

Chwarae dros Gymru

Newyddion chwarae a gwybodaeth gan y sefydliad cenedlaethol dros chwarae

Haf 2009



CHWARAE
– boed law neu hindda

CRONFA
LOTERI
FAWR
BIG
LOTTERY
FUND

Tn dylfwr arfan
Y Loteri Genedlaethol
Awarding Funds from
The National Lottery®

www.chwaraecymru.org.uk


Cynnwys

tudalen

Golygyddol	2
Newyddion	3-5
Y Ffordd Naturiol i Chwarae	6-7
Chwarae a'r Tywydd	8-9
Therapi Tywydd	10
Cynhwysion Chwarae Tymhorol	11
Datblygu'r Gweithlu	12-13
Digwyddiadau ac Ariannu	14

Cyhoeddir Chwarae dros Gymru gan
Chwarae Cymru dair gwaith y flwyddyn.

Cysylltwch â'r Golygydd yn:
Chwarae Cymru, Tŷ Baltig,
Sgwâr Mount Stuart,
Caerdydd CF10 5FH

Rhif ffôn: 029 2048 6050
E-bost: gwybodaeth@chwaraecymru.org.uk
Elusen Gofrestredig Rhif. 1068926

ISSN: 1755 9243

Nid barn Chwarae Cymru o reidrydd yw'r
farn a fynegir yn y cylchlythyr hwn.
Rydym yn cadw'r hawl i olygu cyn cyhoeddi.
Nid ydym yn arlystio unrhyw rai o'r cynnyrch
na'r digwyddiadau a hysbysebwr yn neu gyda'r
cyhoeddiad hwn.

Argraffwyd y cyhoeddiad hwn ar bapur a
gynhyrwyd o goedwigoedd cynaliadwy.

Dyluniwyd ac argraffwyd gan
Carrick
Ffôn: 01443 843520
E-bost: sales@carrickdp.co.uk

Golygyddol

Dim ots am y tywydd? Mae'r tywydd (a'n hagwedd tuag ato) yn gwneud gwahaniaeth mawr i ansawdd profiadau chwarae plant. Byddai'n ddigon teg dweud (heb unrhyw reswm digonol y gallwn ni feddwl amdano), hyd yn oed gyda'r newidiadau mewn barn a gododd yn sgil y Cyfnod Sylfaen, bod y mwyafrif o blant ysgol yng Nghymru'n dal i gael eu annog i beidio â chwarae'r tu allan yn ystod amser chwarae 'gwylyb'.

Pan gwmpodd yr eira ym mis Chwefror trawsnewidwyd manau cyfarwydd yn gyfleoedd chwarae gwych ar newydd wedd; arafwyd y traffig, neu hyd yn oed ei stopio, a thrawsnewidwyd agweddau tuag at blant yn chwarae allan mewn modd cwbl hudol. Mae'r un peth yn digwydd pan ddaw'r haul allan. Mae'r heulwen yn codi ein hysbryd a bydd pawb, gan gynnwys ein plant, yn achub ar y cyfle i dreulio amser a chwarae'r tu allan.

Mae angen inni wneud 'y tu allan' yn fan naturiol i blant fod, a'u hannog i fynd allan i chwarae waeth beth fo'r tywydd – nid y tywydd, ond ein hagwedd ni fydd yn dylanwadu ar yr hyn sy'n bosibl. Fel y dywed yr athronydd poblogaidd, Billy Connolly: "does dim o'r fath beth â'r tywydd anghywir ... dim ond y dillad anghywir".

Dros y degawd diwethaf fe brofwyd bod pob un ohonom yn cael budd o dreulio amser y tu allan mewn amgylchiadau 'naturiol' – er mwyn annog gwerthfawrogiad o'n hamgylchedd, i feithrin gwytnwch emosïynol a chorfforol ac oherwydd y gall y tu allan fod yn fan cyfoethocach i chwarae. Mewn ysgolion ac mewn sefyllfaoedd blynyddoedd cynnar, mae'r Cyfnod Sylfaen yn ogystal â'r fenter Eco-Sgolion yn cydnabod y cyfoeth o gyfleoedd dysgu y gall yr amgylchedd naturiol y tu allan eu cynnig. Mae angen i blant adnabod arwyddion, feimladau a natur y tywydd – ni ellir ei ddysgu, mae'n rhaid ei brofi – ac mae gwahanol dywydd yn darparu cyfleoedd sy'n newid yn barhaus ar gyfer chwarae. Fydd thoi cyfle i blentyn chwarae mewn cawod law yn yr haf yn costio'r un geiniog, a gallai'r atgof aros gyda nhw am byth.

Mae hinsawdd y byd yn newid (dywed ein cydweithwyr yn yr International Play

Association o Awstralia na allant bellach gynorthwyo plant i brofi tanau agored neu chwarae dŵr ar raddfa fawr, oherwydd nifer o flynyddoedd o sychder) a gwyddom y bydd angen i blant heddiw ymgfaddasu i ddygymod â gwahanol fathau o dywydd yn y dyfodol. Gallwn feithrin y gwytnwch a'r hyblygrwydd angenrheidiol trwy ddarparu profiadau chwarae allan ymhob tywydd nawr. Gallwn hefyd gynllunio ymlaen llaw er mwyn sicrhau y bydd manau chwarae yn ein cyrnodogaethau'n cefnogi chwarae, waeth faint o law fydd wedi disgyrn neu waeth beth fo cryfder y gwynt neu'r haul.

Llygedyn o obaith

Mae'r hinsawdd economaidd a gwleidyddol yn newid o ddydd-i-ddydd – gellid dweud bod y cyfnod hwn yn un cythryblus gyda gwyntoedd cryfion yn chwythu o'r Dwyrain. Ond ymysg y rhagolygon digalon hyn, daeth llygedyn o obaith trwy'r cymylau duon i dywynnu ar well dewis o hyfforddiant gwaith chwarae o safon yng Nghymru. Gall Gwaith Chwarae: Rhoi Egwyddorion ar Waith (neu P³ – sef y cymhwyster gwaith chwarae Lefel 2 yr ydym wedi bod yn ei ddatblygu dros y tair blynedd diwethaf) barhau i reddeg am y flwyddyn nesaf, diolch i gymorth ariannol gan Lywodraeth Cynulliad Cymru (ceir mwy o fanylion ar ein tudalennau Datblygu'r Gweithlu). Rydym yn hynod o ddiolchgar i'r Gweinidog, Jane Hutt AC, am ei chydndabyddiaeth o bwysigrwydd unigryw P³ a'i hymroddiad amlwg i waith chwarae o safon yng Nghymru.

