



AMSER I SIARAD

Gwranda arna i, nid y teledu

- Diffoddwch y teledu, y gerddoriaeth a'r cyfrifiadur pan fyddwch chi a'ch plentyn yn siarad â'ch gilydd
- Mae eich amser siarad yn arbennig felly cadwch eich ffôn yn eich poced
- Ni all eich plentyn wrando ar ddau beth ar unwaith (y teledu a chithau)
- Ni all eich plentyn ganolbwyntio'n hir os oes llawer yn digwydd