

4 i 7 oed (Llyfryn 4)

Canllaw defnyddiwr ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda theuluoedd yng Nghymru.

Cyhoeddwyd: 19/01/26

Age 4 to 7 (Booklet 4)

A user guide for professionals working with families in Wales.

Published: 19/01/2026

Cynnwys y canllaw hwn

Cynnwys	Tudalen
Yr hyn i'w ddisgwyl	3
Terminoleg	4
Ynglŷn â'r llyfryn	5
Pam defnyddio'r llyfryn	6
Sut i ddefnyddio'r llyfryn	7-8
Beth sydd wedi'i gynnwys	9
Sut mae'r wybodaeth yn cael ei chyflwyno	10
Trosolwg o Adran 1	11-12
Trosolwg o Adran 2	13-14
Trosolwg o Adran 3	15-16
Trosolwg o Adran 4	17-18
Sut i gael mynediad at yr e-lyfryn	19
Sut i gael mynediad at gopi caled o'r llyfryn	20
Cymorth ychwanegol a manylion cyswllt	21

What's inside

Content	Page
About the Guide	3
Terminology	4
About the booklet	5
Why use the booklet	6
How to use the booklet	7-8
What is covered	9
How the information is presented	10
Overview of Section 1	11-12
Overview of Section 2	13-14
Overview of Section 3	15-16
Overview of Section 4	17-18
How to access the e-booklet	19
How to access the hardcopy booklet	20
Additional support and contact details	21

Ynglŷn â'r canllaw

Mae'r canllaw hwn wedi'i gynllunio i gefnogi gweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar yng Nghymru sy'n gweithio gyda theuluoedd â phlant rhwng [pedair a saith oed](#). Mae'n canolbwyntio ar gyflwyno a defnyddio'r llyfryn [4 i 7 oed \(Llyfryn 4\)](#) fel rhan o'ch sgysiau â rhieni.

Y tu mewn, cewch wybodaeth am:

- Y llyfryn 4 i 7 oed
- Y rhesymau dros ddefnyddio'r llyfryn, a sut i wneud hynny
- Y pynciau sy'n cael eu trafod

Sut i gael mynediad at y llyfryn digidol a chopi caled o'r llyfryn
Nod y canllaw hwn yw ei gwneud hi'n haws i chi gynnwys y llyfryn yn eich gwaith a chryfhau eich sgysiau â theuluoedd.

About the guide

This guide is designed to support early years professionals in Wales who work with families with children aged [four to seven years](#). It focuses on introducing and using [Age 4 to 7 \(Booklet 4\)](#) as part of your conversations with parents.

Inside, you'll find information about:

- Age 4 to 7 booklet
- Why and how to use the booklet
- What topics are covered
- How to access the digital and hardcopy booklet

This guide is here to make it easier for you to integrate the booklet into your work and strengthen your conversations with families.