... ac, mae gennym rywfaint o dystiolaeth efallai bod y trafferthion economaidd a gwleidyddol a'r sychder ariannol yn dechrau cael effaith ar ddarpariaeth chwarae yng Nghymru, felly rydym wedi creu rhywfaint o awgrymiadau a thafenni briffio i gefnogi thema'r Diwrnod Chwarae eleni, sef *Gwnewch Amser!*, yn y gobaith y bydd yn cefnogi sector chwarae Cymru i ddod trwy'r stormydd ariannol. Byddant yn ymddangos ar ein gwefan www.chwaraecymru.org.uk rhwng nawr a Diwrnod Chwarae ar y 5 Awst.

Mike Greenaway,
Cyfarwyddwr, Chwarae Cymru

Diolch o galon i bawb a gyfranodd at y cylchgrawn hwn – allen ni ddim ei wneud heboch chi. Mae'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru*, yn ogystal â rhifynau blaenorol ar gael i'w llwytho i lawr o adran newyddion ein gwefan ar www.chwaraecymru.org.uk



Swyddfa Chwarae Cymru yn y Gogledd i gau

Gyda thristwch mawr yr ydym yn cyhoeddi bod ein swyddfa yng Ngogledd Cymru i gau ar y 30ain o Fehefin 2009. Mae'n flin iawn gennym hefyd fod raid inni ffarwelio ag aelod hoff a gwerthfawr iawn o'n staff, sef Annette Hennessy, sydd wedi gweithio'n ffyddlon inni ym Mhrestatyn

dros y saith mlynedd diwethaf.

Bu hwn yn benderfyniad hynod o anodd i'n Ymddiriedolwyr a'n tîm rheoli, a werthusodd y sefyllfa ariannol a strategol.

Gweler ein gwefan am fanylion pellach.

Ymchwil Chwarae Egniïol

Canfyddodd gwaith ymchwil newydd a gyhoeddwyd yn ddiweddar yn yr *International Journal of Pediatric Obesity* bod cyfnodau rheolaidd o weithgarwch 'ysbeidiol' mewn plant yr un mor fuddiol â sesiynau ymarfer hwy.

Mae'r ymchwilwyr, o Athrofa Gwyddorau Chwaraeon Mac Iechyd Prifysgol Exeter, yn credu fod gan eu canfyddiadau oblygiadau cadarnhaol, gan fod plant yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn ysbeidiau byrion o weithgarwch yn hytrach na chwblhau ysbeidiau hwy o ymarfer corff.

'Os y bydd gwaith ymchwil yn y dyfodol yn cefnogi ein canfyddiadau, byddai'n well pe baem yn annog plant ifanc

i wneud yr hyn y byddant yn ei wneud yn naturiol, yn hytrach na cheisio gorfodi sesiynau ymarfer hir arnynt. Gallai hon fod yn ffordd ddefnyddiol o wella mwynhad a chynladwyedd lefelau iach o weithgarwch corfforol mewn plentyndod.'

Am fwy o wybodaeth ymwelwch â:

www.informaworld.com/smpp/content~db%3Dall~content%3Da910209423~tab%3Dcontent

Arolwg Plentynnod a Natur



Canfyddodd arolwg a gynhaliwyd ar ran *Natural England*, fel rhan o'i ymgyrch *One Million Children Outdoors*, bod plant bellach yn treulio llai o amser mewn mannau naturiol ac yn mwynhau llai o chwarae naturiol heb ei arolygu na chenedlaethau blaenorol.

Mae'r mwyafrif o blant (dros 70%) yn teimlo eu bod yn cael eu goruchwylio ble bynnag y byddant yn chwarae.

Lawrlwythwch 'Childhood And Nature: A Survey On Changing Relationships With Nature Across Generations' oddi ar www.naturalengland.org.uk neu galwch 0114 241 8920

Materion Cyfreithiol

Cam yn nes at weld darpariaeth chwarae'n troi'n ddyletswydd statudol.

Yn y rhifyn diwethaf o Chwarae dros Gymru fe adroddom fod darpariaeth chwarae, fel rhan o'r Mesur Arfaethedig Ynghylch Plant a Theuluoedd (Cymru), gam arall yn nes at ddod yn ddyletswydd statudol yng Nghymru.

Mae Chwarae Cymru a sefydliadau eraill, yn cynnwys Plant yng Nghymru (CIW) ac Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (AGGCC), bellach wedi cyflwyno tystiolaeth lafar i'r Pwyllgor Deddfwriaeth fel rhan o'r broses ymgynghori.

Cewch hyd i holl agendâu, dogfennau a thrawsgrifiadau'r Pwyllgor ar wefan Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar: www.cynulliadcymru.org

Gosodir y wybodaeth ddiweddaraf am unrhyw ddatblygiadau pellach yn adran newyddion ein gwefan: www.chwaraecymru.org.uk



Dringo'n Uwch – Creu Cymru Egniol

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi lansio dogfen ymgynghorol *Dringo'n Uwch: Creu Cymru Egniol – Cynllun Gweithredu Strategol 5 Mlynedd*.

Fel rhan o *Ein Dyfodol Iach*, fframwaith strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru i wella ansawdd a hyd oes, mae'r ddogfen yn cydnabod pwysigrwydd cael amgylchedd adeiledig sy'n cynorthwyo pobl i fod yn egniol ac i gael mynediad i fannau gwyrdd.

Un o'r blaenoriaethau ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc i 'fyw bywyd egniol, ac i dyfu'n oedolion egniol,' yw 'sichrau bod mynediad i gyfleoedd ar gyfer chwarae o safon.'

Cyfle i ddweud eich dweud

Gallwch ymateb i'r ymgynghoriad trwy e-bost (cyn 31 Gorffennaf 2009): lifestyles@wales.gsi.gov.uk neu dros y ffôn ar: 029 2082 6168

Lawrlwythwch y ddogfen (yn cynnwys fersiwn arbennig i blant) a'r cwestiynau ymgynghorol ar: wales.gov.uk/consultations/healthsocialcare/active/?skip=1&lang=cy



Lledaenu'r Gair

Mae ein cynhadledd *Ysbryd Chwarae Antur* yn dwyn ynghyd bob math o gyfranogwyr o bob cwr o'r DU yn ogystal â chriw cynyddol o bobl chwarae ysgogol o Gymru.

Eleni llwyddodd dau gydweithiwr o Brydain, sy'n gweithio â phlant y lluoedd arfog yn Brunei (Switaniaeth fechan, sy'n ffinio â Môr De Tsieina a Maleisia) i gasglu digon o gyllid i allu mynychu'r gynhadledd – ac fe wnaeth y gynhadledd gymaint o argraff arnynt fel eu bod wedi dechrau codi arian er mwyn dod yn ôl eto'r flwyddyn nesaf.

