

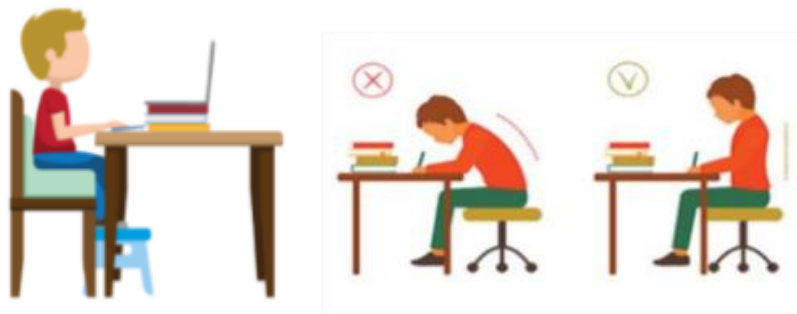
## Awgrymiadau a chyngor ymarferol i rhieni a disgyblion ar ddefnyddio offer TGCh yn ddiogel gartref.

Mae'r canllaw hwn yn cynnig rhai mesurau syml ac ymarferol y gallech eu cyflwyno yn y cartref i wneud yr amgylchedd dysgu yn ddiogel, yn gyffyrddus ac yn amgylchedd ergonomegol gadarn a fydd yn helpu disgyblion i ganolbwyntio a bod yn gynhyrchiol ac osgoi poenau.

Er mwyn eich cefnogi chi trwy'r broses, mae'r canllaw hwn yn cynnig rhai syniadau syml ond effeithiol i chi eu hystyried.

### Dysgu ergonomig ar-lein

- 1. Creu ardal ddysgu dynodedig.** Mae'n bwysig cael lleoliadau gwahanol ar gyfer gwahanol weithgareddau fel bwyta, cysgu a dysgu. Os yn bosibl, crëwch "gornel dawel" hefyd lle gall eich plentyn fynd i ymlacio i ffwrdd o'r ardal dysgu byw. Bydd hyn yn cefnogi eu lles ac yn eu torri i ffwrdd o'r amgylchedd dysgu pe bai ei angen arnynt.
- 2. Annog y rheol 90-90-90 wrth sefydlu'r ardal ddysgu / desg ar gyfer plant hŷn.** Dylai fod onglau 90 gradd wrth fferau, pengliniau a chluniau eich plentyn pan yn eistedd wrth ei ddesg. Os yw'r ddesg yn rhy uchel, bydd penelinoedd eich plentyn i fyny ac allan i'r ochrau. Os yw'n rhy isel, bydd eich plentyn yn cwmpo yn ei gadair neu'n gorffwysu ei ben ar ei ddwylo. Gellir defnyddio clustogau neu eitemau eraill o amgylch y tŷ i helpu i gyflawni'r onglau cywir. Er enghraifft, os nad yw eu traed yn cyrraedd y llawr, defnyddiwch stôl droed i gynnal eu traed, os na allant orffwys eu cefn yn y gadair wrth blygu eu pengliniau ar ongl 90 gradd, ychwanegwch glustog y tu ôl iddynt. Yn naturiol, bydd plant ifanc yn symud o gwmpas yn eu safle eistedd neu'n aflonyddu ac ni ddylid gwrthod hyn gan ei fod yn helpu gyda chanolbwyntio a chysur.

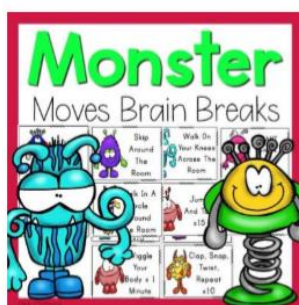


- 3. Gosodwch liniadur eich plentyn fel bod y sgrin ar lefel y llygaid.** Gellir agor a gogwyddo'r cliniaduron i helpu addasu'r sgrin i'w wneud yn fwy cyfforddus i'ch plentyn ei defnyddio. Sefydlwch safle eistedd a'r gliniadur a gwirio'r cynllun ergonomig yn erbyn y rheol 90-90-90. Sicrhewch fod digon o le i lyfrau ysgrifennu, beiros ac adnoddau eraill y gellir eu defnyddio ar gyfer y wers.

4. **Y Rheol 20-20-20.** Am bob 20 munud a dreulir yn edrych ar sgrin cyfrifiadur, dylech dreulio 20 eiliad yn edrych ar rywbeth arall 20 troedfedd i ffwrdd. Mae hyn yn rhoi seibiant i'ch cyhyrau llygad ac yn helpu i leihau straen ar eich llygaid.