Terminoleg

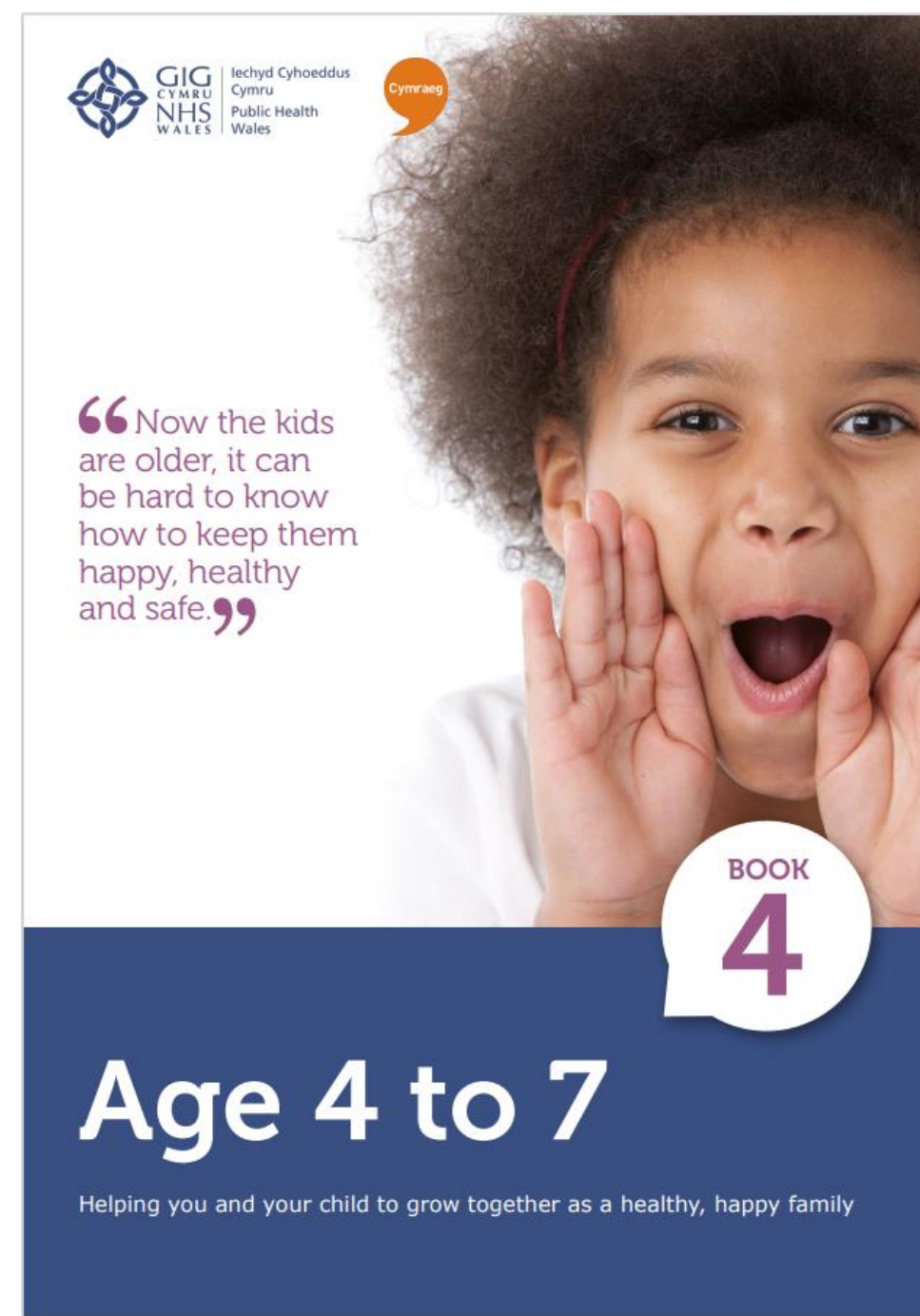
Rhieni a Gofalwyr



Pan fo'r llyfryn hwn yn sôn am '**rieni**', mae'n golygu'r rhai sy'n ymwneud â magu plentyn. Gall olygu gofalwr sengl neu riant sengl a'r rhai sy'n magu plentyn gyda'i gilydd, boed fel partneriaid, cyd-rieni, neu bobl arwyddocaol eraill sy'n rhan o fywyd y plentyn. Mae'r wybodaeth wedi'i chynllunio i gefnogi pawb sy'n rhan o fywyd plentyn.

Terminology

Parents and carers



When this booklet talks about '**parents**', it means those involved in raising a child. It can mean a single carer or lone parent and those who are raising a child together, whether as partners, co-parenting, or other significant people involved in the child's life. The information is designed to support all involved in a child's life.

Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o'r [gyfres gwybodaeth gyffredinol genedlaethol ar fagu plant](#). Mae'n dilyn y llyfrynnau Eich Beichiogrwydd a'r Enedigaeth, Newydd-anedig hyd at 2 Oed a 2 Oed hyd at Ddechrau'r Ysgol.

