



'Rwy'n dysgu pethau newydd ac yn dringo coed'

Yr hyn sydd gan blant i'w ddweud am chwarae yng Nghymru

Dadansoddiad o arolygon plant 2018/19



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Awdur: David Dallimore

Tachwedd 2019

© Chwarae Cymru

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, na'i gadw mewn cyfundrefn adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull gan unrhyw berson heb ganiatâd ysgrifenedig y cyhoeddwr.

Cyhoeddwyd gan Chwarae Cymru, Tŷ Baltig, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd CF10 5FH

Cynnwys

Cyflwyniad	4
Cefndir	4
Yr ymchwil	5
Ffactorau Amserol: amser i chwarae	8
Pa mor aml fydd plant yn chwarae?	8
Ffactorau gofodol: lle i chwarae	10
Ble fydd plant yn chwarae	10
Pa mor dda yw'r manau chwarae?	12
Ffactorau seicolegol: rhyddid i chwarae	13
Bodlonrwydd cyffredinol	18
Rhagfynegi bodlonrwydd gyda chwarae	18
Casgliadau	19
Amser i chwarae	19
Lle i chwarae	19
Rhyddid i chwarae	19
Cyfeiriadau	21

Cyflwyniad

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn rhan o gyfraith Cymru ac mae Erthygl 31 yn nodi bod gan *'Bob plentyn yr hawl i ymlacio, chwarae a chymryd rhan mewn ystod eang o weithgareddau diwylliannol ac artistig.'*

I ddathlu 30^{ain} pen-blwydd CCUHP ar 20 Tachwedd 2019, mae Chwarae Cymru'n cyhoeddi'r adroddiad hwn ble mae plant a phlant yn eu harddegau yn dweud wrthym yr hyn sy'n dda am y cyfleoedd chwarae yn eu hardal leol a pha mor fodlon ydyn nhw ynghylch pryd, sut a ble y gallan nhw chwarae.

Daw'r data ar gyfer yr ymchwil o holiaduron a gwblhawyd gan bron i 6,000 o blant ar draws ardaloedd tri ar ddeg o awdurdodau lleol yng Nghymru fel rhan o'u Hasesiadau o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yn 2019. Cafodd y data ei goladu gyda chymorth sylweddol Mike Welsby o Dîm Tystiolaeth a Dadansoddi Polisi, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Ysgrifennwyd yr adroddiad hwn gan y Dr David Dallimore o Brifysgol Bangor ar gyfer Chwarae Cymru.

Cefndir

Mae Adran 11 o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010 yn gosod dyletswydd statudol ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, gyfleoedd chwarae digonol i blant. Cychwynnwyd rhan gyntaf y Ddyletswydd, y ddyletswydd i asesu digonolrwydd cyfleoedd chwarae, yn 2012. Gofynnwyd i awdurdodau lleol gyflwyno eu Hasesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae (PSA) cyntaf i Lywodraeth Cymru erbyn 31 Mawrth 2013, ac ailadrodd y broses hon bob tair blynedd wedi hynny. Golyga hyn, erbyn 2019, bod tri PSA wedi eu cwblhau a'u cyflwyno gan awdurdodau lleol Cymru.

Cychwynnwyd ail ran y Ddyletswydd, y ddyletswydd i sicrhau cyfleoedd chwarae digonol, ym mis Rhagfyr 2013 ac mae'n elfen o agwedd seiliedig ar hawliau cyffredinol Llywodraeth Cymru

tuag at ddeddfu ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae hyn wedi ei gorffori yng nghyfraith Cymru o dan Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011. Mae'r mesur yn gosod dyletswydd ar Weinidogion i roi sylw dyledus i GCUHP wrth ddatblygu neu adolygu deddfwriaethau a pholisïau. Golyga hyn bod rhaid i Weinidogion roi ystyriaeth ddyledus i ofynion CCUHP, gan eu pwysu a'u mesur yn erbyn yr holl ffactorau eraill sy'n berthnasol i'r penderfyniad dan sylw. Felly, mae agwedd seiliedig ar hawliau'n caniatáu inni werthfawrogi gwerth cynhenid chwarae fel hawl yn ogystal â'i werth cyfrannol ar gyfer mynd i'r afael â materion polisi eraill. Mae hefyd yn cyflwyno datganiad diamheuol ynghylch sut y mae cymdeithas yn ystyried plant a phlentyndod.

Mewn ambell gymdeithas, ystyrir plant fel 'llestri gweigion' a phlentyndod fel adeg i blant gael eu 'paratoi i ddysgu', 'bod yn barod ar gyfer yr ysgol' a 'bod yn barod i dyfu'n oedolion'. Yn aml, caiff eu gwerth ei fesur gan gyrhaeddiad academaidd sy'n gysylltiedig â'u cyfraniadau economaidd a chymdeithasol fel 'dinasyddion y dyfodol'. Felly, mae plentyndod yn gyfnod ar gyfer paratoi ac ystyrir chwarae plant fel mecanwaith pwysig sy'n rhan o'r hyfforddiant hwn. Mae corff eang o ymchwil chwarae'n cefnogi hyn, gan ddangos sut y gall chwarae helpu plant i:

- ddysgu
- datblygu sgiliau gwybyddol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol penodol
- datblygu gwytnwch a sgiliau asesu risg
- cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac yn y blaen.

Mae agwedd seiliedig ar hawliau plant yn un fwy holistig, ble mae plentyndod yn cael ei ystyried yn bwysig ynddo'i hun. Mae pob plentyn yn cael ei werthfawrogi fel dinesydd unigryw, abl a gweithredol y mae angen inni annog a chefnogi eu potensial. Caiff y plentyn ei ystyried fel unigolyn chwilfrydig, medrus a deallus sydd angen ac sydd

eisiau rhyngweithio gyda phlant eraill ac oedolion. Caiff chwarae ei werthfawrogi am fywiogrwydd, cysylltioldeb a phleserau uniongyrchol chwarae yn ogystal ag am ei fuddiannau i'r dyfodol¹.

Mae asesu a mesur gwerth chwarae ar y telerau hyn yn llawer anoddach ac, o'r herwydd, bydd awdurdodau lleol a chymunedau'n aml yn ystyried bod gan chwarae lai o werth cyfrannol. Ond eto, dyma gyd-destun y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yng Nghymru.

Yr ymchwil

Mae'r Cyfarwyddyd Statudol² ar gyfer awdurdodau lleol Cymru'n cynnwys pecyn cymorth a thempled i roi arweiniad ar y wybodaeth sydd ei angen yn y PSA. Datblygwyd y rhain mewn partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Chwarae Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC). Diweddarwyd y pecyn cymorth a'r templed yn 2015 ar gyfer PSA 2016 a diwygiwyd y templed ymhellach ar gyfer PSA 2019. Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys templed arolwg³ awgrymedig sy'n anelu i gasglu data meintiol yn bennaf ar farn plant am eu bodlonrwydd gyda chyfleoedd chwarae yn eu hardal leol. Yn ystod proses PSA 2019, gofynnodd Chwarae Cymru i'r 22 awdurdod lleol rannu eu data arolygon.

Cafodd y data yma ei goladu gan Mike Welsby, o Dîm Tystiolaeth a Dadansoddi Polisi, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol fel rhan o gynllun y Llywodraeth i gefnogi'r drydedd sector gyda chymorth dadansoddol.

Cyfngiadau'r data

Derbyniodd Chwarae Cymru ddata oddi wrth 18 o awdurdodau lleol, ond wedi archwilio'r data, roedd 13 wedi darparu gwybodaeth mewn fformat oedd ei angen i gynorthwyo gyda datblygu set ddata gyson. Yn ogystal, gan fod y sampl yn un fanteisgar (ni ddewiswyd yr ymatebwyr, yn hytrach fe ddewiswn nhw gymryd rhan), roedd cyfran y plant a'r plant yn eu harddegau a ymatebodd ym mhob awdurdod lleol yn amrywio'n sylweddol.

Yn ogystal, nid oedd modd dynodi oedran tua 2,000 o blant (allan o bron i 6,000) yn yr arolwg. At hynny, roedd yn amhosibl dynodi union oedran tua 400 o blant, gan fod y cwestiwn oedran wedi ei grwpio – 0 i 4 oed a 5 i 10 mlwydd oed. Yn naturiol, pe bae modd inni ddynodi union oedran y plant hyn byddai ein hamcangyfrifon yn fwy dibynadwy gan y byddai gennym sampl mwy o faint.



Glanhau data

Roedd yr awdurdodau lleol wedi defnyddio templed yr arolwg gyda lefelau cysondeb amrywiol. Unwaith i'r data gael ei lanhau a'i gasglu'n set ddata unigol, fe'i dadansoddiwyd gan ddefnyddio pecyn meddalwedd ystadegol (SPSS v.25). Gan ddefnyddio'r dadansoddiad arolwg a gynhaliwyd yng Nghonwy fel yr un safonol, addaswyd pob set ddata i gydweddu â'r un newidion (*variables*). Galwodd hyn am aildrefnu colofnau i gydweddu â threfn Conwy a chreu enwau i'r newidion. Yna, cyfunwyd yr holl setiau data gyda'i gilydd yn un gronfa fawr. Yn olaf, i sicrhau cysondeb, cafodd rhai o'r newidion eu hailgodi. Er enghraifft, gofynnodd rhai awdurdodau lleol 'Bachgen neu Merch', tra gofynnodd eraill 'B' neu 'M' a'r Saesneg cyfatebol.

