

Gofalu amdanoch eich hun, gofalu am eich plant

Mae yna lawer o ansicrwydd ynghylch yr achosion cyfredol o COVID-19, yn enwedig o ystyried bod y sefyllfa'n datblygu'n gyson a bod y wybodaeth am y firws yn parhau i fod yn anghyflawn.

Mae'n hawdd deall bod hyn yn achosi llawer o ofid a phryder i bobl. Mae bod â phlant a phobl ifanc gartref, yn aml pan fydd pobl yn ceisio gweithio'u hunain, yn gosod â haen ychwanegol o straen ar ben y cyfan. Mae hi felly'n bwysig ystyried nid yn unig ein hiechyd corfforol yn ystod amseroedd mor heriol, ond hefyd ein hiechyd meddwl. Mae teimlo'n bryderus, dan straen a gofidus mewn sefyllfa ansicr yn gwbl normal, ond gorau po gyntaf y byddwn yn cydnabod bod ein hiechyd meddwl yn bwysig, ac yn haeddu gofal, er mwyn inni fod yn iach ac yn barod i ymdopi â'r sefyllfa y mae'n rhaid i ni ei hwynebu.

Gofalu amdanoch eich hun

Mae gofalu am eich hiechyd meddwl a gwirio sut y mae eraill yn ymdopi yn rhywbeth y gallwn i gyd ei wneud, ac mae angen i ni gofio mai trwy ofalu am ein hiechyd meddwl ein hunain y byddwn yn y sefyllfa orau i ofalu am ein plant ein hunain. Mae hi fel y cyfarwyddiadau ar yr awyren i wisgo eich mwgwd ocsigen yn gyntaf cyn gallu helpu eraill.

Mae amser yn werthfawr, yn enwedig wrth ofalu am blant. Fodd bynnag, ceisiwch gynllunio'ch dyddiau neu'ch wythnosau i gynnwys rhywbeth o bob un o'r 'Pum ffordd at lesiant' (a ddatblygwyd gan NEF).

BYDDWCH YN EGNÏOL

Ceisiwch sicrhau eich bod chi a'ch teulu yn mynd ati i ymarfer yn rheolaidd bob dydd. Mae gan YouTube lawer o fideos sy'n dangos ymarferion i blant ac oedolion. Anogwch y plant i gynllunio'u gwersi 'Addysg Gorfforol dan do' eu hunain. Os yw cyngor cyfredol y llywodraeth yn caniatáu i chi wneud hynny, ceisiwch fynd allan unwaith bob dydd naill ai i'ch gardd os oes gennych ardd, neu mewn lle heb lawer o bobl ynddo. Os na allwch chi fynd allan, agorwch y ffenestr i gael awyr iach a threulio peth amser yn gwylio'r byd y tu allan.

SYLWCH

Diffoddwch y newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol am ychydig, a chanolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd yn y presennol yn eich teulu. Sylwch a gwerthfawrogwch y pethau bychain.

Mae astudiaethau wedi dangos bod ymwybyddiaeth o'r hyn sy'n digwydd yn y presennol yn gwella'ch llesiant yn uniongyrchol.

Mae llawer o apiau Ymwybyddiaeth Ofalgar i roi cynnig arnynt, ond os nad yw hynny at eich dant, gall canolbwyntio ar ryw weithgaredd fel coginio neu dynnu llun roi llawer o fwynhad i chi.

CYSYLLTWCH

Mae cysylltiad cymdeithasol yn un o'r ffyrdd pwysicaf y gallwn ofalu am ein llesiant meddyliol. Mae cadw pellter cymdeithasol yn gwneud hynny'n fwy anodd, ond rydym yn ffodus y gall technoleg ein helpu yn hyn o beth. Meddyliwch am gadw pellter cymdeithasol ond cysylltu'n gymdeithasol. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn wych, ond os gallwch, ceisiwch ddefnyddio galwadau ffôn neu fideo. Trefnwch ddefnyddio Facetime/Skype a chael paned gyda ffrind. Ffoniwch eich perthnasau yn amlach nag arfer. Er y gall fod yn ddefnyddiol rhannu pryderon, ceisiwch feddwl am bethau eraill i'w trafod hefyd.