'Fe fu teithio o Brunei i Gymru i fynychu digwyddiad mor wych a llawn gwybodaeth yn gwbl werth chweil.'

International Play Association (IPA)

Hoffem annog unrhyw un, a phob un, sydd â diddordeb mewn chwarae plant i ymuno â changen Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon o'r International Play Association.

Cynhelir cynhadledd byd-eang teirblynyddol nesaf yr IPA yng Nghymru ym mis Gorffennaf 2011 – bydd eich cefnogaeth a'ch cyfranogaeth yn hollbwysig er mwyn arddangos y gorau sydd gan Gymru i'w gynnig ar gyfer plant a'u chwarae.

Dysgwch fwy a lawrlwythwch ffurflen aelodaeth ar: www.ipa-ewni.org.uk



Estyn Llaw yn penodi ei Swyddog cyntaf yng Ngogledd Cymru

Mae Estyn Llaw, cynllun sy'n cynnig cefnogaeth ymarferol a chynghor i grwpiau gwirfoddol a chymunedol sy'n dymuno cynyddu eu defnydd o'r Gymraeg, wedi penodi eu Swyddog cyntaf yng Ngogledd Cymru.

Cysylltwch â Mari Wiliam yn Llanelwly ar: 01745 585120 neu ar: ymhol@estynllaw.org



Gwaith Datblygu Chwarae – cwrdd ag anghenion pob plentyn

Yn ystod yr haf eleni cydweithiodd Chwarae Cymru a Menter Iaith Cymru i drefnu seminar ar gyfer gweithwyr datblygu chwarae Cymru a gweithwyr o sefydliadau sy'n hyrwyddo'r iaith Gymraeg.

Fe edrychom ar nodweddion darpariaeth chwarae o safon a sut i gwrdd ag anghenion ieithyddol (ac eraill) plant sy'n chwarae mewn modd strategol ac ymarferol.

Ond yn bennaf oll, fe gawsom bobl i siarad â'i gilydd ... yn Gymraeg yn ogystal â Saesneg.



Gwnewch Amser i Chwarae – 365 Dydd o'r Flwyddyn!

Thema ymgyrch Diwrnod Chwarae eleni yw
Gwnewch Amser!

Mae'n amser i chwarae. Rydym eisoes wedi ymgynghori â phlant ynghylch yr hyn y maent yn ei werthfawrogi a'r hyn y maent ei eisiau yn eu bywydau – a bob tro fe ddaw'r ateb yn ei ôl, eu bod eisiau mwy o gyfleoedd i chwarae a manau da ar gyfer chwarae.

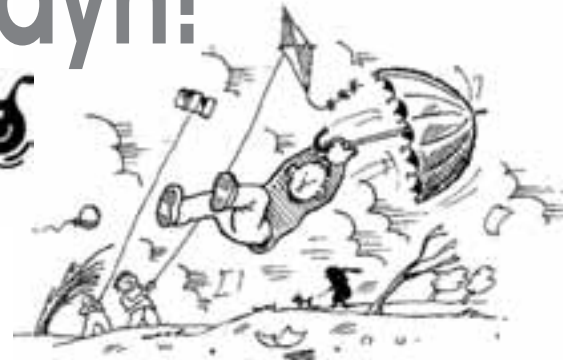
Gwyddom eisoes pa mor fuddiol yw chwarae i bob plentyn o ran eu hiechyd, eu gwytnwch a'u cyfleoedd mewn bywyd ... a mwy. Mae'n bryd inni beidio gofyn cwestiynau i blant, a rhoi yr hyn y byddant yn gofyn amdano iddynt mewn modd ystyrlon.

Mae gwleidyddion lleol a chenedlaethol, cynllunwyr, peirianwyr priffyrdd, pobl sy'n rhedeg a gwasanaethu ysgolion, darparwyr a datblygwyr tai, yn rhai o'r bobl y gall eu penderfyniadau gael effaith difrifol ar chwarae. Mae stryd a gynlluniwyd gan ystyried cyfleoedd chwarae, ysgol a adeiladwyd gan ystyried sut y gallai'r gofod (y tu mewn a'r tu allan) gefnogi chwarae, cynnal cyllidebau ar gyfer neu ymestyn gwasanaethau chwarae – i gyd yn cael effaith hir-dymor buddiol ar blant a'u teuluoedd.

Golyga natur corfforol a seicolegol plant bod bron pob eiliad o'u bywydau'n cael eu treulio'n chwilio am gyfleoedd i chwarae – mae pobman y mae nhw, neu y gallen nhw fod, yn rhywle i chwarae. Felly mae chwarae'n rywbeth sy'n torri ar draws y rhan fwyaf o agendâu gwleidyddol a meysydd polisi. Bydd angen inni gymryd amser i'w godi ym mhob fforwm – ar ran ein plant i gyd.



play
day



Y Comisiynydd yn cefnogi Diwrnod Chwarae

Meddai Keith Towler, Comisiynydd Plant Cymru:

Rwy'n credu'n gryf bod rhoi rhyddid i blant chwarae yn gyfrifoldeb allweddol i ni oedolion. Rywsut, rydym yn cymryd chwarae plant yn ganiataol ond mae angen inni sicrhau bod plant o bob oed yn cael yr amser a'r rhyddid i fwynhau eu hundain, i gael hwyl ac i ddysgu cymaint o sgiliau bywyd ar hyd y ffordd.

Adnoddau Diwrnod Chwarae

Yma yn Chwarae Cymru rydym yn credu bod hwn hefyd yn adeg da i ddarparu awgrymiadau a thafenni briffio ar gyfer darparwyr chwarae ynghylch sut i ddadlau eu hachos ac ennill cefnogaeth ar gyfer darpariaeth chwarae. Cewch hyd i ddeunyddiau *Gwnewch Amser!* ar ein gwefan: www.chwaraecymru.org.uk

Derbyn y cylchgrawn hwn

Golyga newidiadau mewn ariannu mai dim ond dair gwaith y flwyddyn y byddwn yn cyhoeddi *Chwarae dros Gymru* yn awr – sef unwaith bob tymor ysgol.

Ar yr un pryd, rydym yn ceisio acwtogi'r nifer o gopïau papur y byddwn yn eu dosbarthu – i arbed coed ac i achub cynefin yr eirth gwynion ac i'n helpu ninnau i leihau ein costau. Fyddwn ni ddim yn peidio anfon copïau papur allan, ond rydym

yn gobeithio y gallwch ein helpu trwy ddewis i dderbyn ein cylchgrawn ar ffurf electronig. Bydd aelodau Chwarae Cymru'n derbyn copi papur fel rhan o'u pecyn aelodaeth.