Maint y sampl a hyder ynddi

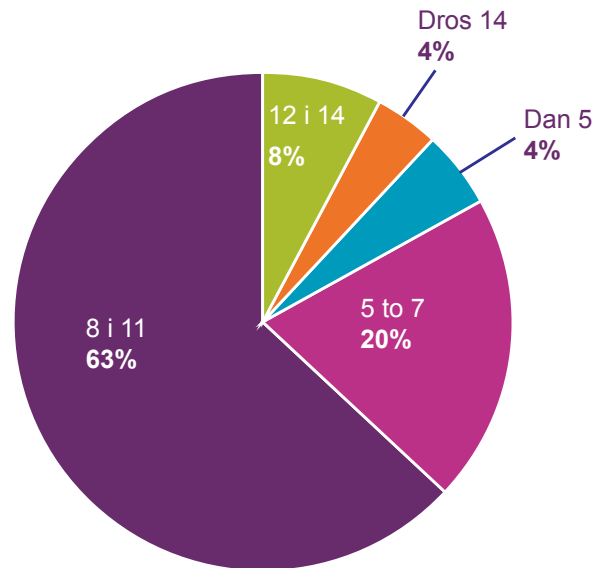
Cafodd cyfanswm o 5,884 o ymatebion oddi wrth blant eu cynnwys yn y set ddata derfynol. O'i gosod yng nghyd-destun poblogaeth gyfan plant Cymru (567,709⁴), mae'r sampl yn sicrhau tebygolrwydd o 95 y cant bod yr ymatebion yn adlewyrchiad cywir o agweddau'r boblogaeth gyfan. Cyfrifir y lwfans gwallau (y cyfwng hyder) fel +/- 1.27 y cant. Mae hyn yn golygu ar gyfer cwestiwn penodol, pe bae 51 y cant o'r sampl yn dewis ateb penodol, gallwn fod yn 'siŵr' pe baem wedi gofyn y cwestiwn i'r boblogaeth gyfan o blant, y byddai rhwng 49.73 y cant a 52.27 y cant wedi dewis yr ymateb hwnnw.

Ni wnaeth pob plentyn ateb pob cwestiwn, felly nodir nifer yr ymatebion a ddadansoddiwyd fel '(n=)' yn y dadansoddiad. Bydd ymatebion is, yn anochel, yn effeithio ar ein hyder yn y data ac mewn nifer fechan o achosion caiff data ei eithrio o'n dadansoddiad. Yn ogystal, gan nad oedd data ar gael oddi wrth pob awdurdod lleol – ni chasglwyd codau post mewn nifer o ardaloedd – a gyda'r amrywiad mewn samplau o wahanol ardaloedd, ni chynhaliwyd unrhyw ddadansoddiadau daearyddol ac ni wnaethpwyd unrhyw gymariaethau rhwng awdurdodau lleol yn yr adroddiad hwn.

Proffil yr ymatebwyr

- O'r 5,884 o blant a ymatebodd, roedd 51 y cant yn ferched a 49 y cant yn fechgyn.
- Wrth ateb y cwestiwn 'Wyt ti'n ystyried dy fod yn anabl?', dywedodd 5.3 y cant 'ydw' (281 o ymatebwyr).
- Dosbarthwyd yr arolygon yn Gymraeg ac yn Saesneg ond gofynnwyd i'r plant pa iaith oedd well ganddynt ei siarad. Roedd yn well gan 10 y cant Gymraeg, dywedodd 87 y cant Saesneg ac roedd yn well gan 3 y cant iaith arall.
- Yn ôl oedran, y grŵp mwyaf o ymatebwyr (ble nodwyd oeddrannau) oedd rhai 8 i 11 mlwydd oed (63 y cant).

Ffigur 1: Ymatebwyr yn ôl grŵp oedran (n=3,598)



Rydym yn deall bod nifer o awdurdodau lleol wedi canolbwyntio eu harolygon ar blant ym Mlwyddyn 5 mewn ysgolion cynradd er mwyn galluogi casglu data hydredol cywirach, er mwyn darparu tystiolaeth am agweddau newidiol a digonolrwydd. Tra bo hyn yn debyg o ddarparu data mwy cadarn dros amser, fel y noda Wendy Russell a'i chydweithwyr yn eu hadroddiad diweddar ar y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae⁵ ceir dadl hefyd dros ehangu'r ystod oedran er mwyn casglu amrediad cyflawn o safbwyntiau. Maent hefyd yn tanlinellu cyfyngiadau arolygon o'r fath yn fwy cyffredinol.



*'Mae'n bwysig cydnabod hefyd, tra bo gwerth i'r arolygon hyn wrth fesur lefelau bodlonrwydd cyffredinol a dynodi manau ble mae'r plant yn adrodd am wahanol lefelau bodlonrwydd, maent hefyd yn erfyn digon di-awch sy'n cynnig fawr o fanylion o ran sut y caiff cyfleoedd plant i chwarae eu heffeithio gan amodau lleol mewn cymunedau.'*¹⁶

Mae gan ddadansoddi set ddata mor fawr â hon y potensial i amlygu materion sy'n gyffredin ledled Cymru. Mae gwybodaeth gyd-destunol bellach, ar ffurf cwestiynau penagored ar yr arolwg ble roedd cyfle i'r plant ddweud beth oedd yn dda am gyfleoedd chwarae yn eu hardal, a beth oedd ddim cystal, yn cynnig rhywfaint o ddyfnder pellach. Yn yr astudiaeth hon, cafodd y testun o'r cwestiynau penagored ei fewnforio i becyn dadansoddi data ansoddol (NVivo v.11.4) ble cafodd yr ymatebion eu codio gan ddefnyddio'r ffrâm ddadansoddol a ddisgrifir isod.

Dull dadansoddol

Fel yr awgrymodd Wendy Russell mewn adroddiad yn 2006⁷, gellir cyfyngu ar gyfleoedd i blant chwarae draw o olwg oedolion dros dri maes

ac, o ganlyniad, mae'r meysydd hyn yn cynnig fframwaith defnyddiol ar gyfer asesu ffactorau sy'n effeithio ar ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae.

Amserol: Yr amser gwrthrychol sydd gan blant i chwarae yn ogystal â phrofiad goddrychol y plant o'r amser sydd ganddynt i chwarae – yn aml yng nghyd-destun galwadau eraill ar eu hamser.

Gofodol: Amrediad, ansawdd ac agosrwydd manau chwarae i leoliad y plant.

Seicolegol: Profiad goddrychol a chanfyddiadol plant o amser a gofod, yn cynnwys ffactorau fel caniatâd, drwgdeimlad, perthyn, ofn ac yn y blaen.

Felly, mae chwarae plant yn ddibynnol ar gael y lle, yr amser a'r rhyddid i chwarae, ac mae digonolrwydd cyfleoedd i chwarae'n bodoli'n fwy amlwg ble mae'r tair elfen hon yn cael eu cyflwyno'n gadarnhaol. Dyluniwyd y cwestiynau yn nhempled yr arolwg i archwilio'r themâu hyn ac, o ganlyniad, yn yr adroddiad hwn mae'r tri maes yn ffurfio'r strwythur ar gyfer y dadansoddiad.

Ffactorau amserol: amser i chwarae

Pa mor aml fydd plant yn chwarae?

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae plant wedi dweud wrthym fod ganddynt lai o amser i'w neilltuo ar gyfer chwarae gan fod mwy o'u hamser rhydd yn cael ei gymryd gan weithgareddau strwythuredig, addysgol neu dechnolegol, a tra y gall oedolion ystyried y rhain fel 'chwarae' maent yn aml yn cael eu cysylltu â dysgu, yn hytrach na mwynhad⁸.

