Chwarae Cymru
Play Wales

Ysgol chwarae-gyfeillgar

Canllaw ar gyfer agwedd ysgol gyfan

www.chwarae.cymru

Mae pob plentyn angen chwarae. Mae'r canllaw hwn yn cynnwys gwybodaeth sy'n ymwneud â pholisi ag arfer er mwyn helpu cymunedau ysgolion i fabwysiadu agwedd ysgol gyfan er mwyn cefnogi hawl plant i chwarae. Mae wedi ei ddatblygu er mwyn ymateb i adroddiad Estyn *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*[1], sy'n nodi pwysigrwydd amserau chwarae ac egwyl mewn ysgolion. Mae'r canllaw wedi ei ddylunio i gyfoethogi'r gwaith da sy'n cael ei wneud eisoes i ddarparu gwell cyfleoedd chwarae mewn ysgolion ac mae'n anelu i wneud amser pawb yn yr ysgol yn hapusach ac iachach.

Chwarae

Mae gan blant hawl i chwarae, fel y cydnabyddir yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Chwarae yw un o agweddau pwysicaf a mwyaf disyfyd bywydau plant – maent yn gwerthfawrogi cael amser, lleoedd o safon a rhyddid i chwarae[2]. Pan ofynnir beth sy'n bwysig iddyn nhw, bydd plant yn sôn yn gyson am chwarae ac ymgasglu gyda'u ffrindiau.[3]

Mae chwarae'n golygu plant yn gwneud fel y mynnant yn eu hamser eu hunain ac yn eu ffyrdd eu hunain. Mae'n cynnwys nodweddion allweddol hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd a pheidio bod yn gynhyrchiol.[4] Mae chwarae'n ganolog i iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Pan fyddan nhw'n chwarae, mae plant yn cyfrannu at eu lles uniongyrchol ac at eu datblygiad eu hunain.

Ceir cronfa brofedig o dystiolaeth gadarn sy'n dangos y cyfraniad y gall chwarae, yn enwedig chwarae a drefnir yn bersonol, ei wneud i les uniongyrchol a thymor hir plant, i'w iechyd corfforol ac i'w iechyd meddwl a'u gwytnwch. Mae amrywiol astudiaethau[5] wedi casglu:

- **Mae chwarae'n cefnogi cymdeithasoli:** pan maen nhw'n chwarae bydd plant yn rhyngweithio gydag eraill, yn datblygu cyfeillgarwch ac ymlyniadau gyda chyfoedion, delio gyda gwrthdaro, a dysgu parch a goddefgarwch.[6]
- **Mae chwarae'n cynyddu gwytnwch:** mae chwarae'n rhoi hwb i reoli'r emosiynau, hyder, creadigedd, sgiliau datrys problemau a dyfalbarhad plant, gan eu galluogi i ymdopi â straen a heriau trwy gydol eu bywydau.[7]
- **Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer iechyd a lles da:** mae bod yn fywiog trwy chwarae'n helpu plant yn gorfforol ac yn emosiynol, gan gyfrannu at eu hiechyd a'u hapusrwydd.[8] [9]
- **Mae chwarae'n cefnogi plant i deimlo'n rhan o'u cymdogaethau a'u cymunedau ehangach:** mae chwarae'n caniatâu i blant ddysgu am y byd o'u hamgylch, i greu cysylltiadau, a datblygu ymdeimlad o hunaniaeth ac o berthyn.[10]
- **Mae chwarae'n cefnogi dysg a datblygiad:** gan adeiladu strwythurau'r ymennydd a sgiliau megis creadigedd, datrys problemau a meddwl beirniadol.[11]

Mae astudiaethau wedi dangos bod mynediad i fentrau amser chwarae wedi arwain at ddisgyblion hapusach, gostyngiad sylweddol mewn digwyddiadau a damweiniau, a disgyblion yn dychwelyd i'r dosbarth yn barod i ddysgu.[12] Mae enghreifftiau o fentrau amser chwarae'n cynnwys: darparu gweithgareddau chwarae traddodiadol, offer maes chwarae, deunyddiau chwarae rhannau rhydd a staff sy'n deall chwarae.

Polisïau cenedlaethol a rhyngwladol

Yn 2010, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i ddeddfu dros chwarae trwy Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010. Mae hyn yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol ar gyfer plant yn eu hardal. Mae *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*,[13] cyfarwyddyd statudol ar gyfer awdurdodau lleol, yn amlinellu ystod o Faterion ar draws nifer o feysydd polisi fydd angen eu hystyried.

Fel rhan o Asesiadau Digonolrwydd Chwarae (ADCh) statudol, mae rhaid i awdurdodau lleol asesu chwarae o fewn polisïau addysg ac ysgolion.

Mae’r cyfarwyddyd statudol yn nodi bod ysgolion yn darparu cyfle pwysig i blant chwarae’n ystod y diwrnod ysgol a chyn ac ar ôl gwersi. Mae Llywodraeth Cymru’n argymell y dylai awdurdodau lleol gynghori ysgolion i ddarparu mannau chwarae o safon uchel a digon o amser i blant chwarae’n ystod y diwrnod ysgol.

Mae Erthygl 31 o GCUHP yn datgan bod gan y plentyn hawl i chwarae ac i ymuno mewn gweithgareddau adloniadol eraill. Fel arwydd o’r pwysigrwydd y mae’r Cenhedloedd Unedig yn ei osod ar chwarae plant, fe gyhoeddodd Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31.[14] Mae hwn yn ddatganiad swyddogol sy’n ymhelaethu ar ystyr elfen o GCUHP sy’n galw am ddehongliad neu bwyslais pellach.

Mae’r Sylw Cyffredinol yn datgan yn benodol bod gan ysgolion ran sylweddol i’w chwarae, yn cynnwys trwy ddarparu mannau dan do ac awyr agored sy’n rhoi cyfleoedd ar gyfer pob math o chwarae ac ar gyfer pob plentyn, ac y dylai strwythur y diwrnod ysgol ganiatáu digon o amser a lle ar gyfer chwarae.

Creu amodau ar gyfer chwarae

Mae cyfleoedd plant i chwarae ym mhob lleoliad yn ddibynnol ar ystod o faterion, gaiff eu dosbarthu o dan dri phennawd:

- **Caniatâd**: ofn, disgwyliadau, goddefgarwch, a'r modd y mae oedolion yn ystyried plentyndod a chwarae
- **Lle**: cyfanswm y lle, ei ddyluniad a'r modd y caiff ei reoli
- **Amser**: sut gaiff amser ei strwythuro a'r oblygiadau sydd ar amser y plant.

Sicrhau caniatâd i chwarae

Pan fyddwn yn hel atgofion am ein plentyndod bydd llawer ohonom yn cofio am adegau hapus a dreuliwyd yn chwarae, y tu allan gan amlaf, a gyda phlant o wahanol oedrannau. Mae amser rhydd plant yn brinnach bob dydd ac mae cyfleoedd ar gyfer chwarae'r tu allan yn lleihau. Felly, mae amser chwarae yn yr ysgol yn hanfodol i blant ar gyfer eu hwyl a'u gallu i ymlacio yn ogystal ag ar gyfer eu hiechyd a'u lles. Mae'n rhan o'u cydbwysedd gwaith / bywyd.

Mae plant yn dweud bod amserau chwarae'n rhan bwysig o'r diwrnod ysgol iddyn nhw. Mae cael mannau croesawus, digon o amser a chwmni eraill i chwarae gyda nhw bob dydd yn bwysig iawn i bob plentyn – fel oedolion, mae angen inni feithrin amgylcheddau sy'n cefnogi hyn.

Er mwyn creu diwylliant o ganiatâd yn ystod amser chwarae, mae angen i staff arddangos agwedd gefnogol tuag at chwarae.

Ni ddylid diystyru chwarae fel rhywbeth gwamal sy'n wastraff amser. Dylai ysgolion gydnabod a chefnogi chwarae yn ei rinwedd ei hun – sy'n golygu nad yw chwarae ond yn cael ei ddefnyddio fel cyfrwng ar gyfer dysgu, neu at ddibenion addysgol neu iechyd sydd angen eu cyflawni. Mae chwarae'n cael ei werthfawrogi fel elfen annatod o les disgyblion.

Dylai staff sy'n goruchwylio amser chwarae feddu ar ddealltwriaeth dda o chwarae. Mae angen i staff gefnogi a mynd ati'n weithredol i annog disgyblion i wneud eu dewisiadau eu hunain gyda chyn lleied o ymyrraeth oedolion â phosibl, fydd yn sicrhau nad yw amser chwarae'n cael ei or-drefnu na'i or-reoleiddio. O ganlyniad, dylai ysgolion osgoi cyfyngu ar chwarae'n ddiangen trwy ofn neu reolau amser chwarae mympwyol.

Darparu lle i chwarae

Mae rhai ysgolion yn teimlo nad oes gan y tiroedd fawr ddim i'w gynnig i ddisgyblion os nad oes offer chwarae sefydlog ar y safle. Fodd bynnag, mae rhoi amser, lle a chaniatâd i chwarae'n cefnogi disgyblion i wneud y mwyaf o'r amgylchedd.

Mae adroddiad *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion* Estyn[15] yn pwysleisio bod ysgolion sy'n defnyddio agwedd ysgol gyfan tuag at gefnogi iechyd a lles yn darparu amgylchedd, cyfleusterau a lle i chwarae, cymdeithasu ac ymlacio'n ystod amserau chwarae.

Bydd gan y mwyafrif o ysgolion ardal wedi ei tharmacio, fydd yn addas ar gyfer chwaraeon a gemau rhedeg bywiog, er y dylid ystyried disgyblion sydd am gymdeithasu neu fyfyrfio ar eu pen eu hunain. Mae man naturiol gwyrdd wedi ei dirlunio'n dda yn darparu nodweddion cadarnhaol amlwg ar gyfer chwarae, fel mannau i guddio ac archwilio. Fodd bynnag, os nad yw'r mannau hyn yn hygyrch i'r disgyblion, neu os ydynt yn cael eu cyfyngu, fe allant droi'n destun rhwystredigaeth. Dylai ysgolion adolygu'r gofod sydd ar gael ganddynt a chael cynllun tymor hir ar gyfer gwarchod a chyfoethogi eu mannau i chwarae.

Mae amgylchedd chwarae cyfoethog yn un ble gall plant o bob oed wneud amrediad o ddewisiadau – mae llu o bosibiliadau fel y gallant ddyfeisio ac ehangu eu chwarae eu hunain. Mae'n amgylchedd ffisegol amrywiol, ysbrydoledig a diddorol sy'n mwyafu'r potensial ar gyfer cymdeithasu, creadigedd, dyfeisgarwch a her. Mae'n fan ble mae plant yn teimlo'n rhydd i chwarae yn eu ffordd eu hunain, ar eu telerau eu hunain.