Mae *Chwarae dros Gymru* ar gael i'w

lawrlwytho o adran newyddion www.chwaraecymru.org.uk, neu gallwn eich ychwanegu i'n rhestr o bobl sydd am ei dderbyn ar ffurf cylchgrawn electronig (ebostiwch gwybodaeth@chwaraecymru.org.uk)



Y Ffordd Naturiol i Chwarae

Yn ddiweddar siaradodd David Sobel, yr awdur a'r ymchwilydd ar chwarae plant a'r amgylchedd naturiol sy'n byw yn New England yn yr Unol Daleithiau, yn ein Cynhadledd *Ysbryd Chwarae Antur* yng Nghaerdydd. Dyma ddeholiad wedi ei drosi o'i gyfrol *Childhood and Nature: Design Principles for Educators*.

Os ydym am i blant ffynnu, bydd angen inni roi amser iddynt greu cysylltiad â natur – a charu'r Ddaear cyn inni ofyn iddynt ei hachub. Fy nod cyffredinol dros y deng mlynedd ar hugain diwethaf fu i edrych ar y berthynas rhwng plant a natur o'r gwaelod i fyny. Mae gennyf ddiddordeb gweithio allan sut i feithrin perthnasau rhwng plant a 'natur gwyllt' yn eu gardd gefn eu hunain ... bydd cuddio mewn coed yn dod o flaen achub coed.

Trwy gynnal arsylwadau o blant yn yr awyr agored ym mhob math o sefyllfaoedd, o bob oedran ac mewn nifer o wahanol ddiwyllianau, rwyf wedi sylwi bod patrymau ailadroddol penodol yn ymddangos. Waeth beth fo'u statws economaidd-gymdeithasol, eu hethnigrwydd, neu eu hecosystem, bydd plant yn chwarae mewn ffyrdd tebyg pan roddir amser rhydd iddynt yng nghanol natur ... ac rwyf wedi dynodi saith motif chwarae.

Treulwch amser mewn maes chwarae diogel, coediog ac fe ddewch o hyd i blant yn adeiladu cuddfannau a mannau arbennig, yn chwarae gemau hela a chasglu, yn ffurfio bydoedd bychain, yn datblygu perthnasau gydag anifeiliaid, yn llunio anturiau, yn colli eu hunain mewn ffantasiau, ac yn dilyn llwybrau ac yn chwilio am lwybrau tarw.

Dim ond trwy ddilyn arweiniad y plentyn wrth greu perthnasau â natur y gallwn drosi'r motifau hyn yn egwyddorion dylunio. Mewn geiriau eraill, gallwn ddefnyddio egwyddorion mannau arbennig, hela a chasglu, greu bydoedd bychain a'r gweddill fel elfennau dylunio ar gyfer unrhyw fan ble y gallai plant chwarae.

Nid yw'r egwyddorion dylunio'n rai datblygiadol ac, o ganlyniad, maent yn gweithredu ar ongl sgwâr i'r cyfnodau datblygiadol – maent yn rhedeg trwy bob un ohonynt. Yn ystod plentyndod cynnar caiff mannau arbennig, er enghraifft, eu hadeiladu o glustogau yn yr ystafell fyw cyn symud i fod o dan y portsh. Yn ystod canol plentyndod, y mannau arbennig yw'r guddfan allan yn y coed neu i fyny'r goeden. Yn ystod glasgoed gall y man arbennig fod yn glwb ieuencid lleol, neu efallai'n gaffi yn y dref. Bydd pob un o'r egwyddorion dylunio'n amlygu ei hun mewn gwahanol ffyrdd ym mhob cyfnod datblygiadol.

Egwyddor 1: Antur

Dylai plant stelcian, balansio, neidio a phrancio trwy'r byd naturiol. Bydd elfen o her corfforol yn siarad yn uniongyrchol â phlant trwy'r cyswllt meddwl / corff.

Golyga anturiau nad ydych yn gwybod beth sydd am ddigwydd pan fyddwch yn cychwyn allan. Rydych am fynd oddi ar y llwybr arferol, stelcian o gwmpas, rhoi syrpreis i rywun neu gael syrpreis eich hun, ac rydych yn siŵr o fentro rhywfaint. Gall anturiau fod ar

amrywiol ffurfiau – mynd â phlant i ogofeydd, mynd ar deithiau cerdded dan fwgwd, archwilio lonydd cefn a selerydd tywyll, galw pobl nad ydych yn eu hadnabod ar y ffôn. Ond mae'n well gen i fersiwn Narnia, ble y byddwch yn dechrau yn eich byd arferol ac yn gorffen eich taith mewn man cwbl ddieithr.

Egwyddor 2: Fantasi a Dychymyg

Mae plant ifainc yn byw yn eu dychymyg.

Deuthum ar draws astudiaeth Brydeinig rai blynyddoedd yn ôl wnaeth egluro hyn imi. *The Development of Imagination: The Private Worlds of Childhood* gan David Cohen a Stephen MacKeith (1991) yw eu disgrifiad hwy o fydoedd dychymygl preifat plant, y maent yn eu galw'n 'paracosm.' Mae 'Paracosmau' yn greadigaethau ffantasi cymhleth – bydoedd a grewyd gan unigolion neu grwpiau bychain o blant. Maent yn tueddu i ymddangos tua saith neu wyth oed, ffynnu hyd at dair ar ddeg neu bedair ar ddeg mlwydd oed, cyn marw'n raddol. Mae gwreiddiau Narnia mewn byd 'paracosmig' a grewyd gan C.S. Lewis a'i frawd yn ystod eu plentyndod.

Egwyddor 3: Anifeiliaid yn Gynghreiriaid

Mae plant yn teimlo empathi greddfol tuag at anifeiliaid dof a gwyllt. Gydag ambell un, eu hawydd cyntaf fydd i godi'r anifail, ei ddal yn dynn, gofalu amdano a bod yn un â'r anifail. Bydd anifeiliaid eraill yn ennyn ofn a gochelyd llwyr. Yn y diwedd, efallai y byddant am eu hela, eu torri ar agor a'u bwyta, ond fe ddaw hynny dipyn yn hwyrach. Yn ei gyfrol *Ark*, mae Paul Shepard yn awgrymu bod y teimladau cryfion hyn tuag at anifeiliaid yn ystod plentyndod cynnar a chanol plentyndod, yn arwydd o'n tras esblygol fel helwyr a chasglwyr.

Egwyddor 4: Mapiau a Llwybrau

Canfod llwybrau tarw, gweithio allan yr hyn sydd y tu hwnt i'r tro nesaf, dilyn map i ddigwyddiad cyfrinachol. Mae gan blant awydd cynhenid i archwilio daearyddiaeth eu hardal leol.