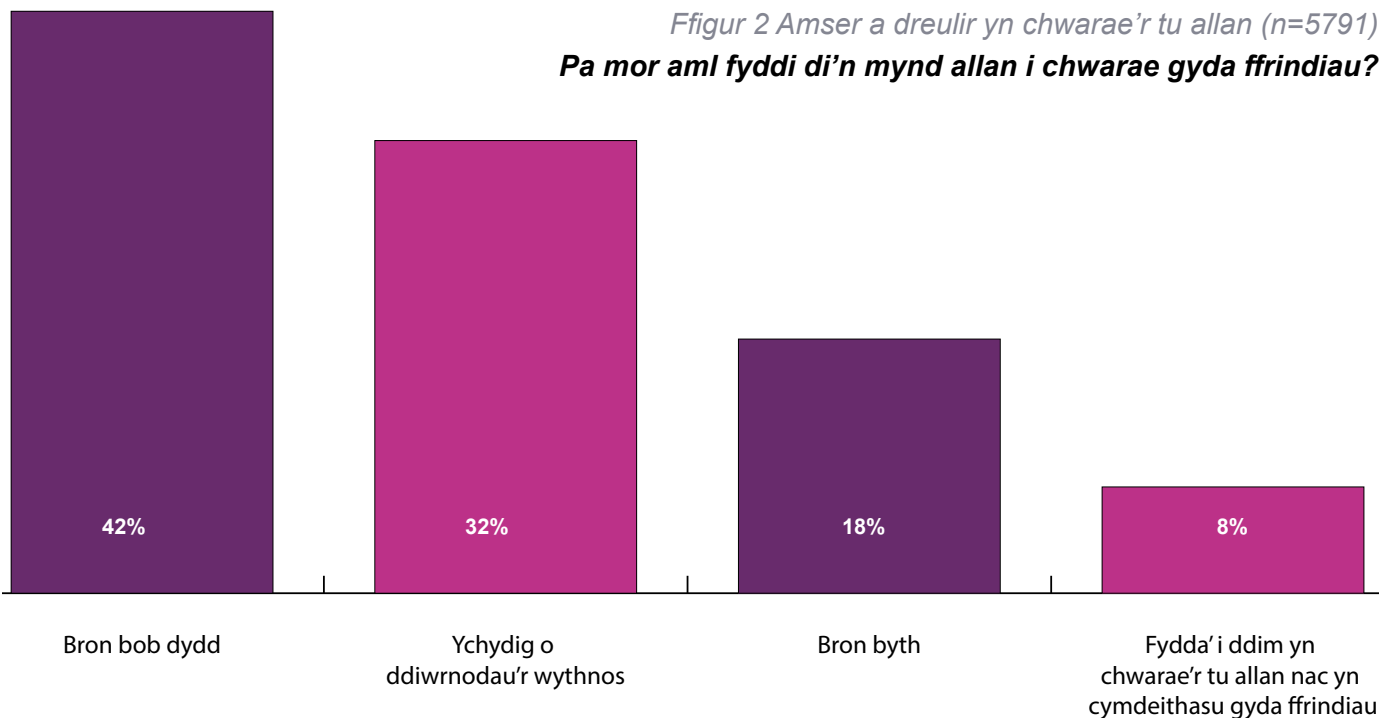
Er bod plant heddiw'n llai tebygol o adrodd eu bod 'wedi diflasu' maent yn llawer llai tebygol na'u rhagflaenwyr i fod ag 'amser rhydd' sydd, yn ôl eu diffiniad hwy, yn cynnwys amser gaiff ei dreulio draw o oruchwyliaeth a rheolaeth oedolion⁹.

Pan fydd plant yn 'chwarae'r tu allan', dangoswyd eu bod yn fwy bywiog ac, o ganlyniad, yn ennill mwy o fuddiannau iechyd na phan fyddant yn cael eu goruchwyllo¹⁰. Yn yr arolwg, gofynnwyd i'r plant pa mor aml y byddant yn chwarae neu'n cymdeithasu gyda'u ffrindiau. Dywedodd bron i hanner plant Cymru (42 y cant) eu bod yn mynd allan i chwarae neu gymdeithasu gyda'u ffrindiau bron bob dydd. Mae traean arall yn chwarae'r tu

allan ychydig o ddyddiau'r wythnos. Fodd bynnag, fydd chwarter o blant fyth, neu bron byth yn chwarae'r tu allan.

Ni welom fawr o wahaniaeth rhwng pa mor aml y bydd bechgyn a merched yn chwarae'r tu allan, ond fe wnaethom arsylwi mai dim ond tua 36 y cant o blant ddywedodd eu bod yn anabl fyddai'n chwarae neu'n cymdeithasu gyda ffrindiau bron bob dydd (42 y cant o'r holl blant). Yn ôl grŵp oedran, plant yn y grŵp oedran 8 i 11 mlwydd oed fydd yn chwarae tu allan fwyaf.

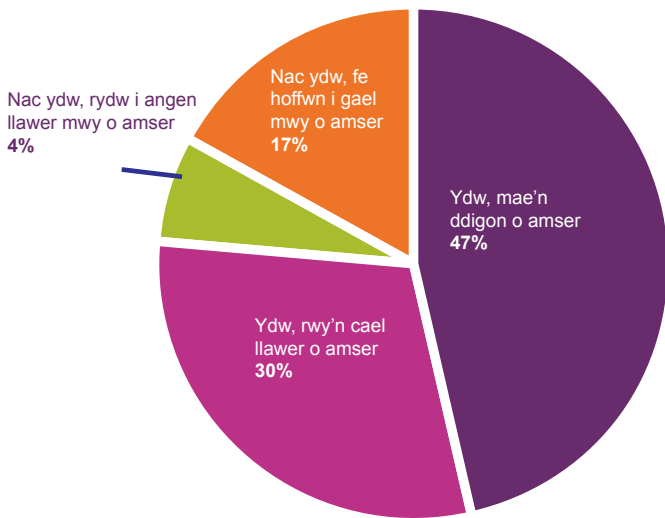
Ar draws gwahanol ardaloedd yr awdurdodau lleol ble casglwyd ein data, roedd llawer o amrywiaeth yn yr amser y byddai plant yn chwarae'r tu allan. Mewn un awdurdod lleol (ardal gyda lefelau amddifadedd uchel), roedd 53 y cant o blant yn chwarae'r tu allan bron bob dydd, o'i gymharu â 39 y cant mewn ardal arall (ardal gyda lefelau amddifadedd isel). Er nad yw'n gwbl sicr o'n data ni, gallai hyn gefnogi ymchwil arall¹¹ sydd wedi canfod bod plant yn llai tebygol o chwarae allan yn annibynnol os ydynt o gartrefi mwy ariannog, ac os nad oes ganddynt rwydweithiau teuluol gerllaw.



Dyweddod dros dri chwarter plant yng Nghymru bod ganddynt lawer, neu ddigon o amser i chwarae. Er hynny, dywedodd mwy nag un o bob pum plentyn nad oedd ganddynt ddigon o amser neu yr hoffent fwy o amser i chwarae. Dywedodd llai o ferched nac o fechgyn bod ganddynt ddigon o amser, ac roedd plant dros 11 oed yn fwy tebygol o ddweud nad oedd ganddynt ddigon o amser i chwarae neu gymdeithasu.

Ffigur 3 Amser i chwarae (n=4663)

Wyt ti'n cael digon o amser i chwarae?



Unwaith eto, yn ôl ardal, roedd plant yn yr ardal cyngor gyda'r lefelau uchel o amddifadedd yn fwyaf tebygol o ddweud bod ganddynt ddigon o amser i chwarae (89 y cant), tra roedd plant yn yr ardal gyda'r lleiaf o amddifadedd yn fwyaf tebygol o ddweud nad oedd ganddynt ddigon o amser (32 y cant).

O'r sylwadau a wnaed gan y plant a'r bobl ifanc, mae'r amser y maent yn ei gael draw oddi wrth oedolion mewn chwarae anffurfiol yn cael ei werthfawrogi'n fawr, ac mae bod gyda ffrindiau'n allweddol bwysig.

'Rwy'n cael cyfle i "hongian o gwmpas" gyda ffrindiau a chael amser ar fy mhen fy hun heb oedolion.'

'Rwy'n hoffi mynd i'r parc. Rwy'n hoffi treulio amser gyda fy ffrindiau yn ein hardal leol.'

'Mae'n dda, oherwydd os wyt ti gyda dy ffrindiau fe allai di gael amser da.'

Mae'r sylwadau a wneir gan blant a phlant yn eu harddegau'n cefnogi'r data hefyd, ac ymchwil arall¹² sy'n tanlinellu'r pwysau sydd ar yr amser sydd gan blant i chwarae a chymdeithasu.

'Dydw i ddim yn cael digon o amser [i chwarae neu gymdeithasu] oherwydd gwaith cartref.'

'Fydda' i ddim yn chwarae'r tu allan gan fy mod yn hyfforddi mewn clwb gymnasteg hyd at 22 awr a phum gwaith yr wythnos. Rydw i hefyd yn byw 3.5 milltir oddi wrth fy ffrindiau a'r ysgol.'



Ffactorau gofodol: lle i chwarae

Tra bo plant angen amser i chwarae, maent hefyd angen mannau hygyrch ble maent yn teimlo'n ddiogel ac sy'n hwyluso'r math o chwarae y maent ei eisiau. Tra bo'r rhain yn cynnwys mannau chwarae 'ffurfiol' penodedig fel meysydd chwarae, caeau chwarae neu ardaloedd chwarae, mae'r mannau y mae plant yn eu gwerthfawrogi fwyaf yn aml yn fannau sydd heb eu cydnabod yn ffurfiol.

