



Chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf

Mae'r 1000 o ddiwrnodau cyntaf, y cyfnod yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd y plentyn, yn cynnig potensial mawr ar gyfer sicrhau effaith cadarnhaol a pharhaol. Mae byw, chwarae a dysgu'n elfennau annatod a hanfodol yn ystod y blynyddoedd ffurfiannol hynny.

Cyflwyniad

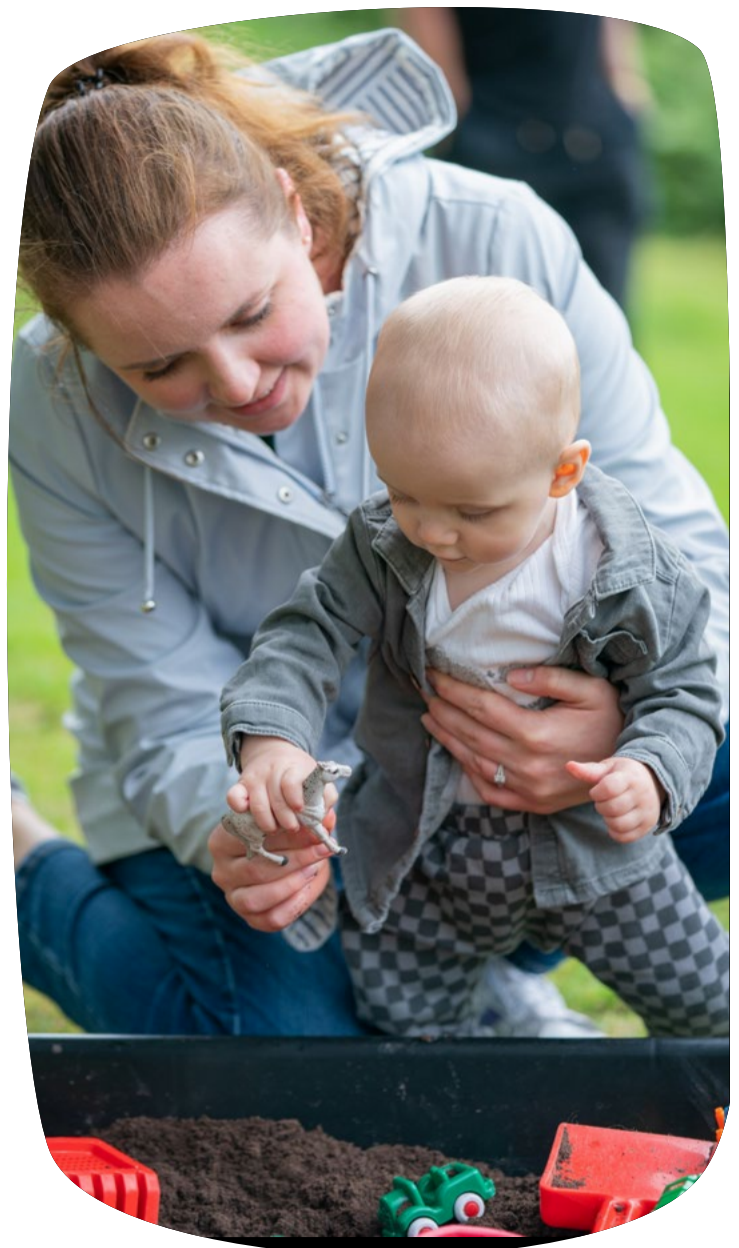
Mae gan blant hawl i chwarae, fel y cydnabyddir yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Fel arwydd o'r pwysigrwydd y mae'r Cenhedloedd Unedig yn ei osod ar chwarae plant, mae wedi cyhoeddi Sylw Cyffredinol rhif 17 ar Erthygl 31. Mae'r ddogfen hon yn nodi bod chwarae'n cynnwys nodweddion allweddol sef hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd a bod yn anghynhyrchiol.

Mae chwarae'n ganolog i iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Pan maent yn chwarae, mae plant yn cyfrannu at eu lles uniongyrchol ac at eu datblygiad eu hunain.