Mae'n ymddangos bod cyfnod dod-i-adnabod-y-gymdogaeth i'w gael mewn plentyndod – mae'n cydynd â'r mathau o heriau a brofir gan blant o ddiwyllianau hela a chasglu o'r un oedran. Wrth i helwyr a chasglwyr ifanc symud y tu hwnt i ffiniau'r gwersyll neu'r pentref i'r gwylltir, byddai eu meistrolaeth o wybodaeth daearyddol yn allweddol i'w goroesiad. A thrwy hynny daw â diddordeb biolegol gynhenid gydag adnabod olion anifeiliaid, dilyn trywydd anifeiliaid, deall rhwydweithiau llwybrau a ffosydd a chanfod llwybrau tarw, i lawr i hyd yn oed blant yn yr oes fodern hon.



Egwyddor 5: Mannau Arbennig

Mae bron pawb yn cofio caer, cuddfan, tŷ pen coeden neu gornel gudd yng nghefn cwpwrdd. Yn enwedig rhwng wyth ac un ar ddeg mlwydd oed, bydd plant yn hoffi canfod a chreu manau ble y gallant guddio o'r golwg ac encilio i'w bydoedd bach eu hunain.

Wrth ddisgrifio'r manau chwarae gorau posibl ar gyfer plant, mynegodd y pensaer tirwedd Simon Nicholson y ddamcaniaeth 'rhannau rhydd' gan nodi, 'Mewn unrhyw amgylchedd, mae'r raddfa dyfeisgarwch a chreadigedd, a'r posibilrwydd o ddarganfod pethau, yn cyfateb yn uniongyrchol â'r nifer a'r mathau o elfennau amrywiol a geir yno.' Mewn geiriau eraill, mae plant yn hoff o sefyllfaoedd chwarae ble y ceir llawer o bethau i'w gwneud a llawer o 'rannau rhydd' i'w defnyddio i greu strwythurau newydd neu i'w trawsnewid yn geffylau, yn gleddyfau, yn offer cegin neu'n ddodrefn. Mae'r broc môr a geir yn bentyrrau ar y traeth yn perthyn yr un fath i adeiladu cuddfan ac y mae briciau lego© i ddyfunio llongau gofod blaengar.

Egwyddor 6: Bydoedd Bychain

O byllau tywod i dai doliau i drenau bach, mae plant wrth eu bodd yn creu bydoedd bychain y gallant chwarae ynddynt. Trwy hwyluso creu fersiynau bychain o ecosystemau, neu gymdogaethau, byddwn yn helpu plant i dyfu i ddeall y darlun ehangach. Mae creu bydoedd bychain yn cynnig cerbyd diriaethol ar gyfer deall syniadau haniaethol.

Mae bydoedd bychain yn gwneud gwrthiau i blant. Maent yn cynnig yr un math o ddiogelwch emosynol ag y bydd ynysoedd yn eu cynnig i bobl ar eu gwyliau. Mae'r byd wedi ei symleiddio, mae'n rhwydd i'w adnabod ac yn rhwydd i'w reoli.

Egwyddor 7: Hela a Chasglu

O safbwynt genetidd, rydym yn dal i fod yn fodau sy'n hela a chasglu. Mae hela a chasglu'n elfen gynhenid ynom; mae chwilio am drysor cudd neu'r Greal Sanctaidd yn ffurfio mytholegol gaiff ei ailadrodd dro ar ôl tro.

O ystyried y ffaith ein bod yn dal i feddu ar strwythur genetidd ein cyn-dadau oedd yn hela a chasglu, 'does ryfedd fod plant ifanc yn mynd ati'n reddfol i chwarae gemau oedd yn rhan annatod o ffyrdd o fyw cyn-amaethyddol am filoedd a miloedd o flynyddoedd. Mae Cipio'r Faner, chwarae cuddio a chicio'r can i gyda yn gemau ysglyfaethwyr / ysglyfaeth yn y bôn.

Tua ugain mlynedd yn ôl ar ynys Carriacou, ychydig i'r gogledd o Grenada yn y Caribî, fe ddes ar draws diwylliant plant oedd yn dal i arddangos llawer o'r elfennau hyn. Mewn grŵp cymysg o fechgyn a merched un bore Sadwrn fe gasglom ddraenogod môr a bwyta eu wyau, ceisio dal cimychiaid cochion a llyswod noeth â thryfer, ysgwyd coed palmwydd i ryddhau'r cnau coco aeddfed fel y gallem yfed y llaeth, a dringo ar hyd ganghennau anniben i gasglu sérffrwythog. Ar y ffordd buom yn canu, yn chwarae gemau sgipio ac yn powlio cylchyn. Câl eu chwarae plentyndod arferol ei gymysgu â gweithgareddau hela a chasglu oedd yn ddefnyddiol yn ogystal ag yn adloniadol. Yn ddefnyddiol oherwydd y byddai'r pysgod a'r anifeiliaid y byddent yn eu dal, a'r ffrwythau y byddent yn eu casglu'n helpu i gyfoethogi eu deiet pitw.

I Gloi

Rwyf wedi darparu'r offer ichi dyllu am eich trysor eich hunain. Yr egwyddorion dylunio yw'r offer; y trysor yw'r profiadau cymhellol y gallwch eu hwyluso. Ac os ydych yn ffodus iawn, ar hyd y daith caiff ambell i blentyn brofiadau rhagorol na glywch amdanynt fyth. Fel yr ysgrifennodd fu merch ugain oed yn ddiweddar:

'Mae'r cysylltiad yma â'r ddaear, sydd ym rhobman a wastad yn un maethlon, yn un o'r rhoddion pennaf a dderbyniais erioed; mae'n caniatáu imi deimlo'n gartrefol yn unrhyw le ble y gallaf blannu fy nhraed yn y pridd ac mae'n fy helpu i ganfod llonyddwch a heddwch ynof fy hun a'r byd o'm hamgylch.'

Mae hynny'n swnio'n debyg iawn i'r Greal Sanctaidd i mi.

David Sobel yw awdur:

Place-Based Education: Connecting Classrooms and Communities (2004)

Mapmaking with Children: Sense-of-Place Education for the Elementary Years (1998)

Children's Special Places: Exploring the Role of Forts, Dens, and Bush Houses in Middle Childhood (1993)

Beyond Ecophobia: Reclaiming the Heart in Nature Education (1996)

Mae'r llyfrau hyn i gyd ar gael yn llyfrgell Chwarae Cymru.



Chwarae a'r Tywydd

'Bydd tywydd gwael wastad yn edrych yn waeth trwy ffenest.'