Ble fydd plant yn chwarae

Gofynnodd yr arolwg i'r plant am y mathau o fannau y byddant yn chwarae neu yn cymdeithasu ynddynt. Nid yw'n syndod bod y mwyafrif o blant yn chwarae neu'n cymdeithasu yn nhai neu erddi ei gilydd.

Roedd ardaloedd chwarae ffurfiol gydag offer chwarae sefydlog yn boblogaidd hefyd. Fodd bynnag, roedd 60 y cant o blant yn chwarae mewn strydoedd lleol ac roedd llawer yn chwarae mewn ardaloedd awyr agored eraill heb oruchwyliaeth.

O gofio bod y buddiannau iechyd a chymdeithasol mwyaf yn dod o chwarae'r tu allan defnyddiwyd y data i edrych ar y gyfran o blant fyddai'n chwarae

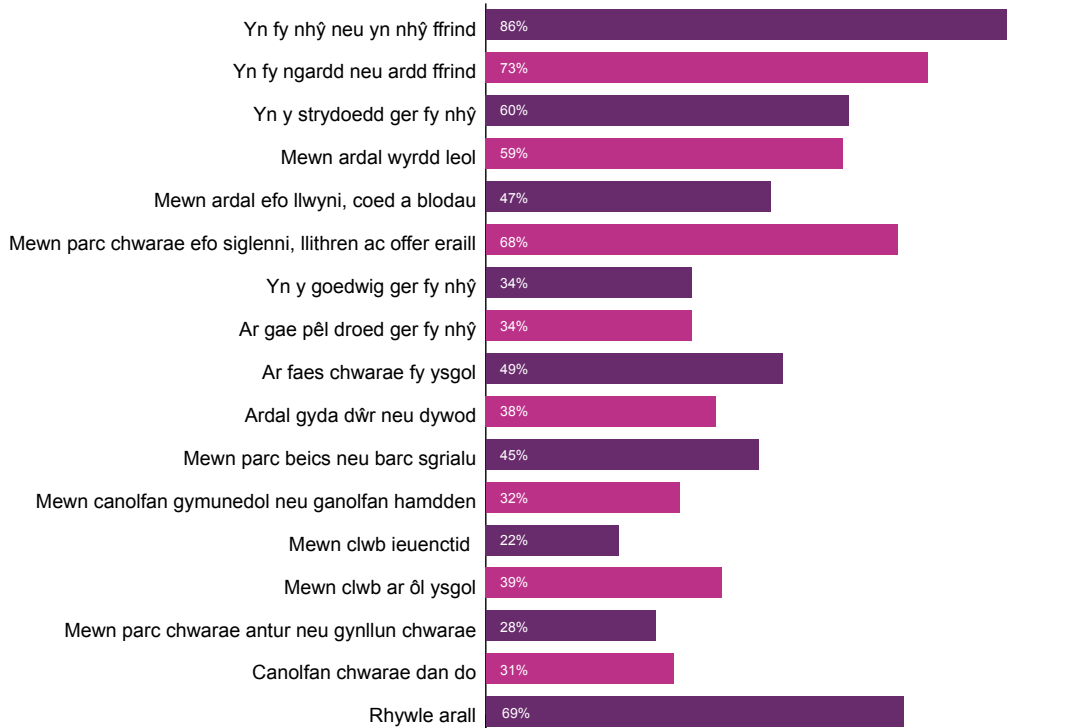
mewn amrywiol categorïau o ofod. Ar y cyfan, roedd 28 y cant o blant yn chwarae dan do fel arfer, roedd 72 y cant yn chwarae'r tu allan fel arfer. Yn ogystal, roedd 39 y cant o blant ar draws y ddau grŵp yma'n chwarae mewn lleoliad wedi ei oruchwyllo fel clwb ar ôl ysgol, clwb ieuenctid neu ganolfan hamdden.

Canfuwyd bod mwy o fechgyn (70 y cant) na merched (66 y cant) yn chwarae'r tu allan fel arfer. Gwelwyd hefyd, ar gyfartaledd, bod bechgyn yn defnyddio amrywiaeth ehangach o fannau awyr agored na merched.

Canfuwyd bod plant anabl yn defnyddio llai o fannau chwarae na phlant eraill, a hynny dan do a'r tu allan. Ar draws gwahanol ardaloedd, roedd llawer o amrywiaeth yn y gyfran o blant oedd yn chwarae'r tu allan yn bennaf, gan amrywio o 90 y cant mewn un ardal awdurdod lleol, i ychydig dros 70 y cant mewn ardal arall. Er na all ein data gadarnhau hyn, mae'n debyg bod ffactorau cymdeithasol ac economaidd, a materion sy'n ymwneud â natur wledig ardal yn dylanwadu ar y ffigurau hyn.

Ffigur 4 Y mannau y bydd plant yn chwarae (n=4021)

Pan nad wyt ti yn yr ysgol, ym mha fath o lefydd fyddi di'n chwarae neu'n cymdeithasu?



Gofynnwyd i'r plant os oeddent yn gallu chwarae ym mhob man yr hoffent chwarae. Dywedodd llai nag un o bob pedwar plentyn (24 y cant) y gallent chwarae ym mhob man yr oeddent eisiau, ond dywedodd traean pellach (33 y cant) y gallent chwarae yn rhai o'r llefydd y maent eisiau. Tra mai dim ond wyth y cant ddywedodd eu bod yn cael eu cyfyngu'n sylweddol a ddim yn gallu chwarae mewn llawer o lefydd yr oeddent eisiau, dywedodd 21 y cant mai dim ond ychydig fannau oedd ar gael iddynt. Yn ôl oedran, plant o dan 11 oed oedd yn teimlo eu bod wedi eu cyfyngu fwyaf, ond unwaith iddynt gyrraedd oedran ysgol uwchradd, dywedodd dros 40 y cant y gallent chwarae ble bynnag y mynnent.

Wrth ateb y cwestiwn hwn, roedd merched yn teimlo eu bod yn cael eu cyfyngu fwy na'r bechgyn o ran eu dewis o ofod chwarae. Dywedodd mwy na 15 y cant o blant anabl y gallen nhw brin chwarae yn unman, o'i gymharu ag wyth y cant o'r holl blant.

Yn eu sylwadau, siaradodd y plant a'r plant yn eu harddegau lawer am barciau a chaeau chwarae fel canolbwynt yn eu cymuned ble gallant chwarae a chymdeithasu.

'Rydw i wrth fy modd gyda'r parciau sydd â fframiau dringo gan fy mod yn hoffi hongian â mhen i lawr a gwneud gymnasteg. Rydyn ni'n hoffi hela pryfetach hefyd yn y parc. Rydw i wrth fy modd yn chwarae gyda fy ffrindiau ar y rampiau sgrialu yn y parc.'

'Beth sy'n dda am fy ardal i ydi bod lot o lefydd i neidio a symud. Mae hynny'n fy helpu gyda fy ADHD.'

Siaradodd yr ymatebwyr hefyd am ystod eang o ofodau y byddant yn eu defnyddio sydd draw oddi wrth ardaloedd dynodedig, yn amrywio o balmentydd y tu allan i'w tai, i'r bryniau cyfagos.

'Dwi'n byw ger y mynydd ble mae llwyth o fywyd gwyllt.'

'Cymysgedd dda o lyn, glaswellt, coedwigoedd, clogwyn.'

'Rydw i'n chwarae ar fy meic yn ein stryd gyda fy ffrindiau.'

'Mae'r goedwig yn hwyl!'

'Creu cuddfannau yn y coed a chwarae gyda fy ffrindiau.'



Er hynny, mae'n amlwg bod rhai plant yn cael anhawster cael mynediad i fannau chwarae.

'Yn fy mhentre' i a'r pentre' cyfagos 'does dim parc nac ardal chwarae. Mae'n drist ofnadwy. Roedden ni'n arfer gallu chwarae ar dir yr ysgol ond nawr maen nhw wedi'u cloi. Dim ond ein gardd sydd gennym ni i chwarae ynddi, fel arall mae rhaid i fy rhieni fynd a fi yn y car i fynd i rywle. Mae llawer o blant yn byw yn y pentre' nawr a 'does gyda ni unman i chwarae.'

'Ger yr ysgol a thŷ fy ffrind, mae mannau gwyrdd i chwarae arny'n nhw fydd ddim yn para'n hir achos mae'n cael ei chwalu rŵan i adeiladu mwy o dai neu eu gwerthu i greu ysgol mwy o faint neu i'w defnyddio i wneud arian trwy eu troi'n rhandiroedd. Fydd dim mannau gwyrdd ar ôl i ni chwarae. Fe fydd rhaid inni aros yn y tŷ ar ein cyfrifiaduron a chwarae ar-lein gyda'n ffrindiau yn lle.'

Pa mor dda yw'r mannau chwarae?

Gofynnwyd i'r plant ystyried ansawdd y mannau y maent yn chwarae neu'n cymdeithasu ynddyn nhw.

