

# 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

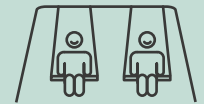


DATBLYGU  
CYHYRAU AC ESGYRN



ANNOG  
SYMUDIAD A  
CHYDSYMU

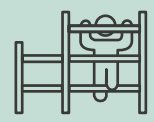
## Mae pob symudiad yn cyfri



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](http://www.bit.ly/startactive)