Mae Llywodraeth Cymru a Phwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn diffinio amgylcheddau cyfoethog a ffafriol ar gyfer chwarae, gyda nodweddion allweddol yn cynnwys y cyfle i ryngweithio'n rhydd gyda neu i brofi'r canlynol:

- plant ac arddegwyr eraill o wahanol oedrannau a gallu
- y byd naturiol
- rhannau rhydd
- yr elfennau naturiol
- her
- chwarae gyda hunaniaeth
- symud
- teimladau.

Creu amser i chwarae

O amgylch y byd, mae athrawon yn adrodd bod plant yn cael llai o amser i chwarae yn yr ysgol heddiw nag yn y gorffennol.[16] Mae adroddiad ymchwil[17] yn nodi, ers 1995, bod y plant ieuengaf wedi colli 45 munud yr wythnos a bod plant 11 i 16 mlwydd oed wedi colli dros 65 munud yr wythnos.

Ni ddylid gosod y galwadau ar ysgolion i gyflawni targedau academaidd uwchlaw'r ddyletswydd i warchod iechyd a lles y disgyblion yn eu gofal. Mae amser a lle a glustnodir ar gyfer chwarae'n gysylltiedig â lles disgyblion ac felly dylid ei ystyried fel elfen gadarnhaol o fywyd ysgol.

Mae ymchwil yn awgrymu bod disgyblion sy'n cael amser chwarae'n ystod y prynhawn yn sylweddol fwy heini.[18] Mae hyn yn awgrymu y gallai dileu chwarae prynhawn disgyblion fod yn niweidiol i'w iechyd corfforol. Er bod amser chwarae prynhawn yn aml yn cael ei ddileu er mwyn canolbwyntio mwy ar addysgu a dysgu, ni ddaeth yr un ymchwil o hyd i unrhyw dystiolaeth bod rhoi egwyl yn y prynhawn i blant yn arwain at gyrhaeddiad is mewn mathemateg a Saesneg yng Nghyfnod Allweddol 2.

Yn Y Ffindir,[19] mae plant mewn ysgolion cynradd yn cael 15 munud o amser chwarae am bob 45 munud o wersi gan mai dyna mae'r ymchwil yn ddweud sydd fwyaf ffafriol ar gyfer cynnydd academaidd yn ogystal â lles plant.

Camau i ysgol chwarae-gyfeillgar

Caniatâd

- Gwnewch gynllun sy'n nodi sut mae'r ysgol yn trefnu ac yn gweithredu amser chwarae.

  Gweler y Templed cynllun amser chwarae ysgol (tudalen 9).

- Enwebwch aelod o staff sydd mewn swydd arweiniol all gefnogi'r arferion strategol a gweithredol i gefnogi chwarae.

  Gweler Bod yn llysgennad chwarae (tudalen 12).

- Datblygwch Bolisi Chwarae Ysgol sy'n cefnogi chwarae ac sy'n disgrifio'r camau gweithredu y mae'r ysgol yn eu cymryd i warchod hawl y plentyn i chwarae.

  Gweler y Templed polisi chwarae ysgol (tudalen 13).

- Gwnewch yn siŵr bod staff sy'n goruchwylio amser chwarae'n derbyn hyfforddiant chwarae neu hyfforddiant gwaith chwarae a mentora. Gall nifer o awdurdodau lleol a mudiadau chwarae ddarparu hyfforddiant amser chwarae neu gymorth a chefnogaeth bellach.

- Darparwch amrywiaeth o syniadau, awgrymiadau a chynghorion i staff amser chwarae i'w helpu i gefnogi chwarae.

  Gweler yr Awgrymiadau anhygoel ar gyfer cefnogi chwarae plant (tudalen 14).

- Ymgysylltwch â'r rhieni fel eu bod yn deall ymrwymiad yr ysgol i chwarae plant a pham ei fod yn cael ei hyrwyddo. Mae canllawiau Sut i chwarae *Plentyndod Chwareus* yn cynnig cynghorion ac arweiniad ymarferol.

  Ymwelwch â gwefan *Plentyndod Chwareus* am ganllawiau sut i chwarae ac adnoddau magu plant yn chwareus.

- Mabwysiadwch agwedd gytbwys tuag at reoli risg mewn chwarae plant fel a fynegir yn *Chwarae a Hamdden Plant – Hyrwyddo agwedd gytbwys tuag at risg*, Datganiad Lefel Uchel yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE)[20].

  Gweler Templed polisi rheoli risg (tudalen 15) a'r Templed o asesiad risg-budd (tudalen 17).

  Er mwyn ateb ymholiadau oddi wrth rieni am yr arddull hwn, edrychwch trwy'r cynghorion sut i gefnogi chwarae'n llawn risg ar wefan *Plentyndod Chwareus*.

- Gadewch i blant hŷn a phlant iau ryngweithio a chwarae gyda'i gilydd. Bydd hyn yn hybu rhannu gemau, syniadau, deunyddiau, a lleoedd. Mae hyn yn cyfrannu at deimlad o fethrin ar gyfer y plant hŷn, a bydd y plant iau'n elwa o ehangu eu profiadau chwarae.

- Peidiwch â stopio meddwl am a darparu ar gyfer chwarae ar gyfer plant ar oedran penodol. Mae plant ar draws yr holl Gyfnodau Allweddol, yn cynnwys plant hŷn, angen amser i chwarae'n ystod y diwrnod ysgol.

  Mae taflen wybodaeth Chwarae Cymru, *Mae plant hŷn yn chwarae hefyd*, yn archwilio chwarae plant hŷn, yn enwedig y rheini sydd yn eu glasoed cynnar a chanol glasoed.

Lle

- Os ydych chi'n bwriadu creu ardaloedd neu baentio marciau ar y maes chwarae, ceisiwch eu defnyddio i gefnogi trosglwyddo'r cwricwlwm ac i ddarparu ystod o weithgareddau i'r plant chwarae gyda'i gilydd. Gall marciau (fel targedau a sgwariau rhifau) fod yn offeryn defnyddiol ar gyfer sicrhau y gall dysgu fod yn fywiog yn ystod amser cwricwlwm. Mae'n well defnyddio creu ardaloedd pan fydd hyn yn gwarchod lle ar gyfer mwy o chwarae rhydd a mynediad i rannau rhydd a gweithgarwch llai strwythuredig, all gael ei wthio allan gan chwarae gemau pêl mawr, all gymryd ardal trosodd.

- Darparwch ddeunyddiau chwarae rhannau rhydd yn ystod amser chwarae er mwyn caniatáu digonedd o stwff i lawer o blant chwarae gydag o. Gall peidio bod â digon adnoddau achosi gwrthdaro a thensiwn yn ystod amser chwarae.

  Am gynghorion defnyddiol, gweler pecyn cymorth Chwarae Cymru, *Adnoddau ar gyfer chwarae – darparu rhannau rhydd i gefnogi chwarae plant*.

- Gweithiwch gyda'r plant i gynnal gweithgareddau archwilio. Mae nifer o ffyrdd y gall plant hysbysu archwiliad o safle i warchod a chyfoethogi'r mannau chwarae sydd ar gael yn ystod amser chwarae.

  Gweler Plant fel archwilwyr (tudalen 18).

- Ystyriwch y tywydd mewn modd cadarnhaol, yn hytrach na fel rhwystr. Mae plant, ar y cyfan, yn mwynhau bod y tu allan ym mhob tymor a phob math o dywydd. Gweithiwch gyda'r plant, y rhieni a'r staff i ddynodi ffyrdd i oresgyn tywydd gwael.

  Bydd Datblygu canllawiau ar gyfer amser chwarae yn ystod tywydd gwael (tudalen 22) yn helpu staff i greu cynllun a bydd y Templed llythyr chwarae allan ym mhob tywydd (tudalen 23) yn helpu i gyfleu'r cynllun i rieni.

Amser

- Anelwch am o leiaf 60 munud o amser chwarae'r tu allan bob dydd[21] trwy gydnabod a gwarchod amserau chwarae bore, amser cinio a phrynhawn.
- Os caiff y rhain eu cwtogi neu eu lleihau, yna cwtogir yr holl fuddiannau datblygiadol, emosiynol a chymdeithasol a amlygwyd hefyd. Am gefnogaeth i ddadlau eich achos dros hyn, gweler canfyddiadau astudiaeth *School break times and young people's social lives study*[22].
- Peidiwch amnewid amser chwarae gyda mentrau arfer dda eraill, fel y Daily Mile. Un o egwyddorion creiddiol y Daily Mile[23] yw y dylai ddigwydd yn ystod amser cwricwlwm, yn hytrach na chael ei ddefnyddio yn lle amser chwarae.
- Yn hytrach na thynnu amser chwarae'n ôl fel cosb am gamymddwyn neu i gwblhau gwaith sydd heb ei orffen, meddyliwch am ffyrdd eraill i gynorthwyo plant i reoli eu hymddygiad. Am gefnogaeth i ddadlau eich achos, gweler y papur sefyllfa *Right to Play*[24] a gyhoeddwyd gan Adran Seicoleg Addysgol a Phlant, Cymdeithas Seicolegol Prydain.

  Gweler Syniadau ar gyfer gwarchod amser chwarae (tudalen 24).

Anogwch yr athrawon i feddwl am a chytuno ar lond dwrn o gemau maes chwarae traddodiadol, gemau sgipio, gemau siantio a gemau clapio y gellir eu dysgu'n ystod gwersi addysg gorfforol neu fel rhan o wers hanes, yn ystod y tymor. Yna, oherwydd bod y plant wedi dysgu'r gemau'n ystod eu gwersi, byddant yn barod i'w sbarduno ar y maes chwarae gyda rhywfaint o anogaeth.

Cynnwys

Caniatâd i chwarae

Templed – Cynllun amser chwarae ysgol 9

Bod yn llysgennad chwarae 12

Templed – polisi chwarae ysgol 13

Awgrymiadau anhygoel ar gyfer cefnogi chwarae plant 14

Templed – polisi rheoli risg 15

Templed – asesiad risg budd 17

Lle i chwarae

Plant fel archwilwyr 18

Datblygu canllawiau ar gyfer amser chwarae yn ystod tywydd gwael 22

Templed – llythyr chwarae allan ym mhob tywydd i rieni 23

Amser i chwarae

Syniadau ar gyfer gwarchod amser chwarae 24

Templed – cynllun amser chwarae ysgol

Mae'r templed cynllun amser chwarae ysgol wedi ei ddylunio i helpu ysgolion ddogfennu manylion sut y mae'n trefnu a gweithredu amser chwarae. Dylai'r cynllun hwn fod yn ddogfen ysgrifenedig y gellir ei rhannu gyda holl staff, disgyblion, a rhieni'r ysgol.