Ceir corff hirsefydlog o dystiolaeth gadarn sy'n dangos y cyfraniad y gall chwarae, yn enwedig chware distrwythur, ei wneud i les uniongyrchol a hirdymor plant, i'w iechyd corfforol ac i'w iechyd a'u gwytnwch meddyliol. Mae nifer o astudiaethau¹ wedi casglu:

- **Mae chwarae'n cefnogi cymdeithasoli:** pan fyddan nhw'n chwarae, bydd plant yn rhyngweithio gydag eraill, yn datblygu cyfeillgarwch ac ymlyniadau gyda chyfoedion, yn delio gyda gwrthdaro, ac yn dysgu parch a goddefgarwch.
- **Mae chwarae'n cynyddu gwytnwch:** mae chwarae'n rhoi hwb i reoleiddio emosiynol, hyder, creadigedd, sgiliau datrys problemau a dyfalbarhad plant, gan eu galluogi i ymdopi gyda straen a heriau trwy gydol eu hoes.
- **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.

- **Mae chwarae'n cefnogi plant i deimlo'n rhan o'u cymdogaethau a'u cymunedau ehangach:** mae chwarae'n caniatáu i blant ddysgu am y byd o'u hamgylch, i greu cysylltiadau, a datblygu ymdeimlad o hunaniaeth ac o berthyn.
- **Mae chwarae'n cefnogi dysg a datblygiad:** gan adeiladu strwythurau'r ymennydd a sgiliau fel meddwl critigol.



Pŵer chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf

Chwarae yw'r sail i ddatblygiad plant yn ystod y 1000 o ddiwrnodau cyntaf – cyfnod anhygoel o dwf a newid.² Mae mynediad i chwarae o safon uchel yn un o'r saith o flociau adeiladu thematig a drafodir yn *Y Dechrau Gorau mewn Bywyd: Fframwaith Gweithredu ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar*.³ Mae'r fframwaith gweithredu hwn yn disgrifio'r hyn mae'n ei olygu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd ac yn cynnig gweledigaeth glir ar gyfer y system i wireddu hyn. Mae'r saith o flociau adeiladu thematig yn elfennau allweddol sy'n egluro'n fanwl elfennau penodol o'r system sydd bwysicaf i fabanod, plant ifanc a'u teuluoedd, gan ddylanwadu'n uniongyrchol ar eu bywydau bob dydd a'u deilliannau. Pan fydd unrhyw rai o'r blociau adeiladu hyn ar goll, gall anghydraddoldebau mewn deilliannau ymddangos.

O'r dyddiau cyntaf, hyd yn oed cyn iddynt gael eu geni, bydd plant yn rhan o ryw fath o chwarae. Mae'r cicio chwaraeus gan faban yn y groth, y synau bach cyn iddynt allu siarad, a chyflwyno chwarae pi-po i gyd yn elfennau sylfaenol o chwarae. Mae'r gweithgareddau hyn yn ddifyr ac yn hwyl – maen nhw hefyd yn flociau adeiladu ar gyfer sgiliau emosiynol, iaith, cyweirio, deallusol a rhyngweithio cymdeithasol mwy cymhleth.

Yn ogystal â chynnig mwynhad diymdroi i fabanod, plant bach a phlant ifanc, mae chwarae'n agwedd hanfodol o ddatblygiad plentyn. Trwy chwarae, bydd plant yn dysgu, yn archwilio ac yn gwneud synnwyr o'r byd o'u hamgylch. Mae'n hybu:

- **dysg a datblygiad yr ymennydd:** mae chwarae'n darparu'r rhyngweithiadau sy'n adeiladu pensaernïaeth yr ymennydd yn ystod y tair blynedd gyntaf, cyfnod o dwf niwral aruthrol. Erbyn tair oed, mae 80% o ymennydd plentyn wedi ei ddatblygu.
- **twf a datblygiad corfforol:** mae cropian, gafael, a rholio'n datblygu cyhyrau, cydsymudiad a sgiliau echddygol.
- **sgiliau cymdeithasol:** mae chwarae'n caniatáu ar gyfer rhyngweithio gyda gofawyr a phlant eraill, gan helpu babanod a phlant bach i ddyddu cyfathrebu, empathi a chydweithrediad.
- **lles emosiynol:** trwy chwarae, mae babanod yn dysgu i fynegi a rheoli emosiynau, gan gynyddu hunanhyder a gwynnwch.