Gyda'i gilydd, mae'r adnoddau hyn yn rhoi [canllawiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i deuluoedd, o feichiogrwydd hyd at 7 oed](#).

Wedi'i ddatblygu gyda mewnbwn [gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, rhieni ac arbenigwyr polisi](#), mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth hanfodol i helpu rhieni yng Nghymru i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w plant.

Drwy gynnwys yr adnoddau hyn yn eich rhaglenni a'ch gwasanaethau, byddwch chi'n helpu i greu [cynnig magu plant cyson a dibynadwy ledled Cymru](#).

Mae'r dull hwn:

- Yn lleihau camwybodaeth
- Yn cefnogi teuluoedd i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w plentyn
- Yn cyd-fynd â strategaethau cenedlaethol
- Yn cryfhau ein heffaith ar y cyd

About this booklet

This booklet is part of the [national universal parenting information series](#), following on from Your Pregnancy and Birth, Newborn to Age 2 and Age 2 to Starting School.

Together, these resources provide [evidence-based guidance for families from pregnancy through to age 7](#).

Developed with input [from health professionals, parents, and policy experts](#), this booklet includes essential information to help parents in Wales give their children the [best start in life](#).

By embedding these resources into your programmes and services, you help create a [consistent, trusted parenting offer across Wales](#).

This approach:

- Reduces misinformation
- Supports families to give their child the best start
- Aligns with national strategies
- Strengthens our collective impact

Pam defnyddio'r llyfryn gyda rhieni?

- Mae'r llyfrynau wedi'u hysgrifennu mewn iaith bob dydd, y gellir ei deall yn hawdd, ac maent yn cynnwys esboniadau clir o dermau technegol.
- Yn defnyddio tôn gyfeillgar, uniongyrchol ("chi") i wneud i rieni deimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac wedi'u hymgysylltu.
- Yn ddwyieithog ac yn seiliedig ar dystiolaeth, ac yn cynnig arweiniad dibynadwy i ategu eich sgysiau.

Mae'r cynnwys wedi'i drefnu'n bedair pennod ymarferol:

1. Magu plentyn hapus ac iach
 2. Cadw eich plentyn yn ddiogel ac yn iach
 3. Dewis y lleoliad priodol ar gyfer amser penodol
 4. Gofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant neu ofalwr
- Mae eich rôl fel gweithiwr blynyddoedd cynnar proffesiynol, yn hanfodol.
 - Drwy rannu'r adnoddau hyn, byddwch chi'n helpu teuluoedd i gael mynediad at gyngor dibynadwy, yn lleihau camwybodaeth, ac yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant.

Why use the booklets with parents?

- Written in everyday language for easy understanding, with clear explanations for any technical terms.
- Uses a friendly, direct tone ("you") to make parents feel supported and engaged.
- Bilingual and evidence-based, offering trusted guidance to complement your conversations.

Organised into four practical chapters:

1. Raising a happy, healthy child
 2. Keeping your child safe and well
 3. Understanding which setting for what time
 4. Looking after yourself as a parent or caregiver
- As an early years professional, your role is vital.
 - By sharing these resources, you help families access trusted advice, reduce misinformation, and give children the best start in life.

Sut i ddefnyddio'r llyfryn yn effeithiol

Er mwyn cael yr effaith fwyaf wrth rannu'r llyfryn â rhieni, dylech wneud y canlynol:

Rhannu manylion am y llyfryn yn ystod y cyswllt ag ymwelwyr iechyd pan fydd plant yn 3.5 oed, trwy becynnau croeso mynediad i'r ysgol ac yn ystod cysylltiadau nyrsys ysgol, dylech gynnig fersiynau Cymraeg neu Saesneg.

Rhannu'r ddolen ddigidol a rhoi copi caled i deuluoedd sy'n ei ffafrio neu sydd ei angen.