Ar y cyfan, dywedodd y plant bod y mannau y maent yn chwarae ynddynt yn dda ble y gallant wneud popeth, neu rai o'r pethau, y maent am eu gwneud. Dywedodd llai na 10 y cant o blant nad ydynt yn dda neu eu bod yn dda i ddim.

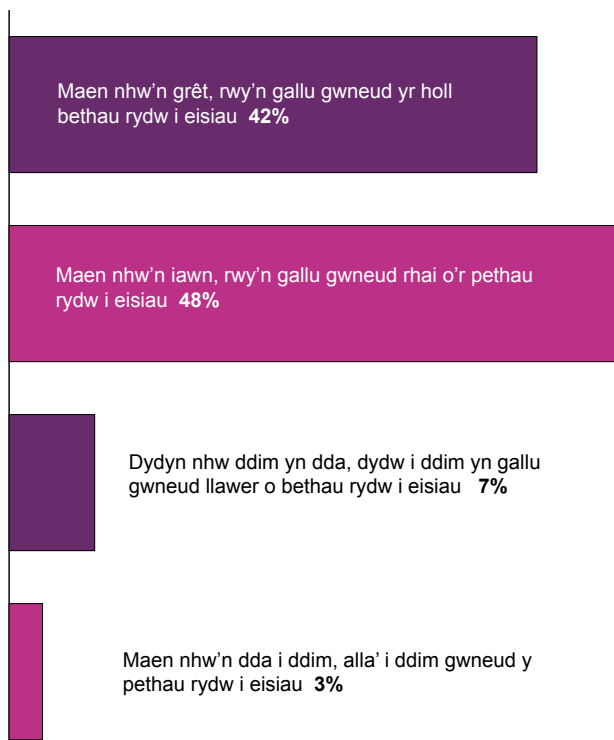
Welwyd fawr o wahaniaeth rhwng sut y mae merched a bechgyn yn dirnad ansawdd mannau chwarae, ond yn ôl grŵp oedran fe wnaethom sylwi bod plant hŷn yn tueddu i fod yn fwy beirniadol. Dywedodd dros 25 y cant o blant dros 14 mlwydd oed bod y mannau yr oeddent yn eu defnyddio i chwarae neu gymdeithasu ddim yn dda neu'n dda i ddim.

Roedd nifer fawr o blant a phlant yn eu harddegau a nododd sylwadau, yn feirniadol iawn o gyflwr parciau ac ardaloedd chwarae plant dynodedig.

Fel yr adroddwyd gan swyddogion chwarae awdurdodau lleol¹³, mae mesurau cynni wedi cael effaith sylweddol ar gyllidebau ar gyfer mannau chwarae dynodedig, ac nid yw hyn wedi osgoi sylw'r plant.

Ffigur 5 Ansawdd mannau chwarae (n=3598)

Pa mor dda yw'r llefydd ble rwy'ti'n chwarae?



'Does dim byd da, mae'r parciau i gyd wedi eu difetha a wastad wedi eu gorchuddio â gwydr neu maen nhw'n llawn o bobl sy'n cymryd cyffuriau.'

'Mae rhai parciau chwarae braidd yn flêr ac mae'r un ger fy nhŷ i angen gwaith arno ac mae'n llawn plant hŷn sy'n loetran a'r offer chwarae i blant bach bach! Dydi hynny ddim yn braf iawn ar gyfer plant ifanc. Ac mae'r plant hŷn angen rhywbeth i'w wneud. Cŵn yn rhedeg o gwmpas heb dennyn.'

'Mae'r offer chwarae'n hen ac angen ei ddiweddarau ac mae wedi ei anelu at fabis.'

'Gormod o gŵn a'u baw. 'Dyw'r stwff yn y parc ddim yn gweithio bob amser.'

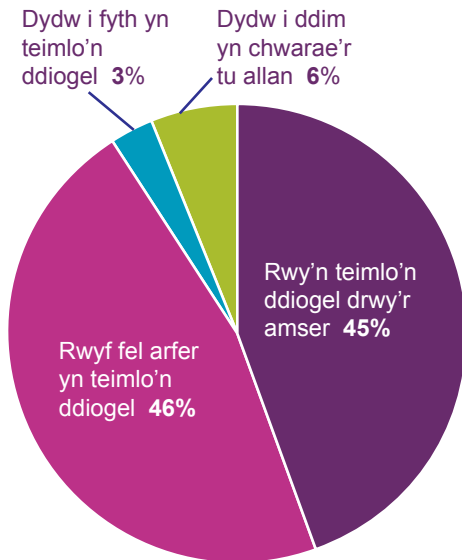
Ffactorau seicolegol: rhyddid i chwarae

Nid yw rhyddid i blant chwarae'n ddibynnol ar yr amser a'r mynediad sydd ganddynt i fannau chwarae addas yn unig. Yn aml, bydd chwarae plant yn ddibynnol ar ba mor ddiogel y maent yn teimlo mewn mannau chwarae, os ydynt yn teimlo eu bod yn 'perthyn' mewn mannau cymdeithasol, y rhyddid a roddir iddynt gan eu rhieni, ac os yw'r gymuned ehangach yn derbyn chwarae plant.

Gofynnodd yr arolwg i'r plant pa mor ddiogel yr oeddent yn teimlo yn y mannau y maent yn chwarae.

Ffigur 6 Teimladau am ddiogelwch

Wyt ti'n teimlo'n ddiogel pan wyt ti'n chwarae?



Ar y cyfan, mae'r mwyafrif o blant yn teimlo'n ddiogel pan maent yn chwarae'r tu allan. Fodd bynnag, mae cyfran o blant fydd ddim yn chwarae'r tu allan, neu fydd ond yn chwarae yn eu tŷ neu eu gardd eu hunain, neu rai ffrindiau. O ddata'r arolwg, gallwn weld bod plant sy'n chwarae dan do fel arfer yn dueddol o deimlo'n llai diogel na'r rheini fydd yn chwarae'r tu allan fel arfer. Ni ellir cadarnhau o'r data os yw'r plant ddim yn chwarae allan oherwydd eu bod yn teimlo'n anniogel neu eu bod yn teimlo'n anniogel oherwydd nad ydynt yn chwarae'r tu allan.

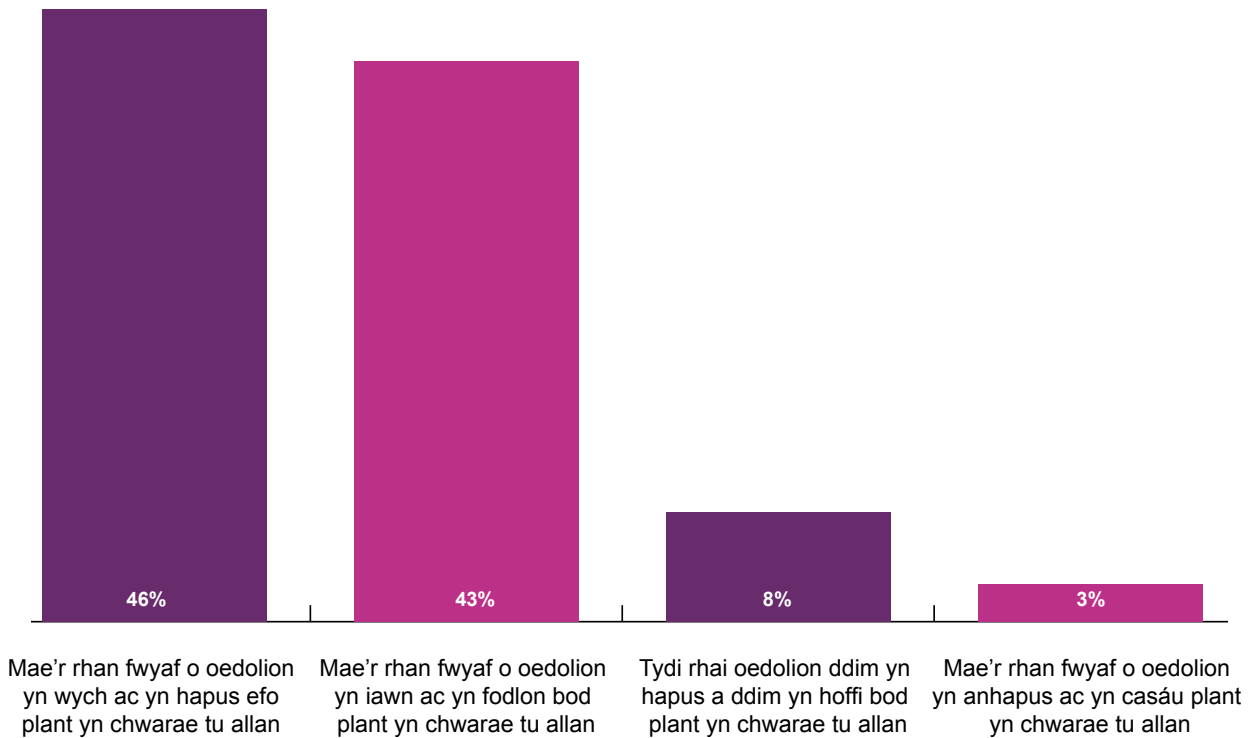
Fel gyda ffactorau eraill, wrth ddeall canfyddiadau plant am ddiogelwch, mae'n bosibl y bydd ystyriaethau cymdeithasol ac economaidd yn bwysig. Roedd gan un ardal o amddifadedd mawr gyfran uchel iawn (52 y cant) o blant ddywedodd eu bod yn teimlo'n ddiogel bob amser wrth chwarae, tra roedd ardal arall gyda fawr ddim amddifadedd â'r cyfrif isaf (34 y cant).