Rôl oedolion

Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn ein hatgoffa bod chwarae'n digwydd pan fydd plant ar eu pennau eu hunain, gyda'u cyfoedion neu gydag oedolion cefnogol. Mae'r Sylw Cyffredinol yn pwysleisio y gall datblygiad plant gael ei gefnogi gan oedolion tyner a gofalgwr wrth iddynt greu cydberthynas a'u plant drwy chwarae. Mae cyfranogi gyda'r plant wrth iddynt chwarae'n darparu cipolwg a dealltwriaeth unigryw i oedolion am safbwynt y plentyn. Rôl yr oedolyn yw bod yn hwylusydd sensitif, all greu amgylchedd diogel tra'n dilyn arweiniad y plentyn i ddarparu cyfleoedd i archwilio a dysgu trwy chwarae.

Yn ystod y 1000 o ddiwrnodau cyntaf, bydd oedolyn yn darparu llwyth o brofiadau a gall gyflwyno plant i gemau a gweithgareddau traddodiadol, gan ddarparu cyswllt i dreftadaeth ddiwylliannol. Bydd oedolyn sy'n gallu dilyn cyfarwyddyd plentyn o'r cychwyn cyntaf, yn llwyddo i sicrhau bod plentyn yn gallu cysylltu â'i deimladau, mwynhau gweithgareddau a chreu llwybrau niwral, yn ogystal â datblygu integreiddiad o ran y synhwyr. Mae hyn yn golygu bod plentyn yn gallu deall a defnyddio gwybodaeth drwy'r synhwyr ac ymateb yn briodol. Mae hyn yn ei dro yn cefnogi lles y plentyn ac yn sicrhau ei fod yn ffynnu.

Cymorth i ofalwyr

Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn cynghori gweithwyr proffesiynol y dylid darparu arweiniad, cefnogaeth a hwyluso i rieni a gofawyr er mwyn eu helpu i ddeall pwysigrwydd chwarae. Gall cefnogaeth fod ar ffurf arweiniad ymarferol ar sut i:

- wrando ar blant tra'u bod yn chwarae
- creu amgylcheddau sy'n hwyluso chwarae plant
- caniatáu i blant chwarae'n rhydd
- chwarae gyda phlant.

Gallai hefyd gyfeirio at bwysigrwydd:

- annog creadigedd a dehurwydd
- cydbwysu diogelwch a darganfod
- gwerth datblygiadol chwarae.

Chwarae a'r systemau synhwyaidd

Bydd hapsymudiadau'r breichiau, y coesau, y dwylo a'r traed yn dechrau'n ystod beichiogrwydd yn y groth. Mae darparu cyfleoedd i fabanod archwilio a datblygu symud eu breichiau a'u coesau, yn rhan hanfodol o chwarae.

Mae darparu cyfleoedd i chwarae ar lawr ac ar eu bol yn caniatáu i fabanod gryfhau eu gyddfau, eu hysgwyddau a'u breichiau, sy'n anhepgor ar gyfer cerrig milltir yn y dyfodol, fel eistedd a chropian. Yn ogystal, bydd bod ar lawr yn helpu babanod i ddysgu am eu hamgylchedd ac yn datblygu eu systemau synhwyaidd.

Mae'r systemau synhwyaidd yn rhoi gwybodaeth i blant ifanc am y byd, felly sut mae chwarae'n edrych trwy ysgogiadau allanol?

Cyffyrddiad (cyffwrdd) – mae pob cysylltiad corfforol ag amgylchedd babi yn sbarduno derbynnyddion yn y croen, y cyhyrau a'r cymalau, gan ddarparu gwybodaeth am y byd, sydd yn ei dro, yn datblygu ei **synnwyr priodderbyniadol**. Mae'r system priodderbyniadol yn rhoi gwybodaeth am bwysau ac ymwrthedd gwrthrychau, ymlacio'r cyhyrau, cyfangu'r cyhyrau, ymestyn a symudiadau eraill y corff. Bydd babi'n dechrau datblygu'r synnwyr hwn drwy archwilio ei gorff ei hun ag ymwybyddiaeth ofodol:

- Mae dechrau gyda chwarae ar ei fol yn allweddol i sicrhau bod babi'n cyflawni cerrig milltir fel rowlio, cropian a cherdded, gan alluogi'r plentyn i archwilio achos ac effaith wrth iddo dyfu a'i alluogi i wella medrusrwydd corfforol a chael ymdeimlad o reolaeth.
- Gall babi chwarae ar ei fol ar gorff oedolyn ac yna ar y llawr wrth i gyhyrau'r gwddf a'r pen ddatblygu.

