Amser byrbryd yn yr awyr agored

Trosolwg

Mae amser byrbryd yn yr awyr agored yn adeg gymdeithasol a thawel sy'n helpu'r plant i adfer eu lefelau egni, gorffwys a mwynhau bod gyda'i gilydd ym myd natur. Gyda threfniadau arferol a ystyriwyd yn ofalus, gall amser byrbryd mewn man gwyrdd deimlo'n amser cyfarwydd, meithringar a threfnus.



Gweithgareddau

Trefnwch orsaf syml yn yr awyr agored ar gyfer golchi dwylo, gan ddefnyddio "spatap" https://www.spatap.com/collections/shop, dŵr cynnes a sebon hylif mewn potel â phwmp. Clymwch baracordyn rhwng coed a rhowch dywelion papur i hongian arno fel bod y plant yn gallu sychu eu dwylo'n annibynnol. Sicrhewch fod hwn yn cael ei roi mewn bag fel y gallwch fynd ag ef gyda chi pan fyddwch yn ymadael. Mae'r oedolion yn modelu golchi dwylo'n ofalus cyn bod y plant yn eistedd gyda'i gilydd ar foncyffion, ar fatiau neu ar y ddaear i fwynhau eu byrbryd. Mae'r plant yn helpu i dacluso ac i sicrhau nad oes dim o'u hôl yn y man dan sylw pan fyddant yn ymadael. Dylid sicrhau bod hyd yn oed hadau a chanol afalau'n cael eu clirio.



Byrbrydau hawdd ac iach

Tomatos ceirios
Ciwcymbr
Sleisiau o bupryn
Cracers
Ciwbiau o gaws