Canfuwyd mewn ymchwil blaenorol bod agwedd oedolion – yn rhieni a'r gymuned ehangach – tuag at chwarae'n bwysig yn rhyddid plant i chwarae¹⁴.

Yn ôl ein data ni yng Nghymru, mae'n ymddangos nad yw plant yn cael fawr o drafferth gydag oedolion yn y mannau y byddant yn chwarae neu gymdeithasu. Dywedodd bron i 90 y cant o blant bod y mwyafrif o oedolion yn wych, neu o leiaf yn iawn gyda phlant yn chwarae'r tu allan. 'Doedd prin ddim gwahaniaeth rhwng y bechgyn a'r merched yn y gyfran adroddodd am agweddau negyddol oddi wrth oedolion.



Sut mae oedolion yn ymateb pan fyddi'n chwarae?



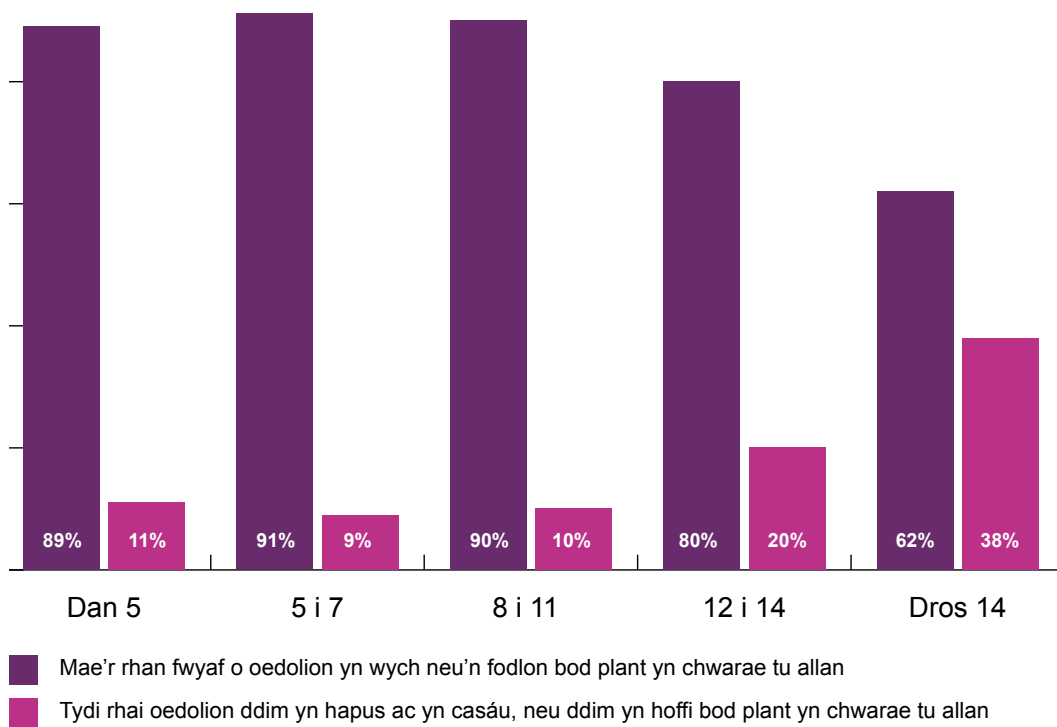
Fodd bynnag, roedd gwahaniaeth sylweddol ar draws yr ystod oedran. Mae'n amlwg bod llawer o blant hŷn yn teimlo nad yw oedolion yn hoffi iddynt chwarae neu gymdeithasu'r tu allan. Gwelwyd hyn mewn astudiaethau eraill¹⁵ ble y canfuwyd bod agweddau negyddol yn codi o ddiffyg dealltwriaeth o'r hyn yw chwarae plant, a safbwyntiau gwahanol ar yr hyn y dylid ei ystyried fel ymddygiad derbyniol. Yn aml, bydd gan oedolion farn wahanol am blant a gallant ystyried plant hŷn a phlant yn eu harddegau yn ymgynnull fel ymddygiad gwrthgymdeithasol.

'Weithiau, dwi'n teimlo bod oedolion yn fy meirniadu pan fydda' i'n mynd allan mewn grŵp mawr o ffrindiau, gan fy mod yn meddwl eu bod yn teimlo'n anghyfforddus o gwmpas criw ohonom, neu eu bod yn cael eu bygwth efallai.'



Ffigur 8 Agweddau oedolion yn ôl oedran y plant (n=3552)

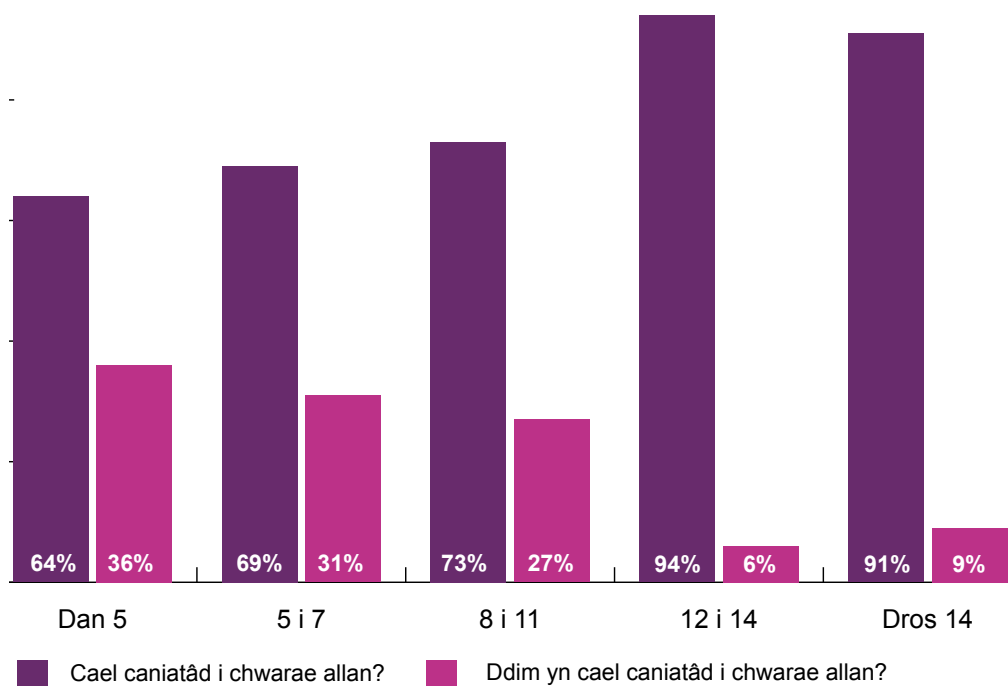
Agweddau oedolion, yn ôl oedran y plant



Mae ein data'n awgrymu bod chwarter o holl blant Cymru ddim yn cael caniatâd i chwarae allan ar eu pen eu hunain neu gyda ffrindiau. Gall llai o ferched nac o fechgyn chwarae'r tu allan ond, yn ôl y disgwyl, wrth dyfu'n hŷn bydd bron bob un yn cael caniatâd i chwarae'r tu allan.

Ffigur 9 Caniatâd i chwarae yn ôl oedran (n=3556)

Caniatâd i chwarae yn ôl grŵp oedran



Mae ein data yn dangos cysylltiad cryf rhwng teimladau o ddiogelwch a phlant yn cael caniatâd i chwarae'r tu allan gan eu rhieni. Cefnogir y canfyddiad hwn gan astudiaethau eraill¹⁶ sydd wedi canfod bod canfyddiadau rhieni o ddiogelwch cymdogaethau'n gysylltiedig â lefelau annibyniaeth plant. Mae'r sylw canlynol yn tanlinellu hyn a'r canlyniadau, nid dim ond ar gyfer y plant unigol y mae rhieni'n ceisio ei hamddiffyn, ond ar gyfer y gymuned gyfan o blant lleol.

'Fi a fy mrawd bach yw'r unig rai sy'n cael chwarae'r tu allan ar ein pen ein hunain. Mae fy ffrindiau i gyd angen oedolyn i fynd gyda nhw, 'does neb yn chwarae'r tu allan ar y strydoedd.'

'Fydda i ddim yn chwarae'r tu allan i fy ngardd heb mam, dad neu aelod o'r teulu yn cadw llygad arna' i.'

