



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

GWEITHGAREDDAU I HELPU I DDATBLYGU PROSESU FESTIBIWLAIDD



Mae'r System Festiwblaidd yn darparu gwybodaeth yn ymwneud â symudiad, lleoli canol disgyrchiant a newid safle'r pen. Gall problemau prosesu'n ymwneud â'r synnwyr festiwblaidd ei gwneud yn anodd mesur cyfeiriad a chyflymder symudiadau ac i weithio allan p'un a ydych yn fertigol neu'n llorweddol os nad ydych yn defnyddio'r golwg. Gall hefyd effeithio ar y cydbwysedd gan y gallai plentyn ofni ei allu i unioni ei hun os caiff ei daro oddi ar gydbwysedd. Gall hyn ei arwain at fod yn ofnus wrth gyflawni gweithgareddau newydd neu anghyfarwydd neu at ddod yn annïogel o ran disgyrchiant os bydd ei draed oddi ar y llawr. Gall plant sydd â systemau festiwblaidd nad ydynt wedi'u symbylu'n ddigonol ysu am symudiadau sydd eu hangen ar gyfer y system hon, sy'n ei gwneud yn anodd iddynt aros yn llonydd ac i ganolbwyntio yn y dosbarth.

Mae'r canlynol yn rhestr o weithgareddau y gellir eu defnyddio yn y cartref a'r ysgol i ddatblygu prosesu festiwblaidd. Bydd rhai o'r gweithgareddau hyn yn debyg i'r rhai a ddefnyddir i ddatblygu mewnbwn Propiodderbyngar a gellir eu defnyddio i weithio gyda'i gilydd i ddatblygu integreiddio synhwyrdd. Nod y gweithgareddau yw cynnig cyfleoedd i'r plentyn newid safle ei ben ac i herio ei gydbwysedd.

-  **Siglenni:** Anogwch y plentyn i ddefnyddio siglenni lle bynnag y bo'n bosibl os yw'n fodlon gwneud hynny. Dylech fod yn ymwybodol y gallai'r plentyn sydd ag anawsterau prosesu festiwblaidd fod yn ofidus os yw ei draed oddi ar y llawr. Dechreuwch ar siglenni isel sy'n agos iawn at y llawr. Mae siglenni teiars yn ardderchog i gynnig symudiadau cylchol yn ogystal â symudiadau llinellol, bydd symudiadau cylchol yn symbylu'r system festiwblaidd er y gall symudiadau llinellol helpu i roi sicrwydd i'r plentyn. Gall hamogau, seddi crog neu seddau siglo ar gyfer yr ardd gael eu defnyddio hefyd i roi'r mewnbwn yma.
-  **Defnyddio cadair siglo;** gall hyn helpu hefyd i brosesu gwybodaeth o'r system festiwblaidd ac fel strategaeth i gysuro'r plentyn.
-  **Defnyddio offer cae chwaraeon;** cylchfannau, cwpanau troi, si-sos, llithren ac ati. Annog y plentyn i fabwysiadu safleoedd gwahanol ar y llithren, codi ar ei eistedd, gorwedd, ar ei fol ac ati.
-  **Bownsio ar drampolin.** Mae hwn yn weithgaredd ardderchog ar gyfer datblygu synhwyrdd Propiodderbyniaeth a Festiwblaidd. Dylai'r plentyn gael ei annog i ddefnyddio trampolîn lle bynnag fo hynny'n bosibl. Dylid ei oruchwylio'n agos pan fydd yn defnyddio'r offer yma ac os bydd y plentyn yn gorgynhyrfu neu'n teimlo'n gyfogydd ar ôl y gweithgaredd hwn, dylid cyfyngu ar yr amser y bydd yn gwneud y gweithgaredd hwnnw.
-  **Bownsio ar bêl therapi.** Dylid annog y plentyn i roi ei hun mewn safleoedd gwahanol ar y bêl, gorwedd wyneb i lawr, ar ei gefn ac eistedd. Dylid ei annog i orwedd ar ei fol ac i fownsio i fyny ac i lawr ac i ymlusgo ar ei ddwylo tra bydd y traed yn parhau i fod ar y bêl.
Mae'n bwysig goruchwylio'r gweithgaredd hwn bob amser

-  **Defnyddio peli ymarfer corff;** unwaith eto gyda goruchwyliaeth agos.
-  **Rholio;** anogwch unrhyw weithgareddau sy'n cynnwys rholio h.y. rholio ar eu hochr ar fat, rholio i lawr allt, defnyddio baril plastig gyda'r dwylo a'r traed yn estyn am allan.
-  **Defnyddio bwrdd sgwter;** Anogwch y plentyn i roi ei hun mewn safle yn gorwedd wyneb i lawr ac i symud y bwrdd gan ddefnyddio symudiadau llinellol a chylchol.
-  **Mynd ar gefn treiciau, beiciau a sgwteri.**
-  **Cerdded ar arwynebau anwastad;** y bont grog mewn meysydd chwarae, stepiau a matiau mewn mannau chwarae meddal, glaswellt, cerrig sarn, deunydd lapio swigod, matresi aer, gwelyau dŵr neu lilos ac ati. Bydd pob un o'r uchod yn ei gwneud yn ofynnol i'r plentyn addasu ei ben a safle'r corff wrth iddo symud.
-  **Defnyddio cestyll neidio;** unwaith eto gyda goruchwyliaeth agos
-  **Cerdded ar raff;** anogwch y plentyn i gerdded ar hyd rhaff donnog wedi'i gosod ar y llawr neu linell sialc, ymlaen, yn ôl, o'r sawdl i'r bawd, camau mawr, camau bach ac ati
-  **Milltir gam;** Rhowch raff ar y llawr ac anogwch y plentyn i gerdded ar hyd y rhaff gan groesi ei draed h.y. y droed dde ar ochr chwith y rhaff ac ati.
-  **Y dwylo a'r traed;** gwnewch ychydig o siapiau gyda'r droed dde a'r droed chwith gan ddefnyddio lliwiau gwahanol ar gyfer pob troed neu law. Rhowch y siapiau ar y llawr ac anogwch y plentyn i gamu rhwng un a'r llall. Defnyddiwch batrymau mwy heriol wrth iddo gael hwyl arni.
-  Chwarae gemau fel Twister a sgots.

Bydd y gweithgareddau uchod hefyd yn helpu i ddatblygu cydbwysedd a dylai'r plentyn allu trosglwyddo'r sgiliau mewn un maes i'r llall e.e. bydd ymarfer camau mewn man chwarae meddal yn trosglwyddo i ymdopi â grisiau, mynd ar gefn beic ac ati.