Festibwlar – mae system vestibwlar plentyn yn datblygu yn y groth o fewn pum mis, ac yna bydd yn treulio'r pedwar mis nesaf yn ei hymarfer, wrth gael ei siglo o ochr i ochr yng nghroth y fam. Mae'n rhoi gwybodaeth am symudiad, cydbwysedd a'n perthynas â disgyrchiant.

Er enghraifft:

- mae canu hwiangerddi wrth fownsio ar liniau oedolyn yn ffordd hwyliog o ddatblygu cydbwysedd a chryfder craidd babi neu blentyn, gan gynyddu cyflymder y bowsio yn raddol. Mae hyn yn ei dro yn cynorthwyo'r llygaid i ffocysu ar wrthrych sy'n symud.
- mae gweithgareddau siglo a bowsio yn sicrhau lefel gymedrol o ysgogiad i'r system festibwlar.

Yn ei dro, mae hyn yn cefnogi'r synnwyr **clywedol** (clyw) – mae plant wrth eu bodd yn clywed synau cyfarwydd ac yn adnabod lleisiau neu gerddoriaeth y gwnaethant ei glywed yn y groth yn gynnar iawn.

- Mae tynnu wyneb, siarad, gwneud synau, a chwarae gemau pi-po i gyd yn rhan o chwarae wyneb-yn-wyneb. Mae aros am ymateb yn dangos i fabi bod sgwrsio'n golygu cymryd eich tro, gwranddo ac ymateb i giwiau cymdeithasol.
- Mae canu caneuon, hwiangerddi ac adrodd straeon yn ffordd arall o ddatblygu chwarae clywedol.
- Bydd canu, dawnsio a chyflwyno symud i hwiangerddi yn darparu sgiliau cydsymud, gwranddo, canolbwytio ac yn dysgu iaith newydd. Mae llawer o fanteision yn sgil y math hwn o ryngweithio ac mae'n un o'r pethau pwysicaf y gallwn eu cyflwyno o'r adeg y caiff babi ei eni.

Mae **golwg** (gweld) yn rhoi gwybodaeth i'r system weledol am yr hyn rydym yn ei weld, tra bod **blasu** (blas) yn rhoi gwybodaeth am yr hyn rydym yn ei flasu ac mae **arogli** (arogl) yn rhoi gwybodaeth am yr hyn rydym yn ei arogl.

- Mae'n hanfodol darparu gwrthrychau bob dydd i blant eu cyffwrdd, eu blasu a'u harogli i ysgogi'r synhwyr hyn.
- Bydd cyflwyno basgedi synhwyaidd yn ennyn chwilfrydedd, sgiliau meddwl, datblygiad echddygol ac annibyniaeth. Mae gallu dewis gwrthrych i chwarae yn rhywbeth gwych i fabi allu ei wneud ac yn ddechrau ar daith ddiddorol a chreadigol i blentyn brofi dewis a blaenoriaethau.

Rôl gweithwyr proffesiynol wrth hyrwyddo chwarae

Mae bydwragedd, ymwelwyr iechyd ac ymarferwyr blynyddoedd cynnar mewn sefyllfa dda i eiriol dros chwarae ar ran y plant a'r teuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw. Mae rhieni yn eu parchu ac yn ymddiried ynddynt a gallant helpu plant ifanc trwy osod chwarae ar yr agenda ar bob cyfle priodol – gyda rhieni a gofalwyr, gyda phobl sy'n llunio penderfyniadau a chynllunwyr gwasanaethau a rhaglenni.

Byddant yn meddu eisoes ar gasgliad cyfoethog ac amrywiol o sgiliau sy'n cydnabod:

- bod rhieni'n chwarae rhan hanfodol yn natblygiad eu plant – nhw fydd partneriaid chwarae ac addysgwyr cyntaf a mwyaf cyson eu plant
- bod pob teulu'n unigryw
- bod cymryd amser i gysylltu ag ymgysylltu gyda rhieni'n helpu i greu perthnasau cryfion sy'n cefnogi chwarae a lles cyffredinol plant.

Gwybodaeth i rieni: Popeth am chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf

Sut bydd plant yn chwarae ar wahanol oeddrannau

Mae gan bob oedolyn rôl i'w chwarae wrth roi plentyndod iach a hapus i blant trwy chwarae.