Cynllun amser chwarae ysgol

Gweledigaeth ar gyfer amser chwarae

Mae (enw'r Yygol) yn credu bod amser chwarae'n rhan bwysig o'r diwrnod ysgol. Mae'n bwysig i bob plentyn sy'n mynychu'r ysgol gael digon o amser a lleoedd da i chwarae'n rhydd fel rhan o'u diwrnod.

Polisïau sy'n hysbysu'r cynllun hwn

- Polisi chwarae'r ysgol
- Polisi rheoli risg
- Canllawiau tywydd gwael
- Polisi ymddygiad.

Staffio ar gyfer amser chwarae

Bydd amser chwarae'n cael ei staffio fel a ganlyn:

- Disgrifiwch y strwythur goruchwylio ar gyfer pob amser chwarae
- Rhestrwch a disgrifiwch rolau a chyfrifoldebau pob person
- Darparwch wybodaeth am hyfforddiant staff amser chwarae (y pynciau a astudir, pa mor aml y caiff ei gynnal a gan bwy)
- Darparwch wybodaeth am sut y caiff anhwylderau meddygol disgyblion eu rhannu gyda'r staff amser chwarae.

Amserlen amser chwarae

Mae'r amserlen amser chwarae fel a ganlyn:

Disgrifiwch yr amserau ar gyfer pob amser chwarae a phob grŵp oedran.

Gweithrediad amser chwarae

Y gweithdrefnau ar gyfer gweithredu amser chwarae yw (rhestrwch a disgrifiwch y drefn ar gyfer y canlynol a materion eraill a ddynodwyd gan yr ysgol)

- Cychwyn a gorffen amser chwarae
- Defnyddio a storio offer
- Mynediad i doiledau a dŵr
- Mannau awyr agored ar gyfer amser chwarae (rhestrwch a disgrifiwch neu nodwch ar fap)
- Arall (rhestrwch a disgrifiwch).

Trefniadau ar gyfer tywydd gwael

Mae canllawiau tywydd ar gyfer pryd y gall disgyblion a staff fynd allan ar gyfer amser chwarae yn ystod y flwyddyn ysgol wedi eu datblygu gan (nodwch enw'r person neu'r grŵp).

Bydd y canllawiau tywydd yn cwmpasu'r sefyllfaoedd canlynol (nodwch fanylion ar gyfer pob sefyllfa):

- Amgylchiadau tywydd poeth
- Amgylchiadau tywydd oer
- Amgylchiadau tywydd eithafol.

Pan fydd sefyllfa'n codi ble fo raid cynnal amser chwarae dan do, mae'r canlynol yn berthnasol: (nodwch y mannau dan do a ddefnyddir a sut y byddant yn cael eu defnyddio).

Bydd y canllawiau tywydd yn cael eu rhannu gyda staff yr ysgol, y disgyblion, rhieni, ac eraill fel a ganlyn (disgrifiwch sut y caiff y canllawiau eu rhannu).

Strategaethau rheoli ymddygiad ar gyfer amser chwarae

Gall diffyg chwarae achosi anawsterau. Mae plant angen amser rhydd, i fynd allan a symud yn rhydd, ar adegau rheolaidd er mwyn cadw eu meddwl ar waith, i ganolbwyntio, cyfrannu at a dysgu yn eu gwersi. Fyddwn ni ddim yn tynnu amser chwarae'n ôl fel cosb am ymddygiad yn y dosbarth. Gweithredir strategaethau eraill i ddelio gyda hyn ac maent wedi eu nodi yn ein Polisi Rheoli Ymddygiad. Byddwn yn defnyddio strategaethau a thechnegau datrys gwrthdaro ar gyfer amser chwarae fel bod pob plentyn yn cael mynediad i amser chwarae.

Disgrifiwch:

- Y rheolau, y disgwyliadau a'r canlyniadau ar gyfer ymddygiad yn ystod amser chwarae a sut y datblygwyd y rhain
- Sut y bydd staff amser chwarae'n defnyddio strategaethau rheoli ymddygiad i sicrhau bod rheolau a disgwyliadau'n cael eu dilyn yn ystod amser chwarae
- Sut y caiff y rheolau a'r disgwyliadau ar gyfer amser chwarae eu cyfathrebu.

Diogelwch yn ystod amser chwarae

Mae'r ysgol yn cydnabod y bydd plant yn mynd ati'n naturiol i greu a chwilio am sefyllfaoedd heriol. Tra'n gwneud y gorau o'u chwarae, mae'n bosibl y bydd ambell blentyn yn cael damwain, yn baeddu neu wlychu neu'n cynhyrfu. Rydym yn cydnabod bod angen i unrhyw risg posibl o niwed i blant gael ei gydbwyso gyda'r potensial am les allai godi yn sgil cymryd rhan mewn math penodol o chwarae.

Cynhelir archwiliadau rheolaidd o fannau a chyfleusterau gan (nodwch enw'r unigolyn neu'r grŵp).
Cynhelir yr archwiliad hwn (nodwch pa mor aml, er enghraifft bob dydd neu bob wythnos).

Bydd yr archwiliadau, yn benodol, yn archwilio (disgrifiwch yr hyn fydd y person neu'r grŵp yn chwilio amdano).

Dylid adrodd am broblemau gyda lleoliadau a chyfleusterau wrth (nodwch enw'r person neu'r grŵp).

Defnyddir y broses ganlynol i gywiro problemau a sicrhau bod safonau'n cael eu cyflawni: (nodwch sut y byddwch yn delio gyda phroblemau).

Monitro amser chwarae

Disgrifiwch sut y mae'r ysgol yn monitro amser chwarae
Disgrifiwch sut a phwy fydd yn adolygu'r data a gesglir
Disgrifiwch sut y defnyddir y data i addasu'r cynllun amser chwarae
Disgrifiwch pa wybodaeth a gesglir a sut y caiff ei gasglu.

Ystyriwch:

- Nifer y disgyblion a'u hoedran
- Nifer y goruchwylwyr
- Y gymhareb plant a goruchwylwyr
- Y tywydd
- Y mathau o leoedd y mae'r plant yn chwarae ynddynt
- Y mathau o chwarae a arsylwyd
- Adnoddau a ddefnyddir (yr hyn sydd ar gael, sut y mae'r disgyblion yn eu defnyddio, a oes digon?)
- Anafiadau.

Disgrifiwch unrhyw ddata arall sy'n cael ei gasglu, fel ymddygiad a thalu sylw yn y dosbarth, cyrhaeddiad, a chamau disgyblu.

Bod yn llysgennad chwarae

Mae'r cynghorion hyn yn fan cychwyn ar gyfer ehangu eich sgiliau arweinyddol ym maes hynod bwysig eiriol dros chwarae.

Paratowch

Mae eiriolaeth effeithiol yn galw am rywfaint o baratoi. Mae adnewyddu eich gwybodaeth am bwysigrwydd chwarae'n ffordd dda i ymbaratoi. Bydd adolygu'r materion yn eich helpu i benderfynu sut fyddwch chi'n dosbarthu gwybodaeth i eraill.

Defnyddiwch eich profiadau a'ch atgofion

Yn aml gall annog pobl eraill i gofio eu hatgofion chwarae eu hunain fod yn syniad defnyddiol iawn a rhoi mwy o sylw i bwysigrwydd cefnogi chwarae. Mae cefnogi ffeithiau a gwaith ymchwil gyda straeon oddi wrth blant ac atgofion oddi wrth bobl eraill yn adnodd eiriol effeithiol.

Dynodwch eich cynulleidfa

Pwy sydd â'r awdurdod a'r cyfrifoldeb i wneud y newidiadau yr ydych eu heisiau? Ar bwy fydd y newid yn effeithio?

- Yr uwch-dîm rheoli
- Bwrdd Llywodraethwyr
- Staff amser chwarae
- Rhieni
- Plant.

Myfyriwch ar eich arferion eiriol presennol

Dechreuwch trwy feddwl am y ffyrdd yr ydych yn eiriol, ar hyn o bryd, dros eich disgyblion mewn gwahanol amgylcheddau, fel yr ystafell staff, cyfarfodydd staff, cyfarfodydd CRhA yr ysgol, cyfarfodydd llywodraethwyr, cyfarfodydd cyngor ysgol. Beth ydych chi'n ei wneud ar hyn o bryd i fod yn eiriolwr ac yn arweinydd yn yr amgylcheddau hyn? Beth arall allech chi ei wneud i eiriol dros chwarae?

Siaradwch gydag aelodau o'r staff amser chwarae a'r plant i ddynodi'r materion pwysicaf

Er mwyn dynodi ble mae angen eiriolaeth, siaradwch gyda'r bobl gaiff eu heffeithio. Gofynnwch pa faterion sydd o bryder penodol a chytunwch ar negeseuon y gellid eu cyflwyno i'r uwch-reolwyr, y Bwrdd Llywodraethwyr neu'r rhieni.

Dewiswch fater penodol ac ysgrifennu neu siarad amdano a'i rannu gydag eraill

Dewiswch fater neu faterion y gellir eu rhannu gyda phobl eraill (er enghraifft, pwysigrwydd chwarae, cynhwysiant, risg mewn chwarae). Os yw amser yn brin neu os ydych angen ysbrydoliaeth, gallwch rannu blogiau sydd wedi eu hysgrifennu gan bobl eraill. Edrychwch ar rai o'r blogiau gwadd ar wefan *Plentyndod Chwareus*.

Cefnogwch sgiliau eiriol y plant

Sut allwch chi gynorthwyo plant, teuluoedd, ac athrawon newydd i dyfu'n fwy medrus wrth eiriol? Ystyriwch weithio'n uniongyrchol gyda'r plant gan ddefnyddio pecyn gweithdy *Hawl i Chwarae*, Chwarae Cymru.

Cefnogwch sgiliau eiriol eich cydweithwyr

Anogwch yr athrawon i eiriol mewn cyfarfodydd ysgol a gyda'r rhieni. Cofiwch eu hatgoffa nad oes rhaid i eiriolaeth effeithiol alw bob amser am siarad mewn cyfarfodydd cyhoeddus. Efallai y byddai'r awgrymiadau anhygoel ar gyfer cael pobl eraill i feddwl am bwysigrwydd chwarae, a gynhyrchwyd gan *Plentyndod Chwareus*, yn ddefnyddiol i'ch cydweithwyr.