RHOWCH

Mae ymchwil yn dangos bod rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned yn helpu pobl i deimlo bod gwerth iddynt ac mae'n ein gwneud yn hapusach. Mae'n bosib na fyddwn yn gallu cyfrannu at ein cymuned yn ein ffordd arferol, ond bydd llawer o bobl yn gallu dod o hy i ffyrdd o roi rhywbeth yn ôl.

Mae llawer o grwpiau cymunedol yn sefydlu cynlluniau gyda'r nod o helpu pobl agored i niwed ar yr adeg anodd yma. Os hoffech chi gymryd rhan, edrychwch ar y cyfryngau cymdeithasol lleol i gael syniadau.

Bydd llawer ohonom mewn sefyllfa lle nad yw'n bosibl i ni gynnig cymorth ymarferol. Ond gallwn gynnig cefnogaeth y naill i'r llall o fewn y teulu trwy gysylltu â hwy a holi sut maen nhw yn rheolaidd.

PARHAU Â'R DYSGU

Mae dysgu sgil newydd neu fireinio sgil sydd gennym yn barod yn rhoi ymdeimlad o ddiben a chyflawniad i ni. Wrth i ni ddysgu, ry'n ni'n llai tebygol o gael meddyliau pryderus a gofidiau.

Bydd cadw pellter cymdeithasol yn dod â heriau newydd yn ei sgil, ond bydd yn rhoi cyfle i lawer ohonom allu ymhél â diddordeb amser hamdden newydd neu ddysgu mwy am faes rydym wedi ymddiddori ynddo ers talwm.

Gofalu am eich plant

Ar y cyfan, bydd anghenion plant yr un fath ag y maent wedi bod erioed: cariad, sylw a chyfleoedd i ddysgu a chwarae. Os yw plant adref am gyfnodau hirfaith oherwydd cadw pellter cymdeithasol neu hunan-ynysu, gallai'r awgrymiadau canlynol fod yn ddefnyddiol:

Ceisiwch gadw at strwythur sy'n gweithio i chi. Mae angen i amser codi ac amser gwely fod yn ddigon tebyg i'r rhai presennol i hyrwyddo ymdeimlad o normalrwydd y bydd plant yn falch o'i gael. Anogwch nhw i codi a gwisgo yn ystod yr wythnos er mwyn cynnal y gwahaniaeth rhwng dyddiau'r wythnos waith a'r penwythnos.

Byddwch yn bendant am y terfynau ac esbonio eich bod yn disgwyl yr un safonau ymddygiad â'r arfer. Mae terfynau'n dangos mai'r oedolion sy'n rheoli'r sefyllfa ac yn gofalu amdanynt, a dyna sy'n gwneud i'r plant deimlo'n ddiogel.

Gwnewch yn siwr eu bod yn cael amser bob dydd i dreulio'u hegni. Bydd plant iau yn mwynhau cyrsiau rhwystro, disgo ac ati. Efallai bydd gan blant hŷn a rhai yn eu harddegau fwy o ddiddordeb mewn fideos ffitrwydd.

Disgwylwch i'r plant wneud rhywfaint o ddysgu bob dydd. Yn y tymor hirach, mae'n debygol y bydd ysgolion yn darparu cyfleoedd ar gyfer dysgu ar-lein. Yn y tymor byr, neu fel gweithgareddau ychwanegol, mae cyfoeth o wefannau defnyddiol a byddant yn gallu cyrraedd llawer o'r rhain ar eu pennau'u hunain. Mae parhau â'r dysgu'n helpu i hyrwyddo ymdeimlad o normalrwydd a diben yn ogystal â sicrhau bod eu sgiliau'n cael eu diweddarau ar gyfer yr adeg y byddant yn dychwelyd i'r ysgol.

Ceisiwch ddod o hyd i gyfleoedd iddynt ryngweithiol gyda'u ffrindiau o bell. I blant hŷn a rhai yn eu harddegau, mae cysylltu â'u cyfoedion yn arbennig o bwysig. Mae technoleg yn darparu llawer o gyfleoedd i blant hŷn gysylltu, sgwrsio a chwarae gemau gyda'i gilydd. Ond byddwch yn ofalus wrth ganiatáu mynediad heb oruchwyliaeth i blatfformau na fydddech fel arfer yn caniatáu i'ch plant eu defnyddio; mae'r rhyngrwyd yn dal i gynnwys yr un risgiau ag y mae dan amgylchiadau arferol.