Mae chwarae'n hwyl. Mae'n dda ar gyfer dysg eich plentyn a'u datblygiad iach, beth bynnag fo'u hoed. Bydd cael profiad chwarae da yn helpu plant i ddatblygu sgiliau y gallant eu defnyddio wrth dyfu a dechrau crwydro'n annibynnol trwy'r byd.

Yn ystod blynyddoedd cynnar bywyd eich plentyn, mae'n bwysig ichi chwarae gyda'ch gilydd. Bydd hyn yn helpu i greu perthynas glôs (neu ymlyniad) rhwng y ddau ohonoch. Mae hefyd yn helpu eich plentyn i ddatblygu eu sgiliau iaith a chymdeithasol. Wrth i'ch plentyn dyfu'n hŷn, byddant eisiau mwy o annibyniaeth, a chwarae gyda'u ffrindiau yn bellach i ffordd – oddi wrthoch chi a'ch cartref.

Chwarae trwy gydol plentyndod

- **Hyd yn oed cyn geni'r babi** – mae siglo araf, dawnsio, canu, a siarad yn darparu gwybodaeth am symudiad, cydbwysedd a'n perthynas â disgyrchiant.
- **Chwarae yn ystod y chwe mis cyntaf** – yn y dyddiau cynnar, bydd chwarae'n helpu i ysgogi synnwyr golwg, clyw, cyffyrddiad a symudiad eich babi. Bydd chwarae gemau fel pi-po (ffordd hwyliog, garedig o gyflwyno ansicrwydd), canu,

rhoi pethau i'ch babi afael a chythru ynddyn nhw yn eich helpu chi a'ch babi i greu perthynas glôs. Bydd hefyd yn gadael i'ch babi wybod eich bod yn berson chwareus a llawn hwyl.

Mae edrych ar wynebau, gwrandao ar leisiau, ymestyn am deganau, amser ar y bol ar oedolyn (cyn symud i'r llawr wrth i gyhyrau'r gwddf a'r pen ddatblygu) yn helpu gyda:

- ymlyniad
- datblygiad synhwyrol
- cryfder y pen a'r gwddf.

Chwarae i fabis

O chwe mis i flwydd oed, bydd gemau'n dal i fod yn boblogaidd gyda'ch babi. Wrth iddyn nhw lwyddo i symud mwy, byddant hefyd am gropian, rowlio a symud o gwmpas. Byddant yn defnyddio eu corff cyfan i ddysgu am eu hunain, amdanoch chi a'r oedolion eraill sy'n agos atyn nhw, a'r byd o'u hamgylch. Bydd hyn yn cynnwys y synhwyrau, fel golwg, clyw a blas.

Mae chwarae pi-po, taro gwrthrychau, cropian, ac archwilio gwadau gwahanol yn datblygu sgiliau megis:

- achos ac effaith
- symudiad
- chwilfrydedd.

Chwarae i blant bach

Bydd eich plentyn bach yn dysgu siarad, gan godi geiriau newydd trwy'r amser. Maen nhw hefyd yn naturiol chwilfrydig, ac mae eu sylw'n cael ei dynnu gan bethau newydd a gwahanol. Maen nhw'n dal i ddysgu mwy a mwy am eu byd gan ddefnyddio eu synhwyrau, er enghraifft, gwahanol flasau, arogleuon a gwadau.

Mae'n bwysig i'ch plentyn bach chwarae gyda deunyddiau naturiol fel brigau, cerrig, dail, pridd, gwair, mwd a dŵr. Mae'n debyg y byddan nhw'n mwynhau sbasio, padlo a baeddu.

Bydd symudiad eich plentyn bach yn gwella ac fe fyddan nhw'n chwilio am gyfleoedd i falansio, dringo, a chuddio o dan bethau (fel byrddau a chadeiriau). Gallwn gael ein temtio i roi stop ar hyn neu i geisio helpu – ond mae'n bwysig peidio ag ymyrryd oni bai eu bod mewn perygl. Bydd caniatáu'r math hyn o weithgarwch yn helpu eich plentyn bach i ddysgu am eu corff a'r hyn y gall (ac na all) ei wneud ar hyn o bryd.