Templed – polisi chwarae ysgol

Bydd mabwysiadu polisi chwarae ysgol yn gwneud cyfraniad sylweddol i ddarparu amgylchedd chwarae cyfoethog ar gyfer plant. Mae polisi chwarae ysgol yn datgan y gwerth y bydd ysgol yn ei osod ar chwarae plant a'i bod yn ymrwymo i gefnogi cyfleoedd chwarae plant. Dylid rhannu'r polisi â'r plant, y staff a'r rhieni a dylid ei gynnwys ym mhrosbectws yr ysgol.

Polisi chwarae ysgol

Mae'r ysgol hon yn cydnabod pwysigrwydd sicrhau bod pob plentyn sy'n mynychu'r ysgol yn cael digon o amser a mannau da i chwarae'n rhydd fel rhan o'u diwrnod.

I blant, chwarae yw un o agweddau pwysicaf eu bywyd. Mae chwarae'n cyfrannu at iechyd, lles a hapusrwydd plant yn ogystal ag at eu dysg a'u gallu i ddysgu. Fydd rhai plant ond yn cael cyfle i chwarae gyda'u ffrindiau yn yr ysgol.

Gellir gwneud cyfraniad cadarnhaol iawn i fywydau plant trwy werthfawrogi eu hysfa a'u hawydd i chwarae a thrwy ddarparu ystod eang o gyfleoedd chwarae ar dir yr ysgol cyn, yn ystod ac ar ôl y diwrnod ysgol.

Mae'r ysgol hon yn sylweddoli y bydd plant yn mynd ati'n naturiol i greu a chwilio am sefyllfaoedd heriol. Tra'n gwneud y mwyaf o'u chwarae mae'n bosibl y bydd rhai plant yn cael damweiniau, yn gwlychu neu'n baeddu neu'n cael ysgytwad. Rydym yn sylweddoli y bydd angen i unrhyw risg o niwed posibl i blant gael ei gydbwyso â'r potensial am les allai ddod yn sgîl cymryd rhan mewn math penodol o chwarae. Byddwn yn gwneud ein gorau i atal plant rhag dioddef niwed corfforol neu emosiynol difrifol trwy reoli'r cyfleoedd chwarae y byddwn yn eu darparu'n ofalus.

Mae'r ysgol hon yn credu y bydd agwedd oedolion tuag at ymddygiad chwarae plant, a'u dealltwriaeth ohono, yn cael effaith sylweddol ar ansawdd y cyfleoedd chwarae gaiff eu cynnig y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol. Felly, bydd yr ysgol hon yn chwilio am gyfleoedd hyfforddi ac yn cefnogi'r staff i ymchwilio, fel eu bod yn ddigon hyderus i hwyluso chwarae y bydd y plant yn ei ddewis o wirfodd ac yn ei gyfarwyddo'n bersonol.

Awgrymiadau anhygoel ar gyfer cefnogi chwarae plant

Y mwyaf y bydd plant yn chwarae y mwyaf chwareus y maent yn debygol o fod. Os byddwn ninnau'n chwareus, gallwn hefyd annog chwarae ond fel egwyddor gyffredinol dylem ofalu rhag tarfu pan fo'r plant yn chwarae.

Bydd oedolion yn ymyrryd mewn chwarae plant mewn nifer o wahanol ffyrdd all rwystro'r cyfle i chwarae. Mae'n ddefnyddiol gallu adnabod enghreifftiau o ymyriadau er mwyn ein helpu i ystyried sut y gallem gefnogi chwarae i ddigwydd.

1 Arhoswch i gael eich gwahodd i chwarae

Mae'r staff yn sensitif ac yn gofalu rhag cymryd drosodd. Bydd staff ond yn trefnu gweithgareddau chwarae pan fydd y plant eisiau iddynt wneud hynny.

2 Galluogwch i'r chwarae ddigwydd yn ddi-dor

Bydd staff yn meddwl yn galed cyn trefnu gormod neu darfu ar lif y chwarae.

3 Galluogwch y plant i archwilio eu gwerthoedd eu hunain

Mae cefnogi chwarae'n galw am agwedd sensitif, hyblyg sy'n cydnabod bod plant yn archwilio a deall systemau gwerthoedd trwy chwarae ac, weithiau, trwy wneud camgymeriadau.

Templed – polisi rheoli risg

Fel rhan o gyfrifoldebau'n ymwneud ag archwilio a chynnal a chadw'r man chwarae, bydd angen cynnal asesiadau risg-budd gweithredol yn rheolaidd. Mae'n debyg y bydd hyn yn amod o'r polisi yswiriant.

Rheoli risg

Gellir addasu'r templed polisi rheoli risg hwn i ateb anghenion yr ysgol. Mae'r polisi'n amlinellu'r agwedd risg-budd tuag at reoli risg ac mae'n caniatáu cynnwys gweithdrefnau'r ysgol, amlder archwiliadau a rhaglen gynnal a chadw arferol. Mae meddu ar bolisi rheoli risg yn mynd ymhellach na'r gofynion ar gyfer cynnal asesiadau risg, gan gynnig fframwaith cadarn i'r modd y bydd sefydliadau'n rheoli risgiau dros amser ac yn defnyddio'r wybodaeth a gesglir i ddiweddaru a gwella asesiadau risg ymarferol (ar bapur).

Polisi Rheoli Risg

Mae'r polisi hwn wedi ei ddatblygu er mwyn darparu agwedd gydlynol, gyson a chytbwys tuag at reoli risg yn Ysgol ___________________________ ac er mwyn sicrhau gwell eglurder dealltwriaeth ynghylch y mater hwn.

Trwy hyn, mae'r polisi'n anelu i herio rhywfaint ar natur ofn risg ein cymdeithas heddiw, all gyfyngu ar brofiadau chwarae plant.

Caiff y polisi ei gefnogi gan y Datganiad Lefel Uchel a gyhoeddwyd gan Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

Mae'r Datganiad Lefel Uchel – *Chwarae a Hamdden Plant: hyrwyddo agwedd gytbwys* – yn egluro:

- Bod chwarae'n bwysig i les a datblygiad plant
- Wrth gynllunio a darparu cyfleoedd chwarae, nad dileu risg yw'r nod, ond yn hytrach y dylid pwyso a mesur y risgiau a'r buddiannau
- Y dylai'r rheini sy'n darparu cyfleoedd chwarae ganolbwyntio ar reoli gwir risg, tra'n sicrhau neu'n cynyddu'r buddiannau – ac nid canolbwyntio ar y gwaith papur
- Y bydd damweiniau a chamgymeriadau'n digwydd yn ystod chwarae – ond bod ofn cael eich dwyn i gyfraith a chael eich erlyn bellach y tu hwnt i bob rheswm.

Systemau rheoli risg

Defnyddir y term rheoli risg yn y polisi hwn i gyfeirio at bob elfen sydd ynghlwm â'r broses o reoli risg allai, ac a ddylai, gynnwys llawer mwy nag asesiadau risg ar bapur yn unig. Ble fo'r holl elfennau hyn yn cael eu cefnogi'n briodol, bydd yn bosibl datblygu systemau rheoli risg mwy cadarn a mwy deallus.

Darparu ar gyfer risg a her mewn darpariaeth chwarae

Mae Ysgol ___________________________ yn cydnabod bod plentyndod yn llawn profiadau newydd fydd, o reidrwydd, yn cynnwys rhyw elfen o risg neu fentro, boed yn gorfforol neu'n emosiynol. Mae plentyndod yn broses barhaus o brofi a methu, gyda'r posibilrwydd o lwyddo, ond yn ogystal â damweiniau anochel. Fyddai plant fyth yn dysgu sut i gerdded, dringo'r grisiau neu fynd ar gefn beic oni bai eu bod ag ysgogiad cryf i ymateb i heriau sy'n cynnwys risg o anafiadau.

Mae gennym ddyletswydd gofal i geisio amddiffyn y disgyblion a'r staff rhag effeithiau niweidiol, hir dymor posibl, wynebu niwed corfforol ac emosiynol difrifol ac afresymol. Fodd bynnag, wrth wneud hyn ddylen ni ddim ei anwybyddu, neu ei geisio ar draul, galluogi plant i gyfranogi'n weithredol yn eu datblygiad personol eu hunain o iechyd, lles a gwytnwch, o ganlyniad i gymryd rhan mewn sefyllfaoedd â chanlyniadau ansicr.

Asesu risg-budd

Caiff penderfyniadau ynghylch yr hyn sy'n rhesymol, a'r dymuniad i blant gyfranogi a chyfrannu, eu llunio gan ddefnyddio agwedd risg-budd. Mae'r broses yma'n cynnwys ystyried y buddiannau posibl a gyflwynir gan gyfle ynghyd ag unrhyw ganlyniadau negyddol posibl, ac yna llunio barn os yw'r posibilrwydd o anaf yn gymesur â'r buddiannau. Hynny yw, a yw'r buddiannau posibl yn cyfiawnhau caniatáu i berygl anaf sefyll?

At ddibenion asesiadau risg-budd, gall buddiannau fod yn rhai corfforol, emosiynol, cymdeithasol neu amgylcheddol (ac mae'n debyg y byddant yn gyfuniad o'r rhain i gyd). Gellir dynodi risg anaf trwy ystyried tebygolrwydd gweld anaf posibl yn digwydd ynghyd â difrifoldeb posibl yr anaf hwnnw.

Camau rheoli rhesymol

Yn ystod y broses risg-budd mae'n bosibl y bydd angen dynodi camau rheoli er mwyn lleihau'r risg o anafiadau i lefel dderbyniol. Fodd bynnag, bydd y camau rheoli, y gellid disgwyl yn rhesymol iddynt gael eu gweithredu, yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael. Bydd rhaid cyfiawnhau cost unrhyw gamau rheoli posibl trwy sicrhau eu bod yn gymesur â'r perygl anaf cysylltiedig.

Cyn cyflwyno unrhyw gamau rheoli, dylid ystyried hefyd unrhyw effeithiau negyddol posibl allai godi'n sgîl ymyrryd yn y modd yma. Er enghraifft, mae'n bwysig na chaiff angen plant i ddefnyddio eu hamgylchedd mewn ffyrdd newydd ac annisgwyl eu cyfyngu mewn ymgais i ddarparu amddiffyniad llwyr rhag anafiadau.