Tynnu sylw at y ffaith ei fod yn adnodd GIG Cymru, wedi'i ddatblygu i'r safonau uchaf.

Osgoi cyflwyno'r adnodd ochr yn ochr â deunyddiau masnachol er mwyn cynnal uniondeb y GIG.

Cyflwyno'r llyfryn yn ystyrlon—esboniwch pam ei fod yn ddefnyddiol a dangoswch y dudalen gynnwys.

How to use the booklet effectively

To make the most impact when sharing the booklet with parents:

During the 3.5-year health visiting contact, through school entry welcome packs and school nurse contacts, offering English or Welsh versions.

Share the digital link and provide a hard copy for families who prefer or need it.

Highlight that it's an NHS Wales resource, developed to the highest standards.

Avoid giving alongside commercial materials to maintain NHS integrity.

Introduce it meaningfully—explain why it's useful and show the contents page.

Sut i ddefnyddio'r llyfryn yn effeithiol

Er mwyn cael yr effaith fwyaf wrth rannu'r llyfryn â rhieni, dylech wneud y canlynol:

Trafod adrannau allweddol a allai fod yn ddefnyddiol i rieni.

Annog rhieni i ddarllen y llyfryn a'i rannu â phobl eraill sy'n ymwneud â gofal y plentyn.

Cyfeirio yn ôl at y llyfryn yn ystod cysylltiadau rheolaidd i atgyfnerthu negeseuon.

Cadw eich copi eich hun wrth law ar gyfer trafodaethau.

Atgoffa rhieni i greu nod tudalen neu gadw'r ddolen ddigidol er mwyn cael mynediad hawdd at y llyfryn.

How to use the booklet effectively

To make the most impact when sharing the booklet with parents:

Discuss key sections parents may find helpful.

Encourage parents to read and share with others involved in the child's care.

Refer back to the booklet during routine contacts to reinforce messages.

Keep your own copy handy for discussions

Remind parents to bookmark or save the digital link for easy access.

Beth sydd wedi'i gynnwys yn y llyfryn?

Mae'r llyfryn hwn yn canolbwyntio ar flynyddoedd cynnar yr ysgol gynradd **o 4 i 7 oed** — cyfnod sy'n llawn twf, dysgu a phrofiadau newydd.

Dywedodd rhieni wrthym eu bod eisiau **cyngor clir ac ymarferol** i gefnogi iechyd, datblygiad a lles eu plant.

Y tu mewn, fe welwch chi'r canlynol:

- Awgrymiadau ar gyfer **ymdrin ag adegau anodd** a rheoli ymddygiad heriol.
- Canllawiau ar **gadw'ch teulu'n ddiogel, yn hapus ac yn iach**.
- Syniadau ar gyfer creu **amgylchedd cariadus a diogel** lle gall plant ffynnu.

Bydd y sleidiau nesaf yn rhoi trosolwg o'r pedair pennod:

1. Magu plentyn hapus ac iach
2. Cadw eich plentyn yn ddiogel ac yn iach
3. Ymgartrefu i fywyd ysgol
4. Gofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant neu ofalwr

What is covered in the booklet?

This booklet focuses on the early primary school years **from age 4 to 7** — a time full of growth, learning and new experiences.

Parents told us they want **clear, practical advice** to support their child's health, development, and wellbeing.

Inside, you'll find:

- Tips for **handling tricky moments** and managing challenging behaviour.
- Guidance on **keeping your family safe, happy and healthy**.
- Ideas for creating a **loving, secure environment** where children can thrive.

The next slides will give an overview of the four chapters:

1. Raising a happy, healthy child
2. Keeping your child safe and well
3. Settling into school life
4. Looking after yourself as a parent or caregiver

Sut mae'r wybodaeth yn cael ei chyflwyno?

How is the information presented?