5. **Caniatâwch i'ch plentyn weithio mewn amryw o safleoedd.** Pan fydd gwersi byw yn cael eu cynnal, mae'n bwysig bod eich plentyn yn eistedd mewn safle lle gall hynny gymryd rhan lawn yn y wers. Lle mae tasgau wedi'u gosod gan yr athro, yna gellid ystyried rhywfaint o hyblygrwydd yn eu safle a gallant gynnwys plant yn sefyll wrth ddesg gownter / desg sefyll neu'n eistedd ar y llawr neu fag ffa. Er mwyn helpu gyda symudiad cadarnhaol a gweithredol o amgylch yr ardal ddysgu, ystyriwch osod papur i'r wal ar gyfer ymarfer llawysgrifen er enghraifft.
6. **Trefnu cyfnodau seibiant aml trwy gydol y dydd.** Bydd y cyfle i symud yn helpu'ch plentyn ganolbwyntio ar ei ddysgu a hunan reolaeth dros gyfnod hirach. Rhowch gopi o'r amserlen ar y wal a chynlluniwch egwyl i gynnwys seibiant toiled, byrbryd a chyfnodau byr y tu allan neu ymlacio i ffwrdd o'u lle dysgu. Rhaid i ddisgyblion "adael" gwers i gymryd seibiant ymlacio ac ni ddylai disgyblion fynd â dyfais gyda nhw. Mae ymarfer corff yn rheolaidd yn hanfodol trwy'r dydd gan na fydd eich plentyn yn cerdded o amgylch yr ysgol neu'r tu allan yn ystod amser egwyl / amser cinio.



7. **Nodiadau atgoffa amser egwyl.** Byddai'r athro wedi cynllunio'r gwersi ar gyfer y diwrnod yn ofalus. Mae'n bwysig bod nodiadau atgoffa yn cael eu rhoi ar amseroedd egwyl ac efallai y byddai'n defnyddiol gosod amseryddion i'ch atgoffa. Yn ystod amseroedd egwyl, cwtogwch unrhyw amser sgrin ychwanegol.

8. **Byrbrydau, yfed ac awyru.** Er mwyn cadw plant yn iach ac wedi'u hysgogi, mae ffrwythau a llysiau yn fyrbrydau da rhwng gwersi. Mae hefyd yn bwysig bod eich plentyn yn yfed digon trwy gydol y dydd, felly dylid cadw potel o ddŵr yn agos at ei ofod dysgu. Er mwyn cynnal bywiogrwydd a lleihau blinder, mae'n bwysig bod aer naturiol yn cael ei ganiatáu yn yr ardal ddysgu ond hefyd yn cynnal tymheredd cynhesrwydd cyffyrddus. Cadwch ffenestri fymryn ar agor i ganiatáu aer i mewn.
  
9. **Mae rhai plant yn elwa o flwch offer synhwyrdd;** cadwch ef ger gliniadur / lle dysgu eich plentyn. Gallwch ddefnyddio hen flwch esgidiau a gadael i'ch plentyn ei addurno. Yna llenwch ef gyda gwahanol fathau o offer llonyddu, clipiau papur, playdough, ac eitemau synhwyrdd eraill y gallant eu defnyddio pan fydd angen. Mae hyn hefyd yn eu helpu i ganolbwyntio ar weithgaredd gwahanol os ydyn nhw'n troi yn bryderus.
  
10. **Creu trefn foreol a chadw ato.** Bydd cadw'r un amserlen fore o wisgo, brwsio dannedd, cael brechwast a mynd i'w hardal waith yn helpu myfyrwyr cartref i deimlo'n fwy trefnus a pharod i weithio am y diwrnod. Mae cadw'r un drefn â phe bai plant yn mynychu'r ysgol, yn helpu i gadw ffocws y disgyblion ac yn barod i'r gwaith dyddiol.

#### **Ergonomeg dysgu ar-lein-pethau i'w hosgoi.**

- ✓ Peidiwch â rhoi lle gwaith eich plentyn mewn ystafell lle mae llawer o bobl neu pethau fyddai yn gwrthdymnu.
- ✓ Peidiwch â gadael i'ch plentyn gadw byrbrydau yn ei leoliad dysgu. Mae'n bwysig annog seibiant i ffwrdd o'r gofod dysgu.
- ✓ Osgoi neu cyfyngu ar ddefnydd o'r teledu, ffôn, llechen neu unrhyw ddyfais arall yn ystod amseroedd egwyl. Annog seibiannau sydd yn yr awyr agored neu i ffwrdd o offer TGCh.