'Dwi'n cael fy ngoruchwyllo gan oedolyn fel y mae mam eisiau imi, felly fydda' i fyth yn chwarae'r tu allan pan rydw i eisiau.'

Er nad yw'n amlwg o gwestiynau'r arolwg, roedd llawer o sylwadau ychwanegol gan y plant sy'n tanlinellu materion fel traffig ar eu rhyddid i ddewis ble a phryd y maent yn chwarae.

'Dwi'n byw ger y parc, ond rydw i'n rhy ifanc i fynd yno ar fy mhen fy hun heb oedolyn oherwydd bod gormod o ffyrdd prysur.'



'Mae pobl yn gyrru'n rhy gyflym i lawr y stryd, mae fy stryd i'n brysur iawn nŵan ers iddyn nhw osod goleuadau traffig ar y ffordd fawr. Mae mam yn dweud bod hynny oherwydd bod pobl yn defnyddio ein ffordd ni fel "short cut". Mae'r ceir yn gyflym iawn. Alla' i ddim mynd allan ar fy meic.'

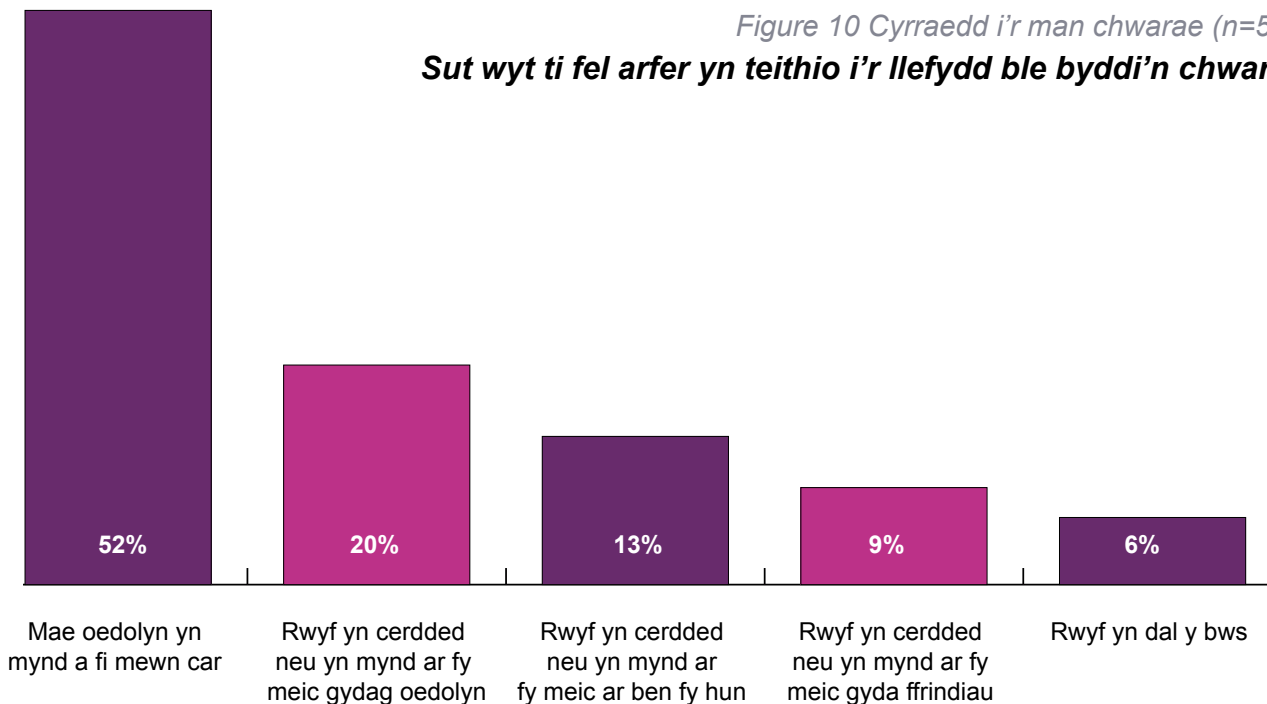
'Mae lot o le, 'does dim llawer o draffig. Mae'n braf a glân ac mae'r rhan fwyaf o oedolion yn mwynhau ein bod yn chwarae'r tu allan.'

'Mae mam yn mynd a fi i lot o lefydd fel y traeth, parciau a chanolfannau chwarae.'

"Does yna'r un parc neu le diogel y galla' i fynd iddo heb fy rhieni neu sydd yn golygu bod rhaid mynd yn y car. Mae'r ffyrdd yn rhy brysur a 'does dim mannau diogel imi chwarae pêl ger fy nhŷ.'

"Does dim byd da ger fy nhŷ. Mae rhaid i mam neu dad fynd a fi i wahanol lefydd.'

Yn gysylltiedig â hyn, mae sut y bydd plant yn cyrraedd i'r mannau ble byddant yn chwarae. Dywedodd mwy na hanner y plant eu bod yn gallu cerdded neu seiclo ar eu pen eu hunain, neu gyda ffrindiau. Fodd bynnag, mae dau o bob pum plentyn (42 y cant) yn dibynnu ar oedolyn i un ai gerdded gyda nhw, neu i'w gyrru i ble y byddant yn chwarae.



Sylwom ar rai gwahaniaethau yn yr atebion i'r cwestiwn hwn yn ôl rhyw, ble roedd 52 y cant o ferched yn gallu teithio i chwarae ar eu pen eu hunain, o'i gymharu â 62 y cant o fechgyn.

'Does ryfedd y canfuwyd bod symudedd annibynnol plant yn cynyddu gydag oedran, ac erbyn 14 mlwydd oed, bod y mwyafrif o blant yn teithio i chwarae neu gymdeithasu ar eu pen eu hunain a bod dibyniaeth ar oedolion yn fach iawn.

Bodlonrwydd cyffredinol

Gofynnwyd i'r plant pa mor fodlon yr oeddent gyda'u cyfleoedd i chwarae. Yn gryno, dywedodd 84 y cant o blant bod eu cyfleoedd yn dda, neu'n wych. 'Doedd dim gwahaniaeth mewn ymatebion rhwng bechgyn a merched, er y dywedodd un o bob tri phlentyn dros 11 oed bod eu cyfleoedd yn wael, neu'n dda i ddim.

Rhagfynegi bodlonrwydd gyda chwarae

Gan ddefnyddio dull ystadegol a elwir yn 'atchweliad' ('*regression*'), roedd modd inni weld pa ffactorau sydd fwyaf tebygol o ragfynegi bodlonrwydd plant gyda'u cyfleoedd i chwarae yng Nghymru ac, o ganlyniad, ddynodi'r rhwystrau pwysicaf y mae plant yn eu hwynebu. Fe gymerom yr holl newidion a restrir yn yr adroddiad hwn, ynghyd â'r manylion demograffig, a chwilio am y ffactorau oedd yn ystadegol bwysig wrth ragfynegi bodlonrwydd chwarae.

O'r data a gasglwyd oddi wrth y 13 awdurdod lleol, canfuwyd bod y ffactorau canlynol yn bwysig wrth ragfynegi bodlonrwydd cyffredinol plant (yn nhrefn pwysigrwydd):

1. 'Cael mynd allan' i chwarae
2. Teimlo'n ddiogel wrth chwarae'r tu allan
3. Cael digon o amser i chwarae
4. Peidio â bod ag anabledd
5. Bod mewn lle ble mae'r rhan fwyaf o oedolion yn wych ac yn hapus bod plant yn chwarae allan
6. Bod o dan 11 oed.

Canfuwyd nad yw ffactorau eraill, yn cynnwys ansawdd mannau chwarae, ble mae plant yn chwarae, sut y mae plant yn teithio i fannau chwarae a bod yn fachgen neu'n ferch, yn rhagfynegyddion cryf o fodlonrwydd gyda chwarae.



Casgliadau

Er nad yw'n ddarlun cyflawn o feddyliau a theimladau plant am y cyfleoedd chwarae sydd ganddynt yn eu hardal, mae'r nifer fawr o gyfranogwyr yn yr arolwg hwn yn golygu bod tebygolrwydd cryf y byddai'r canfyddiadau'n debyg pe bae pob plentyn yng Nghymru wedi cymryd rhan.

Yn unol â pholisïau Llywodraeth Cymru sy'n berthnasol i blant a phlant yn eu harddegau, mae cysyniad digonolrwydd cyfleoedd chwarae yn seiliedig ar hawliau, gyda hawliau plant yn cael eu hystyried nid fel hawl yr unigolyn ond fel hawliau cyffredin pob un ohonynt. Felly, dylai digonolrwydd cyfleoedd chwarae fod yn hawl i bob plentyn, yn hytrach na braint gaiff ei mwynhau gan nifer fechan, a thra bo'r data a gyflwynir yma'n awgrymu bod llawer o blant yng Nghymru'n mwynhau amser, lle a rhyddid i chwarae, mae rhai sydd ddim.

