

## Awgrymiadau a chynghor 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.

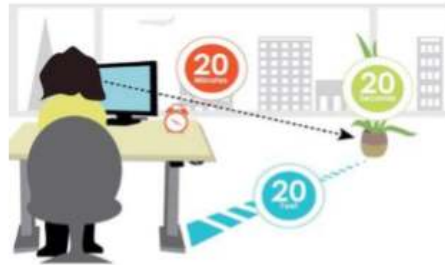
### Dysgu ergonomig ar-lein

- 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.



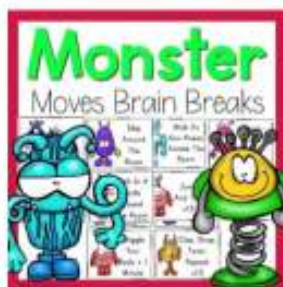
- 3. Gosodwch liniadur eich plentyn fel bod y sgrin ar lefel y llygaid.** Gellir agor a gogwyddo'r cliniaduron i helpu addasu'r sgrin i'w wneud yn fwy cyfforddus i'ch plentyn ei defnyddio. Sefydlwch safle eistedd a'r gliniadur a gwirio'r cynllun ergonomig yn erbyn y rheol 90-90-90. Sicrhewch fod digon 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 llygaid ac yn helpu i leihau straen ar eich llygaid.



5. **Caniatáu 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" gwrs 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.**

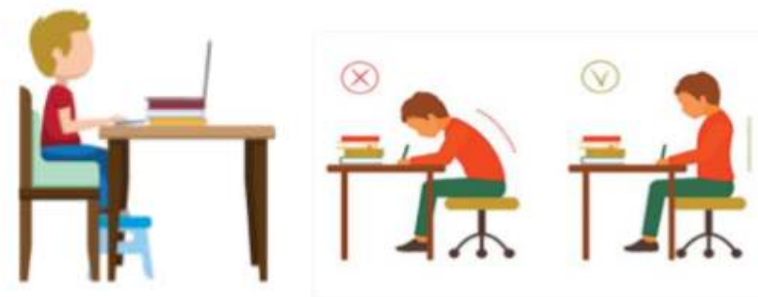
- ✓ Peidiwch â rhoi lle gwaith eich plentyn mewn ystafell lle mae llawer o bobl neu pethau fyddai yn gwrthdymnu.
- ✓ Peidiwch â gadael i'ch plentyn gadw byrbrydau yn ei leoliad dysgu. Mae'n bwysig annog seibiant i ffwrdd o'r gofod dysgu.
- ✓ Osgoi neu cyfyngu ar ddefnydd o'r teledu, ffôn, llechen neu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

## Parent and pupil “practical hints and tips” on the safe use of ICT equipment at home.

This guide offers some simple and practical measures you could introduce within the home to make the learning environment safe, comfortable and an ergonomically sound environment that will help pupils concentrate, be productive and avoid aches and pains. To support you through the process, this guide offers some simple but effective “dos and don’ts” for you to consider.

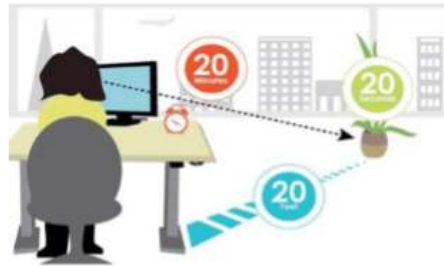
### Online learning ergonomic ‘dos’

1. **Create a designated area for learning.** It’s important to have distinct locations for different activities like eating, sleeping and learning. If possible, also create a “quiet corner” where your child can go to relax away from a live-learning area. This will support their wellbeing and a break away from the learning environment should they need it.
2. **Encourage the 90-90-90 rule** when setting up the learning area/desk for older children. There should be 90-degree angles at your child’s ankles, knees and hips when they’re sitting at their desk. If the desk is too high, your child’s elbows will be up and out to the sides. If it’s too low, your child will slump in their chair or rest their head on their hands. Cushions or other items around the house can be used to help achieve the correct angles. For example, if their feet don’t reach the floor, use a footstool to support their feet, if they can’t rest their back in the chair while bending their knees at a 90-degree angle, add a cushion behind them. Young children will naturally move around within their seated position or fidget and this should not be discouraged as it helps with concentration and comfort.

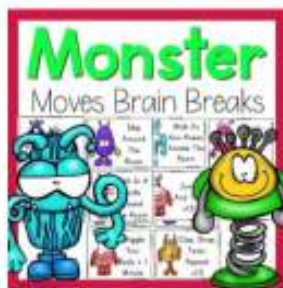


3. **Position your child’s laptop so the screen is at eye level.** Laptops can be opened and tilted to help adjust the screen to make it more comfortable for your child to use it. Set up the seating position and the laptop and check the ergonomic layout against the 90-90-90 rule. Make sure there is enough room for writing books, pens and other resources that may be used for the lesson.

4. **The 20-20-20 Rule.** For every 20 minutes spent looking at a computer screen, you should spend 20 seconds looking at something else 20 feet away. This gives your eye muscles a break and helps reduce eye strain.



5. **Allow your child to work in a variety of positions.** When live lessons are being undertaken, it is important that your child is seated in a position where that can fully engage in the lesson. Where tasks have been set by the teacher, then some level of flexibility in their position could be considered and may include children standing at a countertop/standing desk or sitting on the floor or a beanbag. To help with positive and active movement around the learning area, consider securing paper to the wall for handwriting practice.
6. **Schedule frequent breaks throughout the day.** The opportunity to move will help your child remain focused on their learning and self-regulate if needed. Place a copy of the timetable on the wall and plan the breaks to include toilet breaks, snacks and short periods outside or relaxing away from their learning space. Pupils must actively “leave” a lesson to take comfort breaks and pupils should not take a device with them when taking comfort breaks. Regular exercise is essential through the day as your child will not be walking around the school or outside during break/ lunchtimes.



7. **Break time reminders.** The teacher would have carefully planned the lessons for the day. It is important that reminders are given on break times and it may be useful to set timers to remind you. During break times, reduce any additional screen time.
8. **Snacks, Hydration and ventilation.** To keep children healthy and stimulated, fruit and vegetables are good snacks between lessons. It is also important that your child keeps hydrated throughout the day, therefore a bottle of water should be kept close to their learning space. To maintain alertness and reduce fatigue, it is important that natural

air is allowed in the learning area but also maintains thermal temperature. Keep windows slightly ajar to allow air in.

9. **Some children benefit from a sensory toolbox;** keep it near your child's laptop/ learning space. You can utilise an old shoebox and let your child decorate it. Then fill it with different types of fidgets, mints, paperclips, playdough, and other sensory items they can use when they need to. This also helps them to focus on a different activity if they become anxious.
  
10. **Create a morning routine and stick to it.** Keeping the same morning schedule of getting dressed, brushing teeth, having breakfast and going to their work area will help home students feel more organised and prepared to take on the day. Keeping the same routine as if children were attending school, helps keeps pupils focused and prepared for the work to come.

#### **Online learning ergonomics don'ts**

- ✓ Do not put your child's workspace in a room where there are lots of people or distractions.
- ✓ Do not let your child keep snacks in their learning area. It is important to encourage breaks away from the learning space.
- ✓ Avoid or limit use of the TV, phone, tablet or any other device during break times. Encourage breaks that are outdoors or away from ICT equipment.