Mae'r teimladau a gawn o wahanol fathau o dywydd wedi sbarduno ein emosiynau a'n synhwyrau corfforol ers miliynau o flynyddoedd – os y byddwn yn cynnig cyfle i blentyn chwarae allan ynddynt, byddwn yn cynnig profiadau cyfoethog iddynt.

Yn ôl adroddiad diweddar gan The Institute of Environmental Sciences, dros y degawdau nesaf bydd Cymru'n profi cynnydd sylweddol mewn enghreifftiau o dywydd eithafol – stormydd gwyllt, sychder a gwyntoedd difrifol. Rhagwelir y bydd cynnydd mewn tymheredd blynyddol o hyd at 2.9°Cⁱ erbyn 2080. Caiff hyn effaith nid yn unig ar dirwedd, blodau ac anifeiliaid Cymru ond hefyd ar chwarae plant a darpariaeth chwarae – rydym eisoes wedi gweld canlyniadau dau haf neilltuol o wib.

Agweddau tuag at y tywydd

Yn ein hiaith a'n diwylliant ni yn aml iawn cysylltir tywydd 'gwael' ag oerfel, eira, gwynt a glaw. Yn ôl y meddyliwr cymdeithasol, John Ruskin (1819 – 1900) *'Mae heulwen yn hyfryd, mae glaw yn adfywiol, mae gwynt yn ein atgyfnerthu, mae eira'n fywiogol; 'does dim o'r fath beth â thwydd gwael mewn gwirionedd, dim ond gwahanol fathau o dywydd da'.*

Ar y cyfan, o'n profiad ni, mae plant yn tueddu i gyfuno â Ruskin – fyddan nhw ond yn rhoi'r gorau i chwarae pan fo'r tywydd yn achosi straen corfforol neu emosiynol neilltuol. Byddant yn dweud writhym dro ar ôl tro bod yn well ganddynt chwarae'r tu allan – sy'n golygu wynebu pob math o dywydd. Beth sy'n eu rhwystro rhag chwarae'r tu allan ym mhob tywydd? Ein syniadau a'n hagweddau ni.

Prin iawn yw'r gwahanol fathau o dywydd a geir yng Nghymru allai achosi perygl uniongyrchol i blant sy'n chwarae – efallai bod gwyntoedd mawrion neu storm o law a tharanau yn union uwchben yn ddwy

enghraifft. Mae'r Canadian Paediatric Society yn ein cynghori i beidio ag anfon plant allan i chwarae os yw'r tymheredd yn disgyn o dan minws 25°C – sef y tymheredd y bydd y croen yn dechrau rhewi. Rydym yn ffodus ein bod yn byw mewn hinsawdd tymherus, a golyga ein daearyddiaeth bod ein tywydd yn newid yn aml – sydd wastad yn cynnig cyfleoedd chwarae newydd (rhad).

Canfyddodd astudiaeth a gomisiynwyd gan Gymdeithas y Sgowntiaid bod 66% o 'blant segur' yn cysylltu'r gair 'oer' â bod y tu allanⁱⁱ. Pan fydd gennym ni oedolion agwedd cadarnhaol ac agwedd ymarferol tuag at fod y tu allan ym mhob tywydd, gallwn gyfleu hyn i'r plant. Darganfyddodd ymchwilwyr ym Mhrifysgol North Dakota State University bod gan oedolion dylanwad sylweddol ar y modd y bydd plant yn ymateb i straen tywydd:

'Pan fo digwyddiad sy'n ymwneud â'r tywydd yn annisgwyl, megis corwynt, trowynt neu lifogydd difrifol, bydd yn llawer mwy ingol i blant ... Mewn gwirionedd, y rhieni fydd yr hidlen ar gyfer y modd y bydd eu plant yn profi'r sefyllfaoedd hyn.'

Hwyliau

Mae llawer yn cymryd bod cyflwr y tywydd yn cael ei adlewyrchu yn ein hwyliau ni fel pobl, ac yn aml iawn caiff y gaeaf ei gysylltu â theimladau o anobaith. Ond, darganfyddodd astudiaeth o 1233 o gyfranogwyr yn 2008 gan Brifysgol Humboldt ym Merlinⁱⁱⁱ bod y tywydd, ar gyfartaledd, ddim yn effeithio o gwbl ar hwyliau cadarnhaol pobl a'i fod yn cael fawr ddim effaith ar hwyliau negyddol pobl. Mae'r ymchwilydd yn awgrymu ein bod yn cydymffurfio â 'syniad a drosglwyddir yn ddiwyllianol' bod y tywydd yn effeithio ar ein

hwyliau. Yr hyn na wnaeth yr ymchwilydd ei ystyried oedd yr amser y byddai'r cyfranogwyr yn ei dreulio'r tu allan – a hynny o olau dydd y byddent yn ei fwynhau. Ond mae pob un sy'n gweithio â phlant (neu unrhyw fath o bobl) yn gwybod bod y tywydd yn effeithio ar y modd y byddant yn chwarae a'r hwyliau, neu'r emosiwn, o fewn y sefyllfa chwarae.

Aiff ymchwil Berlin yn ei flaen i ddweud "does fawr ddim gwaith ymchwil yn bodoli ar gyfer yr anhwylder a elwir yn "glefyd caban". Ond mae ymchwilwyr yn gyffredinol yn credu y gallai effeithiau unigrwydd a diflastod, ynghyd â'r ymdeimlad nad oes ganddynt reolaeth dros eu bywydau eu hunain, arwain at newid mewn ymddygiad plant fydd yn cynyddu ag amser.^{iv} Bydd pob rhiant yn adnabod yr egni cronedig ac ymddygiad cynhyrfus plant ifanc gaiff eu casglu o'r ysgol ar ddiwedd diwrnod glawog pan na roddwyd cyfle iddynt chwarae'r tu allan.





Obligiadau ymarferol

Bydd agwedd ymarferol, synnwyr cyffredin, sy'n taro cydbwysedd rhwng y peiryl o blant yn cael eu niweldio â'r buddiannau o chwarae'r tu allan waeth beth fo'r tywydd, yn ymestyn profiadau plant, yn cyfoethogi eu cyfleoedd chwarae ac yn cynyddu eu gwytnwch corfforol ac emosynol. Mae tywydd y DU yn newid yn raddol – mae lan i ni i baratoi ar gyfer y newidiadau hyn mewn modd creadigol ac i ystyried sut y gall y tywydd gyfoethogi profiadau chwarae plant yn hytrach na'u llesteirio.

Caiff tywydd 'da' ei gysylltu'n aml iawn â heulwen. Pan fydd yr haul yn tywynnu rydym yn fwy tebygol o weld rhagor o blant allan ar hyd y lle. Ond bydd haul a gwres llethol yn achosi i blant chwilio am gysgod. Pan fyddwn yn cynllunio mannau i blant chwarae, bydd angen inni sicrhau fod gan blant fynediad i gysgod addas rhag pob math o dywydd, yn enwedig yr haul.