Amser i chwarae

- Tra bo'r mwyafrif o blant yng Nghymru'n mynd allan i chwarae'r rhan fwyaf o ddyddiau, neu o leiaf ychydig o ddyddiau'r wythnos, gellid ystyried bod chwarter o blant yn profi 'tlodi chwarae' gan nad ydynt fyth, neu bron byth yn chwarae'r tu allan.
- Dywedodd mwy nac un o bob pum plentyn nad oedd ganddynt ddigon o amser neu yr hoffent gael mwy o amser i chwarae. Mae'n amlwg bod gan lawer o blant lai o amser i'w neilltuo ar gyfer chwarae, ac mae tystiolaeth arall yn awgrymu bod eu hamser rhydd yn cael ei gymryd gan weithgareddau strwythuredig, addysgol neu dechnolegol.

Lle i chwarae

- Tra dywedodd y plant wrthym eu bod, ar gyfartaledd, yn chwarae neu'n cymdeithasu mewn tua phum lle gwahanol, y mannau mwyaf cyffredin y bydden nhw'n chwarae oedd yn nhai neu erddi ei gilydd. Tra bo'r mwyafrif

o blant yn 'chwarae allan' yn rheolaidd, mae tua chwarter ohonynt yn gwneud hynny'n anaml, gan chwarae'r tu mewn yn bennaf gyda chanlyniadau posibl ar gyfer eu lles.

- Nid y mannau yr hoffai plant chwarae ynddynt yw'r mannau y maent yn gallu chwarae ynddynt bob amser. Mae merched yn teimlo eu bod yn cael eu cyfyngu fwy na bechgyn. Er bod plant, ar y cyfan, yn fodlon gyda'r mannau y gallant chwarae ynddynt, mae llawer yn anfodlon iawn gyda chyflwr mannau chwarae dynodedig lleol (parciau, caeau chwarae).

Rhyddid i chwarae

- Mae pa mor ddiogel y mae plant yn teimlo yn y mannau y maent yn chwarae'n ffactor bwysig os ydynt yn 'chwarae'r tu' allan gyda chysylltiadau rhwng eu teimladau personol o ddiogelwch, a'r cyfyngiadau a osodir arnynt gan eu rhieni (rheolau), a pha mor annibynnol symudol yw'r plant.
- Mae agwedd oedolion mewn cymunedau tuag at chwarae plant yn effeithio ar eu rhyddid i chwarae, yn enwedig ar blant yn eu harddegau sy'n fwy tebygol o deimlo bod gan oedolion agweddau negyddol tuag atynt yn chwarae neu'n cymdeithasu'r tu allan.

Ar y cyfan, y darlun a gyflwynwyd gan blant ledled Cymru yw pan roddir caniatâd iddynt fynd allan, a phan allant chwarae yn y mannau yr hoffent, mae'r mwyafrif o blant yn hapus gyda'r dewis o fannau o safon dda a'u bod, ar y cyfan, yn fodlon gyda'u cyfleoedd chwarae. Er hynny, mae'n debyg bod nifer o ffactorau sy'n bwysig wrth gyfyngu ar hawliau plant ac allai fod yn achos niwed.

Mae rhai plant yn dioddef o 'dlodi amser', gyda thystiolaeth o ffynonellau eraill yn awgrymu bod hyn yn gysylltiedig â phwysau academiaidd a 'gor-amserlennu' bywydau plant. Tra bo ambell blentyn yn rhagori o ganlyniad i hyn, mae gor-amserlennu amser plant wedi ei gysylltu hefyd â straen ac

iselder, ymysg problemau iechyd meddwl eraill. Mae plant anabl yn wynebu rhwystrau ychwanegol sy'n eu hatal rhag treulio eu hamser rhydd yn chwarae.

Mae'n amlwg, hyd yn oed o'r dystiolaeth gyfyngedig yma, mai chwarae yw'r safbwynt diofyn (*default position*) ar gyfer plant, ac y byddant yn chwilio'n reddfol am fannau i chwarae. Felly, mae digonolrwydd cyfleoedd chwarae'n fater o gyfiawnder gofodol¹⁷ gyda phlant yn cael hawl rhesymol i ddefnyddio eu hamgylchoedd ac nid dim ond cael eu corlannu mewn mannau dynodedig o safon isel neu i ddioddef agweddau negyddol oedolion.

Yn olaf, caiff y cysyniad o 'ddiogelwch gormodol'¹⁸ ei danlinellu gan y data yma, ble bydd cyfyngiadau a osodir gan rieni – sy'n aml â phryderon da eu bwriad – yn arwain at weld plant yn methu chwarae'r tu allan.

Yn eironig ddigon, gyda chyfyngiadau o'r fath, gall y plant:

- ddioddef mwy o niwed a niwed mwy hirhoedlog gan y byddant yn colli allan ar brofiadau datblygiadol pwysig (datblygiad corfforol yn ogystal â datblygiad cymdeithasol, deallusol ac emosiynol)
- bod yn fwy tebygol o fynd dros eu pwysau neu'n ordev, a datblygu ystod o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â segurddod
- dioddef lefelau uwch o lygredd mewn cerbyd, gan eu bod yn treulio mwy o amser mewn ceir; ac mae perygl traffig yn cael ei gynyddu, yn baradocsaiddd ddigon, gan rieni'n gyrru eu plant er mwyn eu cadw'n ddiogel.

Mae diogelwch gormodol yn niweidiol hefyd i gymuned ehangach plant ac, o ganlyniad, cymdeithas yn fwy cyffredinol gan ei fod yn gwadu cyfleoedd i blant arfer eu hawliau i gymdeithasu, ymgynnull ac adloniant.



Cyfeiriadau

- ¹ Lester, S. a Russell, W. (2013) *Welingtons Croen Llewpard, Het Silc a Phiben Sugnrwr Llwhch: Dadansoddiad o ddyletswydd Asesiad Digonolrwydd Chwarae Cymru*. Caerdydd: Chwarae Cymru.
- ² Llywodraeth Cymru (2012) *Creu Cyfle i Chwarae: Canllaw Statudol i Awdurdodau Lleol ar asesu bod digon o gyfleoedd chwarae i blant yn eu hardaloedd*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- ³ Llywodraeth Cymru (2019) Pecyn Cymorth Asesu Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae. Rhan 4. Ar gael o <https://llyw.cymru/pecyn-cymorth-asesu-digonolrwydd-cyfleoedd-chwarae>
- ⁴ StatsCymru 2018 Amcangyfrifon o'r Boblogaeth.
- ⁵ Russell, W., Barclay, M., Tawil, B. a Derry, C. (2019) *Hawl Plant i Chwarae yng Nghymru: Chwe blynedd o straeon a newid ers cychwyn Dyletswydd Cyfleoedd Chwarae Digonol Cymru*. Chwarae Cymru, Caerdydd.
- ⁶ Russell et al (2019) *Ibid.*
- ⁷ Cyngor Dinas Nottingham a Russell, W. (2006) *Reframing Playwork; Reframing Challenging Behaviour. Playwork Impact Evaluation*. Nottingham: Cyngor Dinas Nottingham.
- ⁸ Whitebread, D. (2017) Free play and children's mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 1(3), t.167-169.
- ⁹ Gleave J. (2009) *Children's time to play: A literature review*. Ar gael o: www.playday.org.uk/wp-content/uploads/2015/11/childrens_time_to_play___a_literature_review.pdf
- ¹⁰ Page, A.S., Cooper, A.R., Griew, P., Davis, L. a Hillsdon, M. (2009) Independent mobility in relation to weekday and weekend physical activity in children aged 10–11 years: The PEACH Project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), td.2.
- ¹¹ Aggio, D., Gardner, B., Roberts, J., Johnstone, J., Stubbs, B., Williams, G., Sánchez, G.F.L. a Smith, L. (2017) Correlates of children's independent outdoor play: Cross-sectional analyses from the Millennium Cohort Study. *Preventive medicine reports*, 8, tt.10-14.
- ¹² Mayall (2000) yn Gleave (2009) *Ibid.*
- ¹³ Wyver et al. (2010) Ten ways to restrict children's freedom to play: The problem of surplus safety. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 11(3), tt.263–277.
- ¹⁴ Russell et al (2019) *Ibid.*
- ¹⁵ Long, A. (2017) It's not just about 'more': A research project exploring satisfaction with opportunities to play, for children in two Welsh neighbouring communities. *International Journal of Play*. Ion 2;6(1):24–39.
- ¹⁶ Santos, M.P., Pizarro, A.N., Mota, J. a Marques, E.A. (2013) Parental physical activity, safety perceptions and children's independent mobility. *BMC public health*, 13(1), td.584.
- ¹⁷ Russell et al (2019) *Ibid.*
- ¹⁸ Wyver et al. (2010) *Ibid.*

Awdur: David Dallimore

Tachwedd 2019

© Chwarae Cymru

Cyhoeddwyd gan: Chwarae Cymru, Tŷ Baltig, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd CF10 5FH

www.chwaraecymru.org.uk

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
Cwmni cyfyngedig drwy warant, rhif 3507258
Cofrestrwyd yng Nghymru