Trefnwch gydbwysedd rhwng amser ar y sgrîn a gweithgareddau eraill. Heriwch y plant i ddysgu sgiliau newydd lle nad oes angen defnyddio sgrîn e.e. clymu careiau esgidiau, jyglo, pobi. Efallai yr hoffai plant hŷn osod eu nodau'u hunain.

Rhowch gyfleoedd i'r plant ddweud beth fydd yn digwydd. Efallai y byddant yn colli llawer o'u rhyddid a'u dewis a'u bod yn teimlo'n ddi-rym ac yn ddig. Bydd plant hŷn a rhai yn eu harddegau yn gallu deall yn well beth yw peryglon gormod o amser ar y sgrîn, rhy ychydig o gwsg, diffyg ymarfer corff ac ati. Maent yn fwy tebygol o 'dderbyn' rheolau a threfn newydd os teimlant fod ganddynt rywfaint o ddewis yn hyn. Gall cyfarfodydd teuluol lle daw plant ac oedolion at ei gilydd i ddatrys problemau gyda'i gilydd fod yn ddefnyddiol yn hyn o beth.

<https://bristolchildparentsupport.co.uk/ready-family-meetings/>

Mae yna enghreifftiau o amserlenni ar y dudalen nesaf. Rydym yn rhannu'r rhain fel canllaw, ond gallant fod yn ddefnyddiol wrth i chi geisio meddwl sut i gadw strwythur i fynd trwy'r dyddiau gartref. Cofiwch roi cyfle am egwyl, gan gynnwys byrbrydau a diodydd iach!

Mae'r tudalennau olaf yn y pecyn hwn yn cynnwys dolenni â gwefannau sy'n cynnig syniadau defnyddiol a gweithgareddau ar amrywiaeth o themâu.

Enghreifftiau o amserlenni

Paratoi am y diwrnod	<input type="checkbox"/> Bwyta brecwast, ymolchi, gwisgo
9am Gweithgaredd 1	<input type="checkbox"/> Dysgu ar-lein o'r ysgol NEU weithgaredd crefft (torri a gludo, paentio, pobi)
10am Gweithgaredd 2	<ul style="list-style-type: none">• Dysgu ar-lein o'r ysgol NEU ysgrifennu neu fathemateg -ysgrifennu stori, cyfrif arian
11am Amser i ymgeŵio!	<input type="checkbox"/> Chwarae y yr ardd, dilyn fideo ymarfer
12 Amser Cinio	
1pm Helpu o amgylch y cartref	<input type="checkbox"/> Helpu i dacluso, hwfro, golchi'r llestri
2pm Amser tawel	<ul style="list-style-type: none">• Gwneud rhywbeth tawel fel darllen neu liwio
3pm Gweithgaredd 3	<ul style="list-style-type: none">• Dysgu ar-lein o'r ysgol NEU fod yn greadigol – cyfansoddi neu berfformio cerddoriaeth, dylunio gwisg
4pm Amser rhydd	<input type="checkbox"/> Mwynhau teganau a thechnoleg
5pm Amser swper	<input type="checkbox"/> Helpu i hwyllo swper - helpu i dacluso hefyd!
6pm Amser teuluol	<input type="checkbox"/> Chwarae gêm, gwyllo ffilm, treulio amser gyda'ch gilydd
Noswyllo	<ul style="list-style-type: none">• Cael bath, gwisgo pyjamas, darllen stori

45 mun o ddysgu Academaidd

45 mun Gweithgareddau Creadigol

45 mun Ymarfer Corff

Cinio

Gorffwys

45 mun o ddysgu Academaidd

45 mun Helpu o amgylch y cartref

Amser Rhydd

Swper

Cysylltu â theulu a ffrindiau - ffôn, Facetime, e-bost

Amser rhydd

Noswyllo

Siarad â phlant am y Coronafeirws (COVID-19)

Er ei bod yn demtasiwn ceisio amddiffyn plant rhag pynciau anodd, maen nhw'n fwy tebygol o boeni pan na fyddant y derbyn unrhyw wybodaeth. Bydd plant a rhai yn eu harddegau'n ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd, ond mae'n debygol na fydd yr holl ffeithiau ganddynt i ddeall y broblem.