Mae meithrinfa 'The Secret Garden Outdoor Nursery' (gweler yr erthygl ar dudalen 10) yn enghraifft wych o sut y mae meddwl yn ymarferol yn golygu y bydd plant yn chwarae allan ym mhob tywydd. Gall plant gwsio

'Dyw unrhyw un sy'n dweud bod heulwen yn dod â hapusrwydd erioed wedi dawnsio yn y glaw.'
Awdur anhysbys

'Bydd rhai pobl yn cerdded yn y glaw, bydd eraill ond yn gwlychu.'
Roger Miller (Americanwr, canwr, cyfansoddwr caneuon, cerddor 1936 –1992)

'Diwrnod glawog yw'r adeg perffaith i fynd am dro yn y coed.'
Rachel Carson - (biolegydd morol ac awdur natur 1907-1964)

'Fydd pobl ddim yn sylwi os yw'n aeaf neu'n haf pan maent yn hapus.'
Anton Chekhov (dramodydd a meddyg 1860 – 1904)

yn debygol o chwarae am fwy o amser. Gall esgidiau glaw a dillad dal dŵr gynniw ymdeimlad gwych o ryddid – yn enwedig i blant sy'n hynod o ymwybodol o orfod cadw'n sych a glân. Ond gallwn gael ein harwain gan y plant eu hunain – gall y rhan fwyaf ohonynt benderfynu beth fydd angen iddynt ei wisgo. Mae eli haul hefyd yn hanfodol i blant chwarae allan yn ddiogel ar ddyddiau heulog – a 'does yr un ddeddfwriaeth yn bodoli sy'n dweud na allwn ni, fel gweithwyr proffesiynol, roi eli haul ar blant pan fo hynny'n briodol – y cyfan sydd ei angen arnom yw gweithdrefnau a pholisiau synhwylol.

Y rhagolygon

I gloi, pan ofynnwyd i Callum (wyth oed) o Brestatyn beth yw ei hoff fath o dywydd, atebodd:

'Rwy'n hoffi eira orau ... achos fe allwch chi adeiladu dyn eira ... un tro, pan oeddwn i'n fach, fe wnes i bêl eira a'i thafu yn yr awyr ac fe gwmpodd ar fy ngwlychu.'

Dywed Alys (10) o Dongwylais ei bod wrth ei bodd yn y glaw. Mae Angharad o Fethesda'n dweud ei bod yn hoffi diwrnodau heulog yn yr haf.

'Does dim o'r fath beth â thywydd perffaith – y cyfan sydd angen inni ei wneud yw cefnogi plant i wneud y gorau o'r tywydd sydd ar gael.

Adnoddau defnyddiol

The Institute for Outdoor Learning

Mae'n annog dysgu yn yr awyr agored trwy ddatblygu safon, diogelwch a chyfleoedd i brofi darpariaeth gweithgareddau awyr agored a thrwy gefnogi a chyfoethogi arfer da y bobl hynny sy'n gweithio yn yr awyr agored.

www.outdoor-learning.org

Rewilding Childhood

Sut y mae plant yn Ewrop yn profi natur gwylt a sut y mae'n effeithio ar eu datblygiad emosynol a chymdeithasol.

www.imagesfromtheedge.com/rewilding

Forest Schools

Agwedd addysgiadol flaengar tuag at chwarae a dysgu yn yr awyr agored.

www.forestschools.com



mewn 'strwythurau a adeiladwyd gan blant ac oedolion' sy'n cynnig cynhesrwydd a chysur o fewn yr amgylchedd naturiol waeth beth fo'r tywydd. Mae gan y feithrinfa fynediad i neuadd bentref, gaiff ond ei defnyddio pan fo'r tywydd mor ddiifrifol fel ei bod yn ofynnol iddynt 'gilio am resymau diogelwch'. Caiff unrhyw newidiadau yn y tywydd eu hystyried fel rhan annatod a chyflenwol o'r profiad awyr agored:

Sgwrsiodd Cathy Bache, sylfaenydd y Secret Garden, â phapur newydd *The Times* am ei hagwedd tuag at y tywydd:

'Fe fyddan nhw'n chwarae, dyna i gyd, dydyn nhw ddim yn rhannu'r un syniadau ag oedolion am dywydd da neu dywydd gwael ... Ym mis Ionawr fe ddeffrais i wyntoedd diifrifol: roedd coeden wedi cwmpo yn fy ngardd. Meddyliais efallai y byddai rhaid inni gadw'r plant i mewn. Ond daeth pob riant a'u plentyn wedi ei baratoi ar gyfer y gwynn a'r glaw, felly fe ddaethom o hyd i bant cysgodol yn y coed a threulio'r diwrnod yn chwarae

yno – wedyn, daeth y plant i fy helpu i lifio'r goeden a gwmpodd yn ddarnau.'

Yn yr un erthygl cyfaddefodd riant un o'r plant iddi feddwl: 'Beth ydw i'n ei wneud yn ei anfon allan yn y tywydd yma? Ond dim ond ein syniadau ni fel oedolion yw'r rhain, mae'r plant wedi hen arfer ac mae dillad dal dŵr da'n allweddol. Os yw h'i'n rhewlyd fe fyddan nhw'n chwarae â iâ, os yw'n glawio fe fyddan nhw'n chwarae yn y pyllau dŵr.'

Cysgod

Mae The Secret Garden yn ffodus gan fod y goedwig y mae ynddi'n cynnig cysgod naturiol rhag yr haul, y gwynn a'r glaw – ond gall cysgod fodoli ar aml i wedd; ar ffurf unrhyw beth o adeilad sefydlog pwrpasol i babell neu guddfan dros dro yn y coed.

Dillad a diogelwch

Mae dillad synhwylol yn allweddol er mwyn i blant ifanc deimlo'n gyfforddus ac yn hyderus i fod y tu allan waeth beth fo'r tywydd – maent

- i www.quoteagarden.com/weather (awdur anhysbys)
- ii Institute of environmental science. "Wales – changing climate challenging choices – the impacts of climate change in Wales from now to 2080". Chwefror 2008.
- iii Patrick Brennan, Cathy Lloyd a Joe Saxton, "The Scout Association – A study of attitudes and behaviour to inform the development and promotion of outdoor activities" – Ionawr 2008.
- iv Denissen, J., *Emotion*, Hydref 2008: cyfrol 8: td 662-667.
- v DeHaan, L a Hawley, D – "Parents Influence How Children React to Weather Stress" (codwyd o wefan Prifysgol North Dakota State University www.ag.ndsu.edu – 28 Mai 2009).