Angen gwybod

Gall pob plentyn ysgol gynradd yng Nghymru gael prydau ysgol iach am ddim. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.llyw.cymru/prydau-ysgol-am-ddim-i-holl-blant-ysgolion-cynradd-upfsm

Angen gwybod

Cofiwch y gallwch ofyn yn ffurfiol am weithio hyblyg, fel oriau rhan-amser, rhannu swydd, oriau cywasgedig, neu weithio hybrid. Gall y trefniadau hyn eich helpu i ddod o hyd i drefn sy'n gweithio i chi a'ch teulu. Siaradwch â'ch cyflogwr am ragor o wybodaeth.

Angen gwneud

Er mwyn cynnal iechyd corfforol a meddyliol da, dylech chi drio bod yn egniol yn gorfforol bob dydd. Am gyngor ac awgrymiadau ymarfer corff, ewch i www.nhs.uk/live-well/exercise



Need to know

All primary school children in Wales can access free and healthy school meals. For more information, visit www.gov.wales/universal-primary-free-school-meals-upfsm

Need to know

Never add sugar to any food or drinks you prepare or share with your child. Sugar or foods and drinks with high sugar content, can cause tooth decay.

Need to do

You play a big role in shaping your child's habits. Children learn by watching others — so think about how much time you spend on your phone, tablet, or TV. If you want your child to have healthy screen habits, it helps to lead by example.

Angen gwneud

Os oes gan eich plentyn dymheredd uchel, gallwch ofalu amdano gartref fel arfer. Dylai'r tymheredd ostwng dros 1–4 diwrnod. Am ganllawiau ar beth i'w wneud os oes gan eich plentyn dymheredd uchel gan gynnwys twymyn, ewch i 111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/f/article/feverinchildren?locale=cy



STOPIO

Pan fyddwch chi'n agosáu at groesfan, stopiwch cyn i chi ddod at yr ymyl.



EDRYCH

Edrychwch i'r ddau gyfeiriad bob amser, gan wirio am geir, beiciau, lorïau a cherbydau eraill.



GWRANDO

Gwrandewch am gerbydau hefyd. Efallai y byddwch chi'n gallu eu clywed cyn i chi eu gweld.



MEDDWL

Oes digon o amser i chi groesi'r ffordd yn ddiogel?

Mae'r infograffeg hon yn cynnwys gwybodaeth sydd ar gael yn gyhoeddus gan RoSPA. Am ragor o fanylion, ewch i www.rospa.com

Dysgwch ragor

Am ragor o gyngor magu plant ar baratoi ar gyfer y newid i'r ysgol, ewch i www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo-plant-4-7-oed

Need to do

As a parent, you play an important role in making sure your child's rights are respected and supported. Visit www.childcomwales.org.uk/uncrc-guide-for-parents

“I don't think anything can prepare you for what the reality is.”



STOP

When you approach a crossing stop before you come to the edge.



LOOK

Always look both ways, checking for cars, bikes, lorries and other vehicles.



LISTEN

Listen for vehicles too. You may be able to hear them before you see them.



THINK

Is there enough time for you to cross the road safely?

This infographic has been informed by publicly available information from RoSPA. For further details, please visit www.rospa.com

Find out more

For tips and advice on supporting your family as a grandparent, visit:

www.gov.wales/parenting-give-it-time/taking-care-you-and-your-family-grandparents

“... Cafodd fy mhartner dipyn o ffwdan gyda'r hynaf ac yna daeth yr ail un ac mi wnes i jyst cau fy hun i ffwrdd. Wnes i ddim ymwneud â hi na'r un bach ac mae wedi cymryd peth amser i gael hynny'n ôl.”

