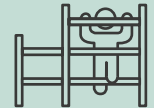
Mae pob symudiad yn cyfri



MAES CHWARAE



NEIDIO



DRINGO



GWNEUD LLANAST



TAFLU/DAL



SGIPIO



BLOCIAU



DAWSIO



GEMAU



CHWARAE



AMSER BOL



NOFIO



CERDDED



SGWTER



BEIC

Symudwch fwy. Eisteddwch lai. Chwaraewch gyda'ch gilydd.

Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig 2011 Dechrau egnïol, dyfodol egnïol:
www.bit.ly/startactive