

Hybu Annibyniaeth

Bydd eich plentyn yn elwa o fod mor annibynnol â phosibl pan fydd yn dechrau yn yr ysgol. Bydd staff addysgu bob amser wrth law i helpu, ond mae plant yn teimlo gwir ymdeimlad o gyflawniad pan allant gyflawni pethau ar eu pennau eu hunain!



Golchi eu Dwylo

Siaradwch am bwysigrwydd golchi dwylo'n dda gyda sebon a dŵr a sychu eu dwylo, yn enwedig ar ôl mynd i'r toiled neu drafod anifeiliaid. Ffordd dda o ddangos sut y gall germau aros ar y croen yw gadael i'ch plentyn orchuddio ei ddwylo mewn paent ac yna ceisio golchi'r cyfan i ffwrdd.



Mynd i'r Toiled

Cefnogwch eich plentyn i fod yn hyderus ynghylch cyrraedd y toiled mewn pryd a sychu'n iawn. Gadewch i'r athro dosbarth wybod a oes gennych air / ymadrodd penodol gartref ar gyfer mynd i'r toiled. Bydd hyn yn sicrhau eu bod yn deall yr hyn y mae eich plentyn yn ceisio ei ofyn.



Defnyddio Hances

Cyflwynwch eich plentyn i'r drefn arferol o 'Ei Ddal, Ei Daflu, Ei Ddifa'. Defnyddio hances wrth disian neu pan fydd ei drwyn yn rhedeg, a rhoi'r hances yn y bin yn syth, yna golchi ei ddwylo i ladd y germau. Gall plant gael trafferth chwythu eu trwyn, felly chwaraewch gemau; Gallwch greu "ras" ar gyfer dau wrthrych hynod ysgafn (mae secwin neu bluen yn gweithio'n dda) a gweld pwy all eu chwythu o un pen y bwrdd i'r llall y cyflymaf.



Bwydo eu Hunain

Gall cael cinio yn annibynnol hefyd fod yn newydd i'ch plentyn. Os byddant yn cael cinio poeth, ymarferwch ddefnyddio fforc a llwy. Os ydyn nhw'n mynd â phe cyn bwyd, ymarferwch agor y pecynnau a'r cynwysyddion bwyd y byddan nhw'n eu cymryd. Anogwch nhw i helpu i ddewis a gwneud eu cinio. Efallai defnyddiwch eu bocs bwyd ysgol newydd a'u potel ddŵr pan fyddwch chi'n mynd am bicnic yn y parc? Byddai hyn yn eu galluogi i ymarfer agor eu bwyd a dysgu am eu hoff bethau/cas bethau ac eitemau addas ar gyfer cinio ysgol.

Gwisgo a Dadwisgo

Gadewch i'ch plentyn ymarfer gwisgo ei wisg ysgol, a'i dynnu i ffwrdd yn barod ar gyfer gwersi Addysg Gorfforol, yn enwedig os oes botymau/sipiau trafferthus. Mae dillad gydag elastig rownd y canol ac esgidiau gyda Velcro yn haws i'r plant iau. Bydd plant hefyd yn cael mynediad i lecyn awyr agored drwy gydol y dydd, felly bydd gallu gwisgo eu cot a'i sipio'n annibynnol yn help mawr iddynt; yn ogystal â gallu gwisgo pâr o esgidiau neu dynnu eu siwmpwr pan fyddant yn rhy dwym. Mae hefyd yn golygu eu bod yn gallu mynd yn syth i chwarae a dysgu heb orfod stopio a gofyn i oedolyn am help!

Tacluso

Sicrhewch fod eich plentyn yn yr arfer o hongian ei got, rhoi eu teganau i gadw, clirio'r bwrdd ac ati. Bydd hyn yn eu paratoi ar gyfer gwneud y pethau hyn yn yr ysgol. Beth am ei droi'n gêm? Mae llawer o ysgolion yn defnyddio cân i nodi amser tacluso ac i ysgogi plant i helpu. Rhewch gynnig ar hyn gartref a gofynnwch i'r athro dosbarth pa gân maen nhw'n ei chanu.

Dweud Hwyl Fawr

Bydd eich plentyn hefyd yn elwa o gael profiadau i ffwrdd oddi wrthyh am gyfnodau byr, fel mynd i dŷ ffrind i chwarae. Bydd hyn wir yn datblygu ei hyder a'i annibyniaeth ac yn golygu ei fod mewn sefyllfa dda o ran ffurwelio ar y bore cyntaf hwnnw yn yr ysgol.



BBC BITESIZE - How to help your child be independent