Adran 1: Magu plentyn hapus ac iach

Mae'r bennod hon yn rhoi cyngor ymarferol ac arweiniad dibynadwy ar y canlynol:

- Hawliau plant a sut y gall rhieni eu cefnogi
- Datblygiad yr ymennydd ac awgrymiadau ymarferol
- Cyfnodau datblygiadol gydag enghreifftiau bywyd go iawn
- Hyfforddiant i ddefnyddio'r poti a gwlychu'r gwely (gyda dolenni i gymorth ychwanegol) (i'w gadarnhau)
- Lleferydd, iaith a chyfathrebu a phwysigrwydd rhannu straeon
- Emosiynau a theimladau mawr a strategaethau ar gyfer eu rheoli
- Magu plant yn gadarnhaol a delio ag ymddygiadau heriol
- Bwyta'n dda ar gyfer cyrff sy'n tyfu, yn cynnwys maint dognau
- Hydradiad iach i blant bach
- Symudiad a chwarae i blant 4-7 oed, ynghyd ag awgrymiadau i hybu gweithgarwch (i'w gadarnhau)
- Amser sgrin a sut i'w ddefnyddio'n gadarnhaol
- Arferion cysgu ac awgrymiadau ymarferol

Section 1: Raising a happy, healthy child

This chapter provides practical advice and trusted guidance on:

- Children's rights and how parents can support them
- Brain development with practical tips
- Developmental stages with real-life examples
- Speech, language & communication and the importance of story sharing
- Big emotions & feelings with strategies for managing them
- Positive parenting and handling challenging behaviours
- Eating well for growing bodies, including portion size
- Healthy hydration for toddlers
- Movement & play for ages 4-7, plus tips to boost activity
- Screen time and how to use it positively
- Sleep routines and practical tips



Adran 2: Cadw eich plentyn yn ddiogel ac yn iach

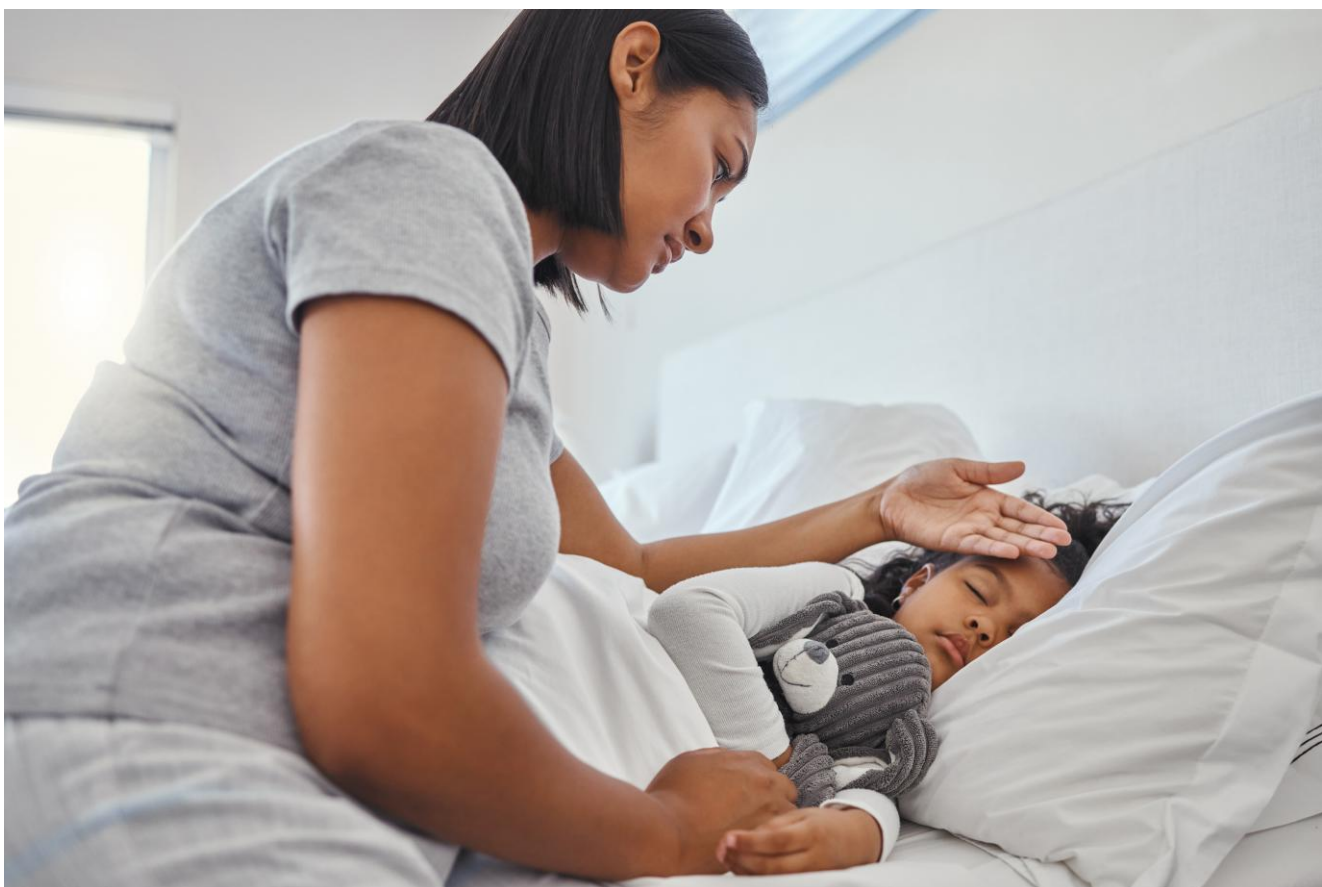
Mae'r bennod hon yn rhoi cyngor ymarferol ac arweiniad dibynadwy ar y canlynol:

- Yr hyn y gall rhieni ei wneud mewn argyfyngau - yn cynnwys Adfywio Cardiopwlmonaidd (CPR) a thagu
- Enghreifftiau ymarferol o'r hyn i'w gynnwys mewn pecyn cymorth cyntaf cartref
- Symptomau i gadw llygad amdanynt a phryd i geisio cymorth – gyda gwybodaeth am y gwasanaeth
- Arwyddion o salwch difrifol fel y frech goch, gydag enghreifftiau o frech yn cael eu dangos ar wahanol arlliwiau croen
- Deall pa wasanaeth i'w ddefnyddio a phryd, gyda chysylltiadau ar gyfer GIG 111, gofal sylfaenol, a chymorth brys
- Pam mae brechiadau'n bwysig a sut y gall rhieni gael yr wybodaeth ddiweddaraf yn eu cylch
- Canllawiau ar gyfer cynnal iechyd y geg ac iechyd llygaid
- Atal niwed difrifol gartref a phan fyddwch chi allan yn crwydro, yn cynnwys diogelwch yn y car, palmentydd, diogelwch dŵr a diogelwch digidol.

Section 2: Keeping your child safe and well

This chapter provides practical advice and trusted guidance on:

- What parents can do in emergencies -including CPR and choking
- Practical examples of what to include in a home first aid
- Symptoms to watch for and when to seek help – with service information
- Signs of serious illnesses like measles, with rash examples shown on different skin tones
- Understanding which service to use and when, with links to NHS 111, primary care, and urgent support
- Why vaccinations matter and how parents can stay up to date
- Guidance for maintaining good oral and vision care
- Preventing serious harm at home and when out and about, including car, pavements, water safety and digital safety.



Adran 3: Ymgartrefu yn yr ysgol

Mae'r bennod hon yn rhoi cyngor ymarferol ac arweiniad dibynadwy ar y canlynol:

- Creu amgylchedd cadarnhaol a chefnogol gartref i gefnogi dysgu
- Cyngor ymarferol ar arferion i helpu'r cyfnod pontio i'r ysgol neu ddychwelyd i'r ysgol
- Deall addysg plant yng Nghymru a'r hyn i'w ddisgwyl
- Yr hyn i'w ddisgwyl yn yr ysgol o ran iechyd a lles, yn cynnwys y gwahanol ymyriadau iechyd.
- Cymorth ariannol ar gyfer costau ysgol, yn cynnwys esboniad o'r hyn sydd ar gael a sut i gael mynediad at gymorth, yn ogystal â chymorth ymarferol i rieni