Bydd yr awgrymiadau hyn yn eich helpu i gyfathrebu â'ch plentyn ynglŷn â Coronafeirws:

- Cymerwch yr amser i siarad a gwranddo. Dywedwch yn eglur eich bod yn fodlon ateb unrhyw gwestiynau allai fod ganddynt. Gadewch i'ch plentyn arwain y sgwrs oherwydd mae'n bosibl na fydd ganddo lawer o ddiddordeb, na derbyn yr holl wybodaeth ar yr un pryd. Ceisiwch ateb unrhyw gwestiynau yn onest, ond cadwch bopeth yn ei gyd-destun, e.e. "Yn anffodus, bydd rhai pobl yn marw, ond bydd y rhan fwyaf o lawer yn gwella, ac mae'n ymddangos nad yw'n cael effaith fawr ar blant".
- Cysurwch ef trwy ddweud bod ei risg ef yn isel iawn, ond bod yn rhaid i bob un ohonom 'chwarae ein rhan' a gofalu am bobl eraill allai fod yn sâl iawn. Pwysleiswch pa mor gymwynasgar ydyw trwy ddilyn y rheolau am hylendid a chadw pellter cymdeithasol, Mae gwybod ein bod yn allgarol yn ein helpu i oddef yr amseroedd anodd.
- Trosglwyddwch negeseuon positif am bopeth rydych chi'n ei wneud fel teulu i'ch cadw eich hunain yn ddiogel. Siaradwch am yr holl waith y mae pobl o amgylch y byd yn ei wneud i ddod o hyd i driniaethau a brechlyn.

- Gwnewch yn siwr bod pob eglurhad yn briodol ar gyfer oed a datblygiad y plentyn.
 - Yn achos plant hyd at ryw saith oed, bydd angen eglurhad syml iawn sy'n gysylltiedig â'u profiad eu hunain. Esboniwch bod Coronafeirws, fel germau eraill, yn gallu lledaenu rhwng pobl a'u gwneud yn sâl. Ond oherwydd bod Coronafeirws yn germ newydd na wyddom rhyw lawer amdano, mae angen i ni fod yn fwy gofalus, felly mae angen i bethau fod ychydig yn wahanol am gyfnod.
 - Bydd plant hŷn a rhai ar ddechrau'u harddegau am wybod mwy. Mae'n bosibl y byddant eisoes wedi clywed eglurhad rhannol ac felly'n 'llenwi'r bylchau' gyda'u syniadau eu hunain, felly holwch beth y maen nhw eisoes yn ei gredu am Coronafeirws.
 - Bydd gan bobl ifanc yn eu harddegau fwyn neu lai'r un gallu ag oedolion i ddeall yr hyn sy'n digwydd. Bydd angen gwybodaeth ddigyffro ffeithiol arnynt, yn ogystal â'r gallu i drafod eu pryderon a'u siomedigaethau.

- Rhowch gyfle iddyn nhw drafod eu teimladau. Efallai mai 'lleddfu'r briw' yw ein greddf, ond mae'n normal i deimlo'n ofnus, yn drist ac yn ddig oherwydd yr hyn sy'n digwydd. Dywedwch wrthym nad yw'r hyn sy'n digwydd yn normal, ond bod eu teimladau yn hollol normal.

Ffynonellau cymorth

Cyffredinol – i rieni

Samariaid (Samaritans)

Ffoniwch 116 123

<https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/>

Mind UK

<https://www.mind.org.uk/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/support-community-elfriends/>

Elusen Iechyd Meddwl y DU sy'n cynnig gwybodaeth a chymuned cefnogol ar-lein

Cyffredinol – i bobl ifanc

www.kooth.com

www.youngminds.org.uk

www.keep-your-head.com

Pwysau rianta

Family Action

Ffôn: 0808 802 6666

Neges destun: 07537 404 282

<https://www.family-action.org.uk/what-we-do/children-families/familyline/>

Mae gwasanaeth FamilyLine yn cynorthwyo pobl ifanc sy'n ceisio ymdopi â phwysau teuluol mewn ffordd newydd ac arloesol trwy ddefnyddio rhwydwaith o wirfoddolwyr o bob man trwy'r wlad i gefnogi aelodau'r teulu dros 18 oed trwy alwadau ffôn, e-bost, sgwrsio ar y we a negeseuon testun.

Family Lives (Parentline gynt)

Ffoniwch: 0808 800 2222

<https://www.familylives.org.uk/how-we-can-help/confidential-helpline/>

Mae Family Lives yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol am ddim i deuluoedd yng Nghymru a Lloegr (sef Parentline gynt) ar gyfer cefnogaeth emosiynol, gwybodaeth, cyngor a chyfarwyddyd ac unrhyw agwedd ar rianta a bywyd teuluol. Mae'r gwasanaeth llinell gymorth ar agor o 9am – 9pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener ac o 10am – 3pm ddydd Sadwrn a dydd Sul.