Therapi Tywydd

Mae meithrinfa *The Secret Garden Outdoor Nursery* yn brosiect cymunedol a wobrwyydd, sy'n cynnig gwasanaeth oedran meithrin awyr agored llawn amser yn Fife – i'r gogledd o Gaeredin. Mae'r Cyfnod Sylfaen ac Ysgolion Coedwig yn cynnig profiadau tebyg yng Nghymru – sydd lawer pellach i'r de! Cathy Bache, prif ymarferydd y feithrinfa, sy'n egluro sut y byddant yn chwarae, waeth beth fo'r tywydd.



Wrth imi ysgrifennu'r erthygl hon mae'r byd yn dywyll y tu allan ac mae'r glaw yn tywallt i lawr. Rwy'n teimlo ysa gref i gamu allan i'r glaw a bod yn rhan o burdeb yr elfen honno ... dŵr. O'r holl wahanol dywydd y byddaf yn ei brofi, glaw yw'r elfen sydd fel pe bai'n cysuro, yn ysbrydoli, yn dod â gwên i fy wyneb ac sy'n codi fy ysbryd fwyaf. Rwy'n myfyrio ar hyn, ac yn cael fy nharo gan gysylltiadau egni cadarnhaol glaw sy'n deillio o fy mhientydod.



Rhwng dwy a chwe mlwydd oed roeddwn yn byw yn Nigeria: gwlad o stormydd mellit a tharanau gwych, glaw yn curo ar y to haearn gwrymiog – a rhyddid i chwarae allan yn y glaw, dawnio, rhedeg, sgrechian, sbasio, a dŵr o'r nef yn gwlychu ac yn adfywio breichiau, bodiau traed, gwallt, a bysedd. Sut all padell o ddŵr ail-greu profiad elfennol o'r fath?

Golygodd symud i Aberdeen newid mewn hinsawdd ond roedd glaw yma hefyd, 'doedd y glaw yma ddim mor gynnes a braf i chwarae ynddo ond mae gennyf atgofion melys o wyliau haf yn llawn glaw; cysgodi yn y coed neu guddio mewn murddunod – llawer o hwyll!

Felly dyma fi, yn 49 mlwydd oed, yn chwarae allan yn y coed ym mhob tywydd, yn gwyllo'r plant yn ymdopi'n wych â phopeth: wedi eu gwisgo'n ddoeth, llawer o haenau yn y gaeaf, dillad dal dŵr am lawer o'r flwyddyn. A beth ydw i'n deimlo yr ydw i'n ei wneud mewn gwirionedd?

Un rhan o brofiad *The Secret Garden* yw gallu darparu man coediog diogel ar gyfer chwarae creadigol, rhydd, digymell, anturus, archwiliol, ymchwilol a chwbl ymlaciol, i gyd yn yr amgylchedd naturiol. Mae elfen arall y profiad yn un llawer mwy chwyldroadol; y'r hyn yr wyf i'n hoffi ei alw'n 'therapi tywydd'!

Mae therapi tywydd yn delio â holl gamganfyddiadau oedolion ynghylch yr hyn y gellir neu na ellir ei wneud mewn tywydd diflas. Ydi, mae'r heulwen yn gynnes ac yn ymddangos fel pe bai'n gwneud bywyd yn rhwyddach. Mae'n ein lapio ac yn ein ymlacio, gallwn orwedd a chysgu ynddo'n gwbl ddiraffferth ond gall hefyd achosi inni fagu disgwyliadau uchel ynghylch amodau perffaith ar gyfer byw y tu allan: gall

disgwyliadau uchel arwain at siom fawr!

Yma yn y coed yng Ngogledd Ddwyrain Fife bydd yr ymarferwyr a'r plant yn derbyn y diwrnod yn union fel y mae. Mewn ymateb i oedolyn yn gofyn 'Beth fyddwch chi'n ei wneud pan mae hi'n bwrw glaw?' atebodd y plentyn 4 mlwydd oed 'Chwarae', ond gydag arlliw o 'D'oh!' Bart Simpson! Nid yw'r tywydd yn unrhyw fath o rwystr i'r plentyn a chwarae – dim ond agwedd yr oedolyn.

Felly os allwn ni dderbyn, waeth beth fo'r tywydd, bod wastad botensial ar gyfer chwarae gwych ac fe wyddom eisoes bod gan chwarae'r potensial i wneud plant, ac oedolion, yn hapus dros ben,

rydym mewn sefyllfa ble y bydd pawb yn ennill.

Fy sylw i yw nad oes angen i'r plentyn, tra'n chwarae'n rhydd a hapus mewn amgylchedd sy'n cynnig heriau sy'n datblygu gwytnwch corfforol, i gyfeirio at na chael ei effeithio gan y tywydd gan fod y diwrnod, yn syml, fel y mae. Fe fyddwn wastad yn chwarae'r tu allan, waeth pa roddion ddaw i'n rhan gan y tywydd. "Does dim tu mewn" meddai un o'r plant wrth ei gefnder oedd ar ymweliad â'r feithrinfa. Gyda'r elfen yma o dderbyn sut y mae pethau, daw cryfder mewnol rwy'n credu sy'n datblygu gwytnwch emosiynol a gyda hynny'r rhyddid i fyw bywyd i'w lawn botensial.

Meddyliwch am eiliad: pan fo'r awyr yn dywyll a llwyd a bod y cymylau'n ymddangos fel eu bod ar fin tywallt môr o ddŵr arnoch, fydd eich calon yn disgyn neu'n esgyn?

Alla' i ddim bod yn hollol siŵr, ond rwy'n hoffi meddwl y bydd y plant hyn, yn hwyrach yn eu bywydau, yn camu allan i ganol unrhyw fath o dywydd gyda chalon agored a gwên lydan. Efallai y byddant yn cofio'r diwrnodau gwlyb, oer, rhewllyd, gwyntog hynny pan oeddent yn hela a chasglu'r coed ar gyfer y tân fyddai'n cynhesu'r enaid ac yn codi'r ysbryd, neu'r diwrnod y bu i'r glaw lithro i lawr eu gwar a phan oedd pawb yn ddigon digalon tan i rywun yn y grŵp feddwl am antur neu gêm i gael pawb i symud ac i archwilio eto, gan wneud inni anghofio ein bysedd rhewllyd.

Ac ydi, wedi wyth awr yn y glaw, mae'n braf iawn dod gartref i fath poeth ond yno fe fydda' i'n myfyrio ac yn rhyfeddu at stamina a chreadigedd y plant ifanc yma, 'waeth beth fo'r tywydd'.

Cathy Bache, Prif Ymarferydd

The Secret Garden Outdoor Nursery

www.secretgardenoutdoor-nursery.