

Track the time your child spends in front of a screen against the number of days spent playing outdoors. At the end of the week, compare the totals.



Children should spend less than 2 hours per day on screens.



Give your child the chance to play outdoors every day.

Day	TV/DVD	Mobile phones/ tablets	Computer/ video games	Outdoor play Tick (✓) Cross (✗) Plus activity
<i>Example Wednesday</i>	<i>1 hr</i>	<i>30 mins</i>	<i>0</i>	✓ <i>Nature walk</i>
Monday				
Tuesday				
Wednesday				
Thursday				
Friday				
Saturday				
Sunday				
Sub total	A =	B =	C =	Total days played outdoors /7
Total	Total screen time (Hours)	A + B + C =		

POB PLENTYN DILYN TRYWYDD AMSER SGRIN A CHWARAE TU ALLAN

Dilynwch drywydd yr amser mae eich plentyn yn ei dreulio o flaen sgrin yn erbyn nifer y dyddiau a dreulir yn chwarae tu allan. Ar ddiwedd yr wythnos, cymharwch y cyfansymiau.



Amser sgrin

Dylai plant dreulio llai na 2 awr y dydd ar sgriniau.



Chwarae yn yr awyr agored

Rhowch y cyfle i'ch plentyn chwarae tu allan bob dydd.

Dydd	Teledu/DVD	Ffonau symudol/ llechi	Cyfrifiadur/ gemau fideo	Chwarae Tu Allan Ticiwch(✓)Rhowch groes(✗) Plws gweithgaredd
Enghraifft Dydd Mercher	1 awr	30 munud	0	✓ Troeon natur
Dydd Llun				
Dydd Mawrth				
Dydd Mercher				
Dydd Iau				
Dydd Gwener				
Dydd Sadwrn				
Dydd Sul				
Isgyfanswm	A =	B =	C =	Cyfanswm y dyddiau y chwaraewyd tu allan /7
Cyfanswm	Cyfanswm amser sgrin (Awr)	A + B + C =		