Gingerbread

Llinell Gymorth Rhieni Unigol: 0808 802 0925

gingerbread.org.uk

One Parent Families/Gingerbread yw'r elusen genedlaethol arweiniol sy'n gweithio i helpu rhieni unigol a'u plant.

Grandparents Plus

Ffôn: 0300 123 7015

grandparentsplus.org.uk

Grandparents Plus yw'r unig elusen genedlaethol (yng Nghymru a Lloegr) sydd wedi'i ddynodi ar gyfer cefnogi gofalgwyr sy'n berthnasau – rhieni a pherthnasau eraill nad ydynt yn gallu byw gyda'u rhieni.

Adnoddau defnyddiol ar gyfer trafod Coronafeirws â'r plant

Covibook

<https://www.mindheart.co/descargables>

Llyfr byr ynglŷn â Coronafeirws i blant dan 7

Fideo Newsround

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51342366?fbclid=IwAR3CyZq5rzXVoyGCgWjipx6YqoetuZ1tP16y7wMjUR6uwigWyhRmf0aFTrAs>

Mae Dr Chris a Xand yn esbonio' beth sy'n digwydd

Adnoddau i blant a phobl ifanc ag anghenion ychwanegol:

<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Corona-Virus-Free-Printable-Updated-2-The-Autism-Educator-.pdf>

<https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf>

<https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/health/coronavirus> -

Mae'n cynnwys dolen i'r fersiwn diweddaraf o'u dogfen rhwydd ei darllen i bobl ifanc ac oedolion gydag anawsterau dysgu

Adnoddau ar gyfer addysg gartref

Bydd llawer o ysgolion yn gosod eu dysgu eu hunain. Ond os oes angen rhywbeth arall arnoch i'w cadw'n brysur, yna mae'n bosibl y gallai'r rhestr yma (nad yw'n un gynhwysfawr) helpu'r rhai y mae cau ysgolion oherwydd y coronafeirws. Addysgwyr cartref sydd wedi trefnu'r rhestr adnoddau:

Khan Academy

<https://www.khanacademy.org>

Yn arbennig o dda ar gyfer mathemateg a chyfrifiadura i bob oed. Mae hefyd yn cynnwys pynciau eraill ar lefel Uwchradd. Sylwch mai system raddau'r Unol Daleithiau sy'n cael ei ddefnyddio, ond mae'r deunydd yn gyffredinol ar y cyfan.

BBC Learning

<http://www.bbc.co.uk/learning/coursesearch/>

Mae'r wefan hon yn hen ac nid yw'n cael ei diweddarau mwyach. Eto mae cymaint ar gael arni, o ddysgu ieithoedd i BBC Bitesize ar gyfer adolygu. Nid oes angen trwydded deledu ar wahân i'r cynnwys ar iPlayer BBC.

Futurelearn

<https://www.futurelearn.com>

Mae mynediad i gannoedd o gyrsiau am ddim, er bod angen talu am uwchraddio os oes angen tystysgrif yn eich enw chi (mae angen i rai dros 14+ gael eu cyfrif eu hunain, ond gall dysgwyr ieuengach ddefnyddio cyfrif rhiant).

Seneca

<https://www.senecalearning.com>

I'r rhai sy'n adolygu ar gyfer TGAU neu Safon Uwch. Llwytho o gynnwys adolygu yn rhad ac am ddim. Mae angen talu am fynediad i ddeunydd lefel uwch.

Openlearn

<https://www.open.edu/openlearn/>

Cyrsiau blasu am ddim wedi'u hanelu at y rheiny sy'n ystyried y Brifysgol Agored, ond gall pawb eu defnyddio. Lefel Oedolyn, ond gallai rhai pynciau, e.e. natur a'r amgylchedd fod o ddiddordeb i bobl ifanc.

Blockly

<https://blockly.games>

Dysgu sgiliau rhaglennu cyfrifiaduron – llawn hwyl ac am ddim.