Section 3: Settling into school life

This chapter provides practical advice and trusted guidance on:

- Creating a positive and supportive environment at home to support learning
- Practical advice on routines to help the transition into school or returning to school
- Understanding their child's learning in Wales and what to expect
- What to expect in school for health and well-being, including the different health interventions.
- Financial help for school costs, explaining what's available and how to access support, as well as practical support for parents



Adran 4: Gofalu amdanoch chi'ch hun fel rhiant neu ofalwr

Mae'r bennod hon yn rhoi cyngor ymarferol ac arweiniad dibynadwy ar y canlynol:

- Llywio'r cam hwn o fod yn rhiant
- Awgrymiadau ac arweiniad ar gyfer rheoli cyllidebau a chyllid
- Perthnasoedd iach a'u rôl wrth greu amgylcheddau diogel a chefnogol i blant
- Cymorth i'r teulu estynedig, yn cynnwys neiniau a theidiau
- Ymdrin â gwrthdaro mewn perthynas a ble y gellir dod o hyd i gymorth ac arweiniad
- Cydbwyso gwaith a bywyd teuluol, yn cynnwys cefnogaeth i fwydo ar y fron
- Gofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun – corfforol, meddyliol a chymdeithasol
- Cyngor ac arweiniad ar gynllunio teulu

Section 4: Looking after yourself as a parent or caregiver

This chapter provides practical advice and trusted guidance on:

- Navigating this stage of parenthood
- Tips and guidance for managing budgets and finances
- Healthy relationships and their role in creating secure, supportive environments for children
- Support for extended family, including grandparents
- Handling relationship conflict and where to find help and guidance
- Balancing work and family life, including breastfeeding support
- Looking after your own health and wellbeing – physical, mental and social
- Family planning advice and guidance



E-lyfryn digidol

Sut i gael mynediad ato?

Mae'r llyfryn 4 i 7 Oed yn **adnodd digidol yn gyntaf**, sy'n ei gwneud hi'n hawdd i weithwyr blynyddoedd cynnar proffesiynol ei gynnwys mewn llwybrau lleol a gwybodaeth am wasanaethau.

Mae'r e-lyfr digidol ar gael ar-lein yn: pobplentyn.cymru

Digital e-booklet

How to access?

Age 4 to 7 is a **digital-first resource**, making it easy for early years professionals to integrate into local pathways and service information.

The digital e-book can be accessed online at: everychild.wales

Copi caled o'r llyfryn

Sut i gael mynediad ato?

Mae cyflenwad bach o gopiau printiedig ar gael i rieni sy'n wynebu heriau o ran mynediad digidol neu sy'n well ganddynt gael copi caled.

Ni fydd y rhain yn cael eu hanfon yn awtomatig at wasanaethau ymwelwyr iechyd na nyrsys ysgol.

Rhaid i dimau ymwelwyr iechyd a nyrsys ysgol archebu copïau drwy Dudalen Adnoddau Gwybodaeth Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru:
icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/adnoddau-gwybodaeth-iechyd

Hardcopy booklet

How to access?

A small supply of printed copies is available for parents who face digital access challenges or prefer print.

These will not be sent automatically to health visiting or school nursing services.

Health visiting and school nursing teams must order copies proactively via the Public Health Wales Health Information Resource Page:
phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ydych chi angen cefnogaeth neu eisiau rhannu adborth?

Bydd eich adborth yn ein helpu i wella'r adnoddau a chryfhau'r gefnogaeth sydd ar gael i deuluoedd ledled Cymru.

Anfonwch neges e-bost atom: everychild@wales.nhs.uk

Need support or want to share feedback?

Your feedback helps us improve resources and strengthen support for families across Wales.

Contact us at: everychild@wales.nhs.uk