Mae pentyrru blociau, posau syml, chwarae smalio, a dawnsio yn sicrhau buddiannau o ran:

- sgiliau echddygol manwl
- y dychymyg
- datrys-problemau cynnar.

Mae chwarae rôl, tynnu llun, canu, a gemau grŵp yn helpu plant bach i ennill sgiliau:

- iaith
- creadigedd
- rhyngweithio cymdeithasol.

Wrth i'ch plentyn dyfu'n hŷn: chwarae i blant tair i bum mlwydd oed

Mae plant ifanc yn dal i fwynhau bod y tu allan. Bydd eich plentyn yn hoffi archwilio llwyni, coed a glaswellt tal. Byddant yn mwynhau chwarae gyda'r elfennau – mae chwarae yn y glaw, tyllu yn y tywod, rhedeg yn y gwynt a gwyllo'r tân i gyd yn hwyl.

Bydd eich plentyn yn dechrau ceisio creu pethau gyda blociau adeiladu, darnau o ddefnydd a bocsys cardbord. Bydd hyn yn eu helpu i ddatblygu cydsymudiad a dysgu am faint a siâp.

Mae gallu chwalu pethau'n rhan o'r hwyl. I blentyn yr oed yma, mae gwneud rhywbeth yn bwysicach na'r cynnyrch terfynol. Pan fyddant yn taro rhywbeth a'i chwalu, fyddan nhw ddim yn ystyried eu bod nhw'n 'difetha' yr hyn y maent wedi ei greu, felly mae'n bwysig i ninnau edrych arno yn yr un ffordd.



Oed	Math o chwarae	Buddiannau
Yn ystod beichiogrwydd	Annog canu a siarad drwy ddefnyddio gwahanol leisiau a goslefau. Darllen llyfrau a siarad gyda'r babi.	Mae'n darparu gwybodaeth am symudiad, cydbwysedd a'n perthynas gyda disgrychiant
0 i 6 mis	Edrych ar wyneb, gwrando ar leisiau, ymestyn am deganau, amser bol ar oedolyn (ac yna symud i'r llawr wrth i gyhyrau'r gwddf a'r pen ddatblygu). Chwarae drych, sef annog y babi i edrych ar ei hun mewn drychau. Symud i gerddoriaeth, bowsio a siglo'r babi'n dyner i rythm cerddoriaeth.	Creu ymgysylltiad, datblygiad synhwyrdd, cryfder y pen a'r gwddf
6 i 12 mis	Pi-po, taro gwrthrychau, cropian, archwilio gweadau. Cyflwyniad i chwarae synhwyrdd, defnyddio pethau fel poteli synhwyrdd a matiau amser bol, chwarae gyda swigod i annog dod a'r dwylo at ei gilydd, gemau cropian a chyflwyniad i chwarae pêl.	Achos ac effaith, symud a chwilfrydded
12 i 24 mis	Pentyrru blociau, posau syml, chwarae smalio, dawnsio. Gellir ychwanegu cyfleoedd ar gyfer symud drwy ychwanegu dawnsio a gemau corfforol, rhannu llyfrau a phosau syml gyda'ch gilydd. Cyflwyno mwy o chwarae corfforol, yn cynnwys cyrsiau rhwystr syml sy'n cyflwyno her a gwahanol ffyrdd o deithio, chwarae poitshlyd, chwarae rôl ac offerynnau cerdd.	Sgiliau echddygol manwl, y dychymyg, a datrys problemau cynnar
24 i 36 mis	Chwarae rôl, tynnu lluniau, canu, gemau grŵp.	Iaith, creadigedd, a rhyngweithio cymdeithasol

Gellir lawrlwytho'r adnodd gwybodaeth i rieni, i'w rannu, ar wefan *Plentyndod Chwareus*:
www.plentyndodchwareus.cymru/all_about_play/sut-bydd-plant-yn-chwarae-ar-wahanol-oedrannau

Cyfeiriadau

¹ Gweler Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. (2024) *Chwarae a lles – Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

² GIG Cymru, Rhaglen y 1000 Diwrnod Cyntaf – Dull Iechyd y Cyhoedd o Gynorthwyo Rhieni.

³ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2025) *Y Dechrau Gorau mewn Bywyd: Fframwaith Gweithredu ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar*, Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.



Mae'r daflen wybodaeth hon wedi ei chymeradwyo gan Blynyddoedd Cynnar Cymru

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.