Pwyntiau allweddol:

- Mae gwerth cynhenid i blant o brofi ansicrwydd a her personol trwy eu chwarae.
- Mae angen i blant deimlo'n rhydd i brofi risg a her o'u dewis eu hunain. Fydd dim ond modd iddyn nhw wneud hyn os y byddwn yn caniatáu rhyw elfen o ansicrwydd i aros.
- Mae'r cyfleoedd chwarae y byddwn yn ei greu'n anelu i gefnogi plant i brofi lefelau rhesymol o risg drostynt eu hunain.
- Mae angen taro cydbwysedd rhwng sicrhau lefelau priodol o amddiffyn, a gwarchod lefelau rhesymol o ansicrwydd.
- Rydym yn anelu i reoli risg fel bod, pryd bynnag y bo'n rhesymol bosibl, y risg o anaf y bydd plant yn ei wynebu'n gymesur â'r buddiannau posibl sy'n gysylltiedig â'r sefyllfa.
- Bydd camau rheoli'n rhesymol ac yn realistig, tra'n sicrhau y caiff risgiau diangen eu lleihau.
- Mae rheoli risg yn ymgorffori nifer o wahanol elfennau sy'n gweithio gyda'i gilydd i lunio cylchdro parhaus, fydd yn gwella ein arfer.
- Mae plant yn gwbl abl i reoli rhywfaint o risg drostynt eu hunain a bydd eu gallu'n datblygu wrth i'w profiad gynyddu.

Templed – asesiad risg budd

Mae'r templed o asesiad risg-budd hwn wedi ei ddylunio i gynnwys asesu risg-budd sy'n seiliedig ar werth, fel a ddisgrifir yn *Rheoli Risg mewn Darpariaeth Chwarae: Canllaw Gweithredu*, a gymeradwywyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE).

Ysgol:		**Dyddiad:**	
Cwblhawyd gan:		**Dyddiad adolygu:**	
Ardal / disgrifiad:	*Adeiladu cuddfan*		

Buddiannau	**Risgiau**	**Nodweddion lleol perthnasol**	**Beth ydych yn ei wneud eisoes**	**Pa gamau gweithredu pellach sydd eu hangen**	Pwy sydd i weithredu	Gweithredu erbyn pryd	Dyddiad cwblhau'r gweithredu
Pleser a hwyl. Chwarae corfforol a chyfleoedd datrys problemau. Archwilio'r amgylchedd. Adeiladu tîm. Datblygu hunan-hyder a lles. Cydsymudiad corfforol. Cyflawni'r canlyniad terfynol. Cynhwysiant cymdeithasol. Ymgysylltu â'r amgylchedd naturiol a'r elfennau naturiol. Potensial ar gyfer ei ymgorffori mewn gemau dychmygus. Cymysgu rhwng gwahanol oedrannau.	Cytiau, crafiadau, cleisiau, o ganlyniad i adeiladu a thrin deunyddiau. Cytiau, cleisiau, esgyrn wedi torri o ganlyniad i wrthrychau'n cwympo / chwalu.	Dim ond cyllideb fechan sydd ar gael i gynyddu'r chwarae gaiff ei gynnig ar y safle hwn. Cynyddu ar y profiad o chwarae dychmygus yn ystod amser ysgol. Tai lleol a ffordd gerllaw er mwyn galw am help.	Darparu deunyddiau ysgafn.				

Plant fel archwilwyr

O gael amser, lle a chaniatâd i chwarae, bydd plant yn naturiol yn dewis chwarae ble bynnag a phryd bynnag y maent yn dymuno. Unwaith ein bod yn gwybod beth sydd ar gael i'r plant, gellir ei asesu'n erbyn y modd y mae plant angen chwarae. Bydd archwiliadau chwarae'n darparu proses effeithiol ar gyfer mesur bod anghenion chwarae plant yn cael eu hateb mewn cymuned.

Bydd plentyn sy'n chwarae'n dehongli man mewn modd cwbl naturiol a greddfol gan wneud newidiadau iddo, neu'n syml iawn yn symud ymlaen gan nad yw'r safle'n cynnig, neu ei fod wedi gorffen cynnig, yr hyn y mae ei angen. I'r bobl hynny sy'n gyfrifol am archwiliadau mannau chwarae, y plant fydd y ffynhonnell wybodaeth mwyaf dibynadwy. Wrth archwilio man chwarae, mae'n bwysig cofio mai gweithgaredd oedolion yw hon nid gweithgaredd plant. Mae'n bwysig peidio â thresmasu ar amser y plant, ond os ydyn nhw i deimlo bod y man chwarae'n perthyn iddyn nhw, mae eu cyfranogaeth yn fuddiol wrth gefnogi ymdeimlad o berchenogaeth.

Bydd rhai plant, yn syml, yn mwynhau cael chwarae rhan. Bydd eu chwilfrydedd naturiol yn peri iddynt ofyn beth sy'n cael ei wneud pan welant oedolion yn cyfrif adnoddau ac efallai y byddant am helpu. Mae nifer o wahanol ffyrdd y gall plant, heb unrhyw orfodaeth a gyda dim ond ychydig o arweiniad, gynorthwyo gydag archwilio'r man chwarae.

Bydd edrych ar fapiau gyda'r plant yn ffordd dda o ddysgu am ddaearyddiaeth ardal a dechrau deall sut y bydd plant yn chwarae'n yr ardal.

Mae dulliau eraill fydd yn cynnwys plant yn cynnwys:

- Tynnu llun o'r hyn y maent yn hoffi ei wneud
- Cyfweld plant eraill am eu diddordebau
- Cynhyrchu a chwblhau holiaduron gyda'u cyfoedion
- Tynnu lluniau â chamra o'r hyn sy'n digwydd yn y man chwarae.

Bydd mynd allan i'r gymuned, arsylwi plant yn chwarae mewn modd sensitif a sgwrsio â nhw'n helpu hefyd wrth gasglu gwybodaeth gan blant.

Wrth gynnwys y plant mewn unrhyw fath o archwiliad, mae'n bwysig cofio nad ydynt yn teimlo eich bod yn addo rhywbeth iddynt na ellir ei drosglwyddo mewn gwirionedd. Bydd gofyn ystod o gwestiynau i blant ac annog eu cyfranogiad yn helpu'r plant i weld y posibiliadau. Mae hwn yn gyfnod mapio fydd yn cynnwys dehongli'r safle a'r hyn sy'n digwydd ynddo er mwyn cefnogi'r broses llunio penderfyniadau.

Os, ar unrhyw adeg o'r broses, y caiff negeseuon cymysg eu cyfleu ynghylch adnoddau neu ddatblygu'r safle ar gyfer y dyfodol, bydd y plant yn teimlo nad

ydynt yn rhan o'r broses a chaiff eu ymdeimlad o berchenogaeth ei niweidio. Bydd plant â gwahanol lefelau o ddealltwriaeth yn dehongli pethau'n wahanol, felly bydd sicrhau bod unrhyw gyfranogiad yn briodol i'w lefel datblygiad yn helpu i leihau'r risg o gamddealltwriaeth.

Nodi'r potensial ar gyfer mannau i hybu chwarae

Archwiliadau mannau chwarae

Mae archwiliad man chwarae'n adnodd gwerthfawr i'w ddefnyddio wrth reoli man chwarae sy'n bodoli eisoes neu wrth geisio datblygu man chwarae newydd. Os yw plant yn defnyddio'r ardal ar gyfer chwarae eisoes, ceir tystiolaeth o hyn. Mae'r adnodd archwiliad man chwarae wedi ei dylunio i helpu i ddynodi ble mae plant yn chwarae, beth y maent yn ei wneud a pha mor aml y byddant yn defnyddio'r ardal i chwarae. Bydd yn ein helpu hefyd i sylweddoli bod arwyddion esgeuluster posibl, fel sbwriel neu ganghennau wedi torri ar goed, yn arwyddion o ddefnydd cadarnhaol gan blant.

Yn ogystal, bydd archwiliad man chwarae trylwyr yn helpu mewn ffyrdd eraill. Yn gyntaf, mae'n elfen o'r broses cyfranogaeth ac ymgysylltu a gall ein cynorthwyo i gasglu tystiolaeth i gefnogi'r hyn y mae'r gymuned a'r plant yn ei ddweud wrthym. Yn ail, o'i gynnal yn rheolaidd (er enghraifft, bob chwe mis), gellir ei ddefnyddio i helpu i fonitro sut, a pha mor aml, y mae'r man chwarae'n cael ei ddefnyddio.

Sut i gynnal archwiliad man chwarae

Ceir nifer o ymddygiadau chwarae o dan y pennawd 'gweithgarwch a arsylwyd' – disgrifir y rhain yn fanylach isod er mwyn helpu gyda'r arsylwad. Ceir ymddygiadau chwarae y gellir eu dynodi heb fod angen gweld y plant yn chwarae. Er enghraifft, os yw plant yn ymgynnull ar gerrig mawr neu ardaloedd eistedd, bydd ôl traul ac ôl traed neu dyllau wedi eu palu â'r traed neu â ffyn (tystiolaeth bod plant yn gwneud defnydd o'r cyfleoedd sydd ar gael).

Bydd gan wahanol blant wahanol ddiddordebau chwarae ar wahanol adegau. Nid yw rhannu pobl yn grwpiau oedran neu'n grwpiau eraill, o reidrwydd, yn fuddiol (er efallai y bydd rhai pobl angen cefnogaeth benodol i gael mynediad i gyfleoedd i chwarae).

Mae rhyngweithio rhwng pob grŵp oedran ac aelodau o gymdeithas yn broses allweddol sy'n cefnogi pob plentyn ac arddegwr i deimlo'n fwy hyderus ynghylch chwarae'r tu allan a chymdeithasu. Bydd ffurfio perthnasau gyda phlant ac arddegwyr eraill yn cynnig cyfle i rannu gwybodaeth am drigolion a daearyddiaeth cymdogaethau ac i rannu chwedlau lleol, er enghraifft, traddodiadau chwarae, rheolau gemau neu fannau i chwarae. Gallai enghraifft o hyn fod yn hen bolyn lamp a ddefnyddiwyd ers cenedlaethau fel y bas ar gyfer chwarae gemau fel chwarae cuddio neu Faint o'r Gloch Mistar Blaidd?

Beth i edrych amdano

Cerdded, teithio trwy'r man chwarae – Os oes llwybr yn rhedeg trwy'r safle efallai y bydd plant yn chwarae wrth iddynt symud trwy'r ardal, hyd yn oed os nad ydynt yn bwriadu aros yno. Gall ymddygiadau gynnwys siglo ar goed, neidio dros bethau, rhedeg i lawr llethr, rhedeg yn rhydd/parkour. Meddyliwch am gamau fyddai'n newid y modd y bydd plant yn teithio trwy'r safle, fel newid cyfeiriad llwybr, gan y gallai hyn annog rhagor o gyfleoedd, neu gyfleoedd chwarae gwell.

Eistedd, ymgasglu, cymdeithasu – Hyd yn oed os nad oes ardaloedd eistedd ffurfiol, ceir mannau ble y bydd plant yn dewis cymdeithasu. Chwiliwch am arwyddion traul ar lawr ger ardaloedd eistedd, o dan fframiau dringo, wrth fôn coed/cerrig mawr neu eitemau a gludwyd i'r safle. Ble nad oes cyfleoedd amlwg yn bodoli ar hyn o bryd ar gyfer ardaloedd eistedd ffurfiol, neu fannau cyfarfod, bydd creu y rhain yn helpu i wneud y safle'n fan mwy cymdeithasol y gall ystod eang o oedrannau ei ddefnyddio – o deuluoedd â phlant iau i blant hŷn sy'n cwrdd i gymdeithasu a sgwrsio gyda'u ffrindiau. Dylid gosod seddi mewn cylchoedd, neu ar ffurf U neu L er mwyn annog chwarae cymdeithasol – nid yw gosod meinciau mewn rhesi yn adlewyrchu sut y bydd pobl yn hoffi ymgasglu a chymdeithasu.

Defnyddio nodweddion naturiol (er enghraifft coed, llwyni, twmpathau, bryniau) – Dylid ystyried pa nodweddion naturiol sy'n cael eu defnyddio eisoes. Gall mynedfeydd anffurfiol i ardaloedd coediog, ac arwyddion o sbwriel neu eitemau a gludwyd i'r safle o dan goed/llwyni arddangos gweithgarwch adeiladu cuddfannau neu fannau cyfrinachol. Bydd ôl traul ar risgl neu ar fonion coed a changhennau wedi torri ar goed yn dystiolaeth bod plant yn eu dringo.

Chwarae gyda'r elfennau – Dylid ystyried a oes tystiolaeth bod gan blant fynediad i amrywiaeth o elfennau naturiol y gellir chwarae â hwy. Mae'r byd naturiol yn destun rhyfeddod i blant a dylent gael cyfleoedd i brofi dŵr, daear (mwd), tân ac awyr. Dylid ystyried â yw'r safle'n cynnig mynediad i rai neu bob un o'r rhain. Mae'n bwysig bod modd ymgorffori'r elfennau hyn gan ddefnyddio agwedd rheoli risg cytbwys a synhwyrol.

Defnyddio'r synhwyrau (blas, arogl, golwg, sŵn a gwead) – Arsylwch sut y bydd plant yn symud trwy'r safle. Mae crensian dail, tywod, cyffwrdd rhisgl coeden, teimlo metal oer, rholio ar y gwair, a chwarae â chysgodion i gyd yn cynnig cyfleoedd ar gyfer chwarae â'r synhwyrau.

Symud – Sut fydd plant yn symud tra eu bod ar y safle? Dylid cael cyfleoedd amrywiol ar gyfer symud mewn gwahanol ffyrdd yn eich man chwarae, er enghraifft rhedeg, neidio, dringo, balansio, rholio, siglo, llithro, dawnsio a chwrso.

Chwarae gwyllt – Bydd plant yn dysgu am eu cyfyngiadau corfforol a'u cryfderau eu hunain, rheoli dicter a ffiniau personol, trwy chwarae gwyllt. Gall hyn fod ar amrywiol ffurfiau'n cynnwys chwarae ymladd, plismyn a lladron, cwrso, chwarae cuddio. Bydd yn gwbl eglur o'u chwerthin, gwên a mynegiant wyneb mai gêm yw hon, a bod y plant yn ei thrin fel gêm.

Risg a her (corfforol) – A yw'r plant yn profi lefelau cynyddol o her? 'Does dim angen i hyn fod yn weithgarwch llawn risg – gall fod mor syml â gweld plentyn ifanc yn symud ymlaen o neidio oddi ar ris isaf ysgol i neidio oddi ar yr ail a'r trydydd gris. Ble fo cyfleoedd i blant fentro'n gorfforol, fel arfer byddant yn chwilio am ffyrdd i wella a chynyddu'r her.

Chwarae gyda mân offer / rhannau rhydd – Efallai y bydd tystiolaeth bod plant yn dod â mân offer i'r safle er mwyn cyfoethogi eu chwarae. Gallai hyn fod yn hen gynfas ar gyfer creu cuddfan, ceir bach i greu ffordd yn y mwd neu ddefnyddio elfennau naturiol fel cerrig, blodau, dail ac aeron i greu bydoedd bychain, ryseitiau swyn neu'n syml ddigon i greu pentwr neu ar gyfer dethol a dosbarthu eitemau.

Chwarae â hunaniaeth – Bydd plant yn chwarae gyda phwy ydyn nhw a sut y maent yn edrych. Gallai hyn gynnwys gemau chwarae rôl fel mam a babi, doctors a nyrsys, milwyr, neu newid eu golwg trwy roi mwd ar eu hwynebau, gemau gwisgo lan neu dynnu wynebau.

Adnodd archwiliad man chwarae

<table>
<tr><td>Enw’r ysgol:</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">Arsylwyd y safle gan:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Arsylwadau o’r safle:</td><td>Diwrnod a dyddiad yr arsylwad:</td><td>Cyfnod arsylwi (e.e. gwyliau ysgol/ ar ôl ysgol / yn ystod diwrnod ysgol / penwythnos / gyda’r nos):</td><td>Amser y cyfnod arsylwi:</td><td>Tywydd:</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Prif nodweddion y safle:</td><td colspan="4">Disgrifiad cryno o brif nodweddion y safle, yn cynnwys mynedfeydd (fel llethrau, coed, llwyni, gwylfâu, lleoedd i guddio, pethau i ddringo arnynt neu drostynt, seddi a mannau cyfarfod, ardaloedd gwastad; yn ogystal ag unrhyw offer chwarae gwneuthuredig sydd wedi eu gosod yno). Dylid nodi unrhyw arwyddion o ddefnydd penodol, er enghraifft glaswellt wedi treulio, canghennau wedi eu torri. Gellir nodi manylion pellach am y rhain isod o dan unrhyw arsylwadau gweithgarwch.</td></tr>
<tr><td>Defnydd gan blant ac oedolion: (niferoedd)</td><td colspan="3">Bras amcan oedran (e.e. dan 5, 5 i 8, 8 i 13, 13 i 15, 15+):</td><td>Cyfanswm:</td></tr>
<tr><td>Plant mewn grŵp:</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Plant unigol:</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Ymddygiadau a arsylwyd ym mhresenoldeb plant:</td><td colspan="2">Os nad ydynt yn bresennol, cofnod o arwyddion bod plant wedi bod yno ac yn gwneud defnydd o’r safle:</td></tr>
<tr><td>Cerdded, teithio trwy’r man chwarae:</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Eistedd, ymgasglu:</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Defnyddio nodweddion naturiol (e.e. coed, llwyni, twmpathau, bryniau):</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Chwarae â’r elfennau (dŵr, daear [mwd], tân ac awyr):</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Defnyddio’r synhwyrau (blas, arogl, golwg, sŵn a gwead):</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Symud (er enghraifft rhedeg, neidio, dringo, balansio, rholio):</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Chwarae gwyllt:</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Risg a her (corfforol):</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Chwarae â mân offer / rhannau rhydd:</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Chwarae â hunaniaeth:</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Datblygu canllawiau ar gyfer amser chwarae yn ystod tywydd gwael

Mae'n bwysig mabwysiadu agwedd synnwyr cyffredin er mwyn delio gyda thywydd gwael yn ystod amser chwarae. Gall tywydd sy'n golygu y gallai plant wynebu amodau eithafol fod yn niweidiol i iechyd a lles, ond gall tywydd cyffredin gyfoethogi profiadau plant.

Pethau i'w hystyried:

1. Penderfynwch ar aelod penodol o staff neu ffurfiwch grŵp fydd yn dynodi sefyllfaoedd fyddai'n golygu bod angen cynnal amser chwarae y tu allan gyda mynediad wedi ei gyfyngu neu dan do.

2. Gweithiwch gyda'r staff i ddynodi a chytuno ar dywydd eithafol fyddai'n gofyn i amser chwarae gael ei gynnal dan do (gallai hyn gynnwys mellt a tharanau, gwynt cryf, gwres neu oerfel eithafol neu ansawdd aer gwael). Gallai materion sydd ddim yn ymwneud â'r tywydd, fel prosiectau adeiladu neu faterion diogelwch ddylanwadu ar benderfyniad hefyd.

3. Pan fo'r penderfyniad wedi ei gymryd i ganiatáu chwarae'r tu allan gyda mynediad cyfyngedig i'r awyr agored oherwydd amodau tywydd derbyniol, ystyriwch y canlynol:

- Beth yw'r ardaloedd awyr agored penodedig yn eich ysgol yn ystod tywydd gwael derbyniol?
- A yw'r disgyblion a'r staff i gyd yn ymwybodol o'r mannau hyn?
- Pa gysgod sydd ar gael i'r plant?
- Pa ofod dan do sydd ar gael ar gyfer plant sydd am ei ddefnyddio?

4. Pan fo'r penderfyniad wedi ei wneud i gynnal amser chwarae dan do, ystyriwch y canlynol:

- Beth yw'r ardaloedd dan do penodedig yn eich ysgol?
- A yw'r disgyblion a'r staff i gyd yn ymwybodol o'r mannau hyn?
- A oes digon o le i ganiatáu symud yn rhydd ar gyfer y nifer o ddisgyblion?

5. Datblygwch ganllawiau, a'u dogfennu, ar gyfer amodau tywydd a'u rhannu gyda holl staff, disgyblion a rhieni'r ysgol. Cofiwch gynnwys gwybodaeth ar sut i wisgo a pharatoi. Gallwch ddefnyddio'r Templed – llythyr chwarae allan ym mhob tywydd i rieni (tudalen 23).

6. Crëwch 'restr wirio chwarae gwlyb'. Yn ystod chwarae gwlyb:

- Mae systemau clir ar gyfer penderfynu a chyfathrebu'r penderfyniad
- Mae'n eglur i bob aelod o staff pa fannau dan do y gellir eu defnyddio
- Mae'n eglur i bob disgybl pa fannau dan do y gellir eu defnyddio
- Mae nifer digonol o staff i oruchwylio'r gofod
- Mae pob aelod o staff amser cinio'n deall y gweithdrefnau ar gyfer gwagio'r adeilad os bydd angen
- Mae'r adnoddau'n addas ar gyfer yr amrywiaeth o ddisgyblion
- Byddwn yn cynllunio ar gyfer chwarae gwlyb
- Byddwn yn adolygu chwarae gwlyb
- Byddwn yn holi'r plant am eu profiadau o chwarae gwlyb a gwneir gwelliannau yn seiliedig ar adborth.

Templed – llythyr chwarae allan ym mhob tywydd i rieni

Chwarae allan ym mhob tywydd

Y tymor hwn byddwn yn cyflwyno mwy o gyfleoedd i blant chwarae'r tu allan bob dydd yn ystod amserau chwarae. Mae chwarae'r tu allan yn bwysig i blant.

- Mae'n rhoi lle i blant redeg, dringo, rowlio, neidio, cuddio a llosgi eu hegni.
- Mae'n golygu y gall plant chwarae gyda phethau naturiol fel dŵr, tywod, mwd, glaswellt, rhisgl a brigau.
- Mae'n hwyl i'r plant ddarganfod y byd naturiol, er enghraifft gweld pa greaduriaid ddaw allan mewn gwahanol dywydd.
- Mae'n helpu plant i ddysgu am y tymhorau a'n amrywiaeth eang o dywydd trwy eu profi drostynt eu hunain.
- Mae'n helpu plant i ddysgu sut i ofalu am eu hunain – er enghraifft, bod yn ymwybodol pa mor llithrig yw rhew, a'r angen i yfed dŵr a gwisgo het pan mae'n heulog.
- Mae'n helpu i ddatblygu synhwyrau plentyn – golwg, clyw, arogl, cyffyrddiad a blas.
- Mae'n llai o straen ac yn llai annifyr i oedolion os yw'r plant yn swnllyd y tu allan, yn hytrach na'r tu mewn.

Mae ein hysgol yn credu bod chwarae'r tu allan yn dda i blant a byddwn yn ei annog trwy gydol y flwyddyn ar wahân i pan fo'r tywydd yn wael iawn. Gwneir penderfyniadau ynghylch chwarae'r tu allan gan aelod o'r uwch-dîm sy'n gyfrifol am yr ysgol ar y diwrnod. Rydym wedi datblygu canllawiau tywydd gwael y bydd staff yn eu defnyddio i wneud penderfyniad ynghylch pryd y gall disgyblion a staff fynd allan ar gyfer amser chwarae.

(Yma, rhowch wybodaeth am lochesi awyr agored a threfniadau eraill fel clybiau amser cinio gaiff eu cynnal dan do. Efallai yr hoffech hefyd hysbysu rhieni os oes trefniadau yn eu lle fel bod dewis ar gael i blant fyddai'n dymuno aros y tu mewn)

A fyddech cystal â sicrhau bod eich plant wedi eu gwisgo ar gyfer y tywydd fel y gallant ymuno yn yr hwyl yn iawn – er enghraifft, mae'n bosibl y byddant angen welingtons, siaced law a menig neu eli haul a het haul, yn dibynnu ar y tywydd.

Rydym yn gobeithio creu casgliad o welingtons a chotiau glaw. Allwch chi gyfrannu unrhyw eitemau sy'n rhy fach i'ch plant chi?

Syniadau ar gyfer gwarchod amser chwarae

'Rwy'n galw ar awdurdodau lleol a sefydliadau eraill i beidio â gweld cyfleoedd chwarae … fel rhywbeth 'braf i'w gael'. Mae tystiolaeth gref fod y gweithgareddau o dan Erthygl 31 yn hanfodol i ddatblygiad deallusol, emosiynol a chymdeithasol plant. Mae'n hanfodol felly bod awdurdodau lleol a sefydliadau eraill yn adeiladu amgylcheddau sy'n rhoi cyfleoedd i'n plant fwynhau chwarae ac amser rhydd gyda'r plant hynny a'u teuluoedd, er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau.'[25]

Comisiynydd Plant Cymru

Mae pob oedolyn cyflogedig yn mwynhau egwyliau sydd wedi eu cynnwys yn eu patrwm gwaith dyddiol er mwyn hybu cymdeithasoli, effrogarwch, gorffwys a gweithgarwch corfforol. Mae disgyblion angen egwyliau am yr un rhesymau ac mae buddiannau chwarae'n cael eu cydnabod yn gyffredinol. Fodd bynnag, mae'r arfer o dynnu amser chwarae'n ôl fel cosb am ymddygiad gwael, cynnydd araf neu anghofio offer (fel dillad addysg gorfforol) yn dal yn gyffredin mewn nifer o ysgolion.

Pan fydd amser chwarae'n cael ei dynnu'n ôl neu pan fydd rhan ohono'n cael ei atal, caiff plant eu bychanu'n gyhoeddus ac, i lawer, bydd hynny'n creu sefyllfa negyddol. Gall eithrio plant o amser chwarae eu gwneud yn agored i gael eu galw'n enwau, cael eu hynysu neu eu bwlio. Bydd dileu'r eithrio amser chwarae yma o strategaethau rheoli ymddygiad yn annog cydweithio a chydweithredu, sy'n helpu plant i fod yn iach a hapus.

Felly, os ydyn ni'n dweud na ddylen ni dynnu amser chwarae'n ôl fel cosb, beth allwn ni ei wneud?

Mae'r egwyddor bod amser chwarae'n hanfodol ar gyfer dysgu ac i brofiad y plentyn yn yr ysgol yn allweddol. Mae angen ystyried chwarae fel hawl, yn ogystal â rhan bwysig o'r diwrnod ysgol. Cyn tynnu amser chwarae, neu ran ohono, yn ôl gellid gofyn y cwestiynau canlynol:

- Pa neges mae atal amser chwarae fel cosb yn ceisio ei chyfleu?
- Pam mae'r gosb yma'n cael ei hystyried fel ateb derbyniol?
- Ydi'r plant yn derbyn arweiniad clir ynghylch ymddygiad cadarnhaol? A oes digon o ganmoliaeth a chydnabyddiaeth pan maen nhw'n cadw eu meddwl ar waith?
- Ydi'r ysgol wedi symud tuag at reoleiddio ymddygiad yn hytrach na pholisïau rheoli ymddygiad fel y gellir rhoi mwy o bwyslais ar ddulliau ataliol yn hytrach na phennu cosbau?
- Ydi'r ysgol yn defnyddio dulliau gweithredol tuag at reoli ymddygiad, fel y mynegir yn adroddiad arweiniad *Improving behaviour in schools*[26] a gyhoeddwyd gan yr Education Endowment Foundation?
- A roddir eglurhad cwbl eglur pam y caiff amser chwarae ei dynnu'n ôl?
    - Os yw'n ymwneud â chwblhau gwaith, a yw'r plentyn yn un sy'n hawdd tynnu ei sylw, neu'n cael y gwaith yn galed a wir angen egwyl?
    - Os yw'n ymwneud ag ymddygiad, a roddwyd tro ar gosbau adferol? A roddwyd cyfle arall i'r plentyn gywiro'r cam, fel ymddiheuro i'w gyfoedion neu i'r staff?
- Wrth ddatblygu neu adolygu polisïau rheoleiddio ymddygiad, yw'r ysgol wedi myfyrio os yw chwarae'n fraint neu'n hawl?

Ymddygiad amser chwarae

Os yw amser chwarae'n cael ei dorri'n fyr oherwydd ymddygiad ar y maes chwarae, ystyriwch y cwestiynau canlynol er mwyn cefnogi'r plant:

- A oes gan y plant ymdeimlad o berthyn yn ystod amser chwarae? A oes ganddyn nhw ffrindiau neu rywun i chwarae gyda nhw? Os na, a oes cefnogaeth ar y maes chwarae neu ffyrdd iddyn nhw ddod o hyd i rywun i chwarae gyda nhw?
- A yw'r plant yn meddu ar y sgiliau cymdeithasol, emosiynol, cyfeillgarwch a datrys gwrthdaro y maent eu hangen?
- A yw'r plant yn deall y rheolau amser chwarae?
- A oes gan y plant rywbeth i'w wneud?
- Beth yw'r ethos amser chwarae?

- A yw'r staff yn rhyngweithio, siarad gydag ac yn talu sylw i'r plant sy'n ymddwyn yn gadarnhaol?
- A yw'r plant yn cael eu gwobrwyo'n anfwriadol trwy gael eu tynnu allan o amser chwarae (er enghraifft, trwy dderbyn sylw oedolion)?

Cefnogi ymddygiad amser chwarae

- A yw'r ysgol wedi asesu'r cyfleoedd chwarae sydd ar gael er mwyn sicrhau eu bod yn ateb anghenion y plant? Mae nifer o ffyrdd y gall plant hysbysu archwiliad o safle er mwyn gwarchod a chyfoethogi'r mannau chwarae sydd ar gael yn ystod amser chwarae. Gweler Plant fel archwilwyr (tudalen 18).
- A yw'r ysgol wedi gweithio gyda phlant i ddyfeisio rheolau amser chwarae cryno a hawdd i'w deall y mae pawb yn eu deall yn llwyr?
- A yw'r rheolau a'r gweithgareddau'n hybu mathau penodol o ymddygiadau cadarnhaol, fel:
    - Cyfathrebu
    - Datrys gwrthdaro geiriol
    - Deall gofod personol
    - Cydweithredu?
- A yw'r plant a'r staff i gyd yn deall y canlyniadau am beidio glynu at y rheolau amser chwarae?
- Os yw tynnu amser chwarae'n ôl yn digwydd o ganlyniad i ymddygiad anystywallt neu beryglus ar y maes chwarae, a oes modd i'r plentyn gael mynediad i'w hawl i chwarae trwy ffyrdd eraill, fel gweithgareddau unigol tymor byr y tu allan neu dan do fydd yn arwain at gynyddu sgiliau gyda'r nod o sicrhau mynediad i'r maes chwarae yn y dyfodol agos?

Mae ymchwil[27] yn awgrymu bod angen agwedd ysgol gyfan tuag at amser chwarae a bod angen cynllunio ar gyfer amserau chwarae a'u hystyried fel rhannau eraill o'r diwrnod ysgol. Rydym yn argymell agwedd ysgol gyfan sy'n cynnwys y strategaethau canlynol:

- Dysgu'r sgiliau y mae'r plant eu hangen (er enghraifft sgiliau pendantrwydd, sgiliau sy'n ymwneud â chyfeillgarwch, rheoli emosiynau ac empathi, a sgiliau rhannu a chydweithredu) trwy wersi, gwasanaethau ysgol a / neu ymyriadau. Gall staff ar y maes chwarae gadarnhau a modelu'r sgiliau hyn yn eu cyd-destun.

- Darparu ffordd i'r plant ddatrys gwrthdaro. Hyfforddi'r staff maes chwarae a'r plant i drafod a datrys anghydfodau. Dysgu sgiliau datrys gwrthdaro i bob plentyn trwy wersi, gwasanaethau ysgol, modelu, neu chwarae rôl fel rhan o drosglwyddo'r cwricwlwm.
- Gofyn i'r staff maes chwarae gadarnhau a thalu sylw i ymddygiad cadarnhaol, siarad gyda'r plant a chreu ethos chwareus.
- Hybu ymdeimlad o berthyn trwy gefnogi'r plant hynny sydd angen cymorth ychwanegol i ymuno yn yr hwyl a darparu ffyrdd i'r plant ddod o hyd i rywun i chwarae gyda nhw (er enghraifft, chwarae rhannau rhydd y gall unrhyw blentyn ymuno ynddo).
- Darparu gemau a gweithgareddau sydd ddim i gyd yn seiliedig ar chwaraeon neu gystadleuaeth a darparu gweithgareddau sy'n hybu chwarae rhydd.
- Darparu gemau sy'n cael eu hysbysu gan syniadau'r disgyblion a sicrhau bod y plant i gyd yn gwybod sut i chwarae'r gemau. Anogwch yr athrawon i feddwl am a chytuno ar lond dwrn o gemau maes chwarae traddodiadol, gemau sgipio, gemau siantio a gemau clapio y gellir eu dysgu'n ystod gwersi addysg gorfforol neu fel rhan o wers hanes, yn ystod y tymor. Yna, oherwydd bod y plant wedi dysgu'r gemau'n ystod eu gwersi, byddant yn barod i'w sbarduno ar y maes chwarae gyda fawr ddim ymyrraeth.

Gyda diolch i awduron y papur sefyllfa, *Children's right to play,* a gyhoeddwyd gan Adran Seicoleg Addysgol a Phlant, Cymdeithas Seicolegol Prydain am eu sylwadau a'u syniadau.

Adnoddau a darllen ychwanegol

Adnoddau ar gyfer chwarae – darparu rhannau rhydd i gefnogi chwarae plant – pecyn cymorth gan Chwarae Cymru i gefnogi pobl sy'n gweithio mewn lleoliadau chwarae, blynyddoedd cynnar ac addysg i ddarparu chwarae rhannau rhydd.

Children's Access to Play in Schools – The Play-friendly School Label – llawlyfr i ysgolion a gynhyrchwyd trwy waith prosiect Ewropeaidd Children's Access to Play (CAPS). Mae CAPS yn brosiect yn y DU, Hwngari, Slofacia, Y Weriniaeth Tsiec, Gwlad Pwyl, ac Awstria sy'n anelu i gefnogi ysgolion i fod yn fwy chwarae-gyfeillgar.

Children's right to play – papur sefyllfa ar bwysigrwydd chwarae i blant a gynhyrchwyd gan Adran Seicoleg Addysgol a Phlant, Cymdeithas Seicolegol Prydain.

Chwarae rhannau rhydd a Fframweithiau Arolygu Cymru – gwybodaeth ynghylch sut y mae gwreiddio chwarae rhannau rhydd yn gysylltiedig ag elfennau o Fframwaith Arolygu Cyffredin Estyn a meysydd allweddol o fframwaith Arolygiaeth Gofal Cymru.

Chwarae yn y cwricwlwm – awgrymiadau am ffyrdd y gellir ymgorffori chwarae mewn meysydd o'r cwricwlwm.

From muddy hands and dirty faces... to higher grades and happy places Outdoor learning and play at schools around the world – adroddiad sy'n edrych ar faint o amser y mae plant o amgylch y byd yn ei dreulio'n chwarae ac yn dysgu'r tu allan fel rhan o'r diwrnod ysgol.

Gwefan *Plentyndod Chwareus* – wedi ei anelu at rieni, gofalwyr a rheini sy'n gweithio gyda phlant, mae'r wefan yn llawn syniadau ac awgrymiadau i ysbrydoli cyfleoedd chwarae ar gyfer plant o bob oedran. Mae *Plentyndod Chwareus* yn ymgyrch gan Chwarae Cymru. **www.plentyndodchwareus.cymru**

Gweithdy hawl i chwarae – gweithdy gan Chwarae Cymru sy'n anelu i godi ymwybyddiaeth am hawl y plentyn i chwarae. Mae'n cynnwys awgrymiadau am sut y gellir cynnwys chwarae yn y chwech maes dysgu a phrofiad.

Iach a hapus: Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion – adroddiad gan Estyn sy'n gwerthuso pa mor dda mae ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru'n cefnogi iechyd a lles disgyblion.

Playtime matters – adroddiad sy'n cymharu amser chwarae ar draws y byd ac sy'n pwysleisio tystiolaeth yr achos dros wneud amser chwarae'n rhan allweddol o'r diwrnod ysgol.

Rhestr ddarllen ar gyfer athrawon – rhestr gan Chwarae Cymru o adnoddau argymelledig ar gyfer meddwl am chwarae yn yr ysgol.

School break and lunchtimes and young people's social life: A follow-up national study – cyflwyno canfyddiadau o arolwg cenedlaethol o amser chwarae trwy Loegr.

The Case for Play in Schools: A review of the literature – mae'n archwilio gwerth profiadau amser chwarae amrywiol ar gyfer datblygiad plant.

Cyfeiriadau

[1] ESTYN (2019) *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion,* Caerdydd: Hawlfraint y Goron.

[2] Dallimore, D. (2002) *Yr hyn sydd gan blant i'w ddweud am chwarae yng Nghymru,* Caerdydd: Chwarae Cymru.

[3] Gweler: Comisiynydd Plant Cymru (2018) *Adroddiad Sbotolau: Erthygl 31*, Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru; *Yr hyn sydd gan blant i'w ddweud am chwarae yng Nghymru*.

[4] Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn CRC (2013) *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*, Genefa: Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn.

[5] Gweler, er enghraifft: Lester, S. a Russell, W. (2008) *Play for a Change – Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*, Llundain: National Children's Bureau ar ran Play England;

Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M. a Verma, M. (2012) *The Importance of Play*, Toy Industries Europe.

[6] Panksepp, J. (2008) Play, ADHD, and the Construction of the Social Brain: Should the First Class Each Day Be Recess?, *American Journal of Play*, cyf. 1, rhif 1.

[7] *Play for a Change – Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*.

[8] Prif Swyddogion Meddygol y DU (2019) *UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines*.

[9] Whitebread, D. (2017) Free Play and Children's Mental Health*, Lancet Child Adolescent Health*, 1(3), Tachwedd, td.167-9.

[10] Gleave, J. (2010) *Community Play: A literature review*, Llundain: Play England.

[11] Pellis, S. a Pellis, V. (2013) *The playful brain: venturing to the limits of neuroscience*, Rhydychen, Y DU: Oneworld Publications.

[12] Russell, W. (gol), Ardelean, A. a Smith, K. (2021) *Playtimes in primary schools: a review of the literature*, Bryste: Outdoor Play and Learning (OPAL) CIC.

[13] Llywodraeth Cymru (2014) *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru (Hawlfraint y Goron).

[14] *General comment No. 17. (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*.

[15] *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*.

[16] Prisk, C. a Cusworth, H. (2018) *From muddy hands and dirty faces... to higher grades and happy places. Outdoor learning and play at schools around the world*, Caer-wynt: Learning through Landscapes.

[17] Baines, E. a Blatchford, P. (2019) *School break and lunchtimes and young people's social life: A follow-up national study*. Adroddiad terfynol (EDU/42402) i'r Nuffield Foundation.

[18] Brophy, S., Todd, C., Marchant, E. a James, M. (2019) Children who have afternoon school breaks are fitter but need a supportive environment, *The Conversation*.

[19] Mae ymchwilwyr yn y Ffindir wedi ymchwilio i bwysigrwydd sicrhau bod egwyliau rheolaidd, mannau awyr agored o safon uchel ac amser rheolaidd y tu allan yn cael eu croesawu a'u cydnabod yn llawn, fel y nodir yn adroddiad *Playtime Matters* (Diwrnod Ystafell Ddosbarth Tu Allan, 2019).

[20] Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (2012) *Chwarae a Hamdden – Hyrwyddo agwedd gytbwys tuag at risg*.

[21] Mae'r adroddiad *Playtime Matters* (Outdoor Classroom Day, 2019) yn nodi mai Y Ffindir yw'r unig wlad sydd wedi ymchwilio i bwysigrwydd egwyliau rheolaidd, mannau awyr agored o safon uchel ac amser rheolaidd yn yr awyr agored. Yn Y Ffindir, mae plant mewn ysgolion cynradd yn cael 15 munud o amser chwarae am bob 45 munud o wersi gan mai dyna mae'r ymchwil yn ddweud sydd fwyaf ffafriol ar gyfer cynnydd academaidd yn ogystal â lles plant.

[22] *School break and lunchtimes and young people's social life: A follow-up national study.*

[23] O Egwyddorion Craidd y Daily Mile Cymru: 'Dylai'r Daily Mile ddigwydd yn ystod amser cwricwlwm, o leiaf 3 gwaith yr wythnos. Yn ddelfrydol, dylai'r athro / athrawes dosbarth benderfynu pryd i fynd allan – maen nhw'n adnabod eu dosbarth a gallant ymateb mewn modd hyblyg i'w anghenion.' www.thedailymile.cymru/cy/gwerthoedd-craidd

[24] Hobbs, C., *et al*. (2019) *Children's right to play*, Caerlŷr: The British Psychological Society Division of Educational and Child Psychology.

[25] *Adroddiad Sbotolau: Erthygl 31*.

[26] Education Endowment Association (2019) *Improving behaviour in schools guidance report*, Llundain: Education Endowment Association.

[27] Bristow, S. ac Atkinson, C. (2020) Child-led research investigating social, emotional and mental health and wellbeing aspects of playtime, *Educational & Child Psychology.*

www.chwarae.cymru

Chwarae Cymru yw'r mudiad cenedlaethol dros chwarae plant, elusen annibynnol a gefnogir gan Lywodraeth Cymru i ddiogelu hawl plant i chwarae ac i gynnig cyngor ac arweiniad ar faterion sy'n ymwneud â chwarae.

Elusen cofrestredig, rhif 1068926 © Chwarae Cymru

Mai 2024