Scratch

<https://scratch.mit.edu/explore/projects/games/>

Rhaglennu cyfrifiaduron yn greadigol

Ted Ed

<https://ed.ted.com>

Pob math o fideos addysgu atyniadol

National Geographic Kids

<https://www.natgeokids.com/uk/>

Gweithgareddau a chwisiau i blant ifanc.

Duolingo

<https://www.duolingo.com>

Dysgu ieithoedd am ddim. Y We neu ap.

Mystery Science

<https://mysteryscience.com>

Gwersi gwyddoniaeth am ddim

The Kids Should See This

<https://thekidshoudseethis.com>

Ystod eang o fideos addysgol cŵl

Crash Course

<https://thecrashcourse.com>

Fideos You Tube ar amrywiaeth o bynciau

Crash Course Kids

<https://m.youtube.com/user/crashcoursekids>

Fel uchod i blant iau

Crest Awards

<https://www.crestawards.org>

Dyfarniadau gwyddoniaeth y gallwch eu cwblhau o'ch cartref.

iDEA Awards

<https://idea.org.uk>

Cynllun dyfarniad mentrau digidol y gallwch eu cwblhau ar-lein=.

Paw Print Badges

<https://www.pawprintbadges.co.uk>

Pecynnau her a deunyddiau eraill i'w lawrlwytho am ddim. Gallwch wneud llawer o'r gweithgareddau dan do. Mae cost i'r bathodynau, ond maent yn ddewisol.

Tinkercad

<https://www.tinkercad.com>

Pob math o wneud.

Prodigy Maths

<https://www.prodigygame.com>

Defnyddir system raddau'r Unol Daleithiau, ond mae'n dda ar gyfer disgyblion oed Cynradd y DU.

Cbeebies Radio

<https://www.bbc.co.uk/cbeebies/radio>

Gweithgareddau gwranddo i'r rhai ieuengaf.

Nature Detectives

<https://naturedetectives.woodlandtrust.org.uk/naturedetectives/>

Gallwch wneud llawer o'r rhain yn yr ardd, neu mewn coedwig bellennig os gallwch gyrraedd y fath le!

Oxford Owl for Home

<https://www.oxfordowl.co.uk/for-home/>

Llawer o adnoddau am ddim i ddisgyblion oed Cynradd

Big History Project

<https://www.bighistoryproject.com/home>

Ar gyfer oed Uwchradd. Gweithgareddau aml-ddisgyblaeth.

Geography Games

<https://world-geography-games.com/world.html>

Gemau Daearyddiaeth!

Blue Peter Badges

<https://www.bbc.co.uk/cbbc/joinin/about-blue-peter-badges>

Os oes gennych chi stamp a blwch post gerllaw.

The Artful Parent

<https://www.facebook.com/artfulparent/>

Gweithgareddau celf da am ddim

Red Ted Art

<https://www.redtedart.com>

Celf a chreffft syml i rai bach

The Imagination Tree

<https://theimaginationtree.com>

Gweithgareddau celf a chreffft creadigol i'r plant ieuengaf.

Toy Theater

<https://toytheater.com/>

Gemau addysgol ar-lein

DK Find Out

<https://www.dkfindout.com/uk/?fbclid=IwAR2wJdpSJSelTf4do6aPhff8A3tAktnmpaxqZbkgudD49I71ep8-sjXmrac>

Gweithgareddau a chwisiau

Twinkl

<https://www.twinkl.co.uk>

Mae hwn yn ddefnyddiol ar gyfer argraffu taflenni yn fwy na dim, a hynny am ffi fel arfer. Ond maent yn cynnig mynediad am ddim am fis i rieni os yw ysgolion wedi cau.

Virtual tours

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>

Teithiau rhithwir o amgylch rhai o amgueddfeydd gorau'r byd

Dogfennau cyfeirio:

Sefydliad Iechyd y Byd

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Iechyd Meddwl y DU

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

NEF – Pum Ffordd at Lesiant: Y Dystiolaeth

<https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing-the-evidence>

Wang ac eraill (2020) Mitigating the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*; Gohebiaeth.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)

Cymdeithas Genedlaethol y Seicolegwyr Ysgol

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

Brooks ac eraill (2020) The Psychological Effects of Quarantine and How to Reduce It: A rapid review of the evidence. Yn *The Lancet* Cyfrol 395, RHIFYN 10227.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

The Child Mind Institute

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Mind Hong Kong

<https://www.mind.org.hk/wp-content/uploads/2020/02/ResponseCoronavirusENG6.2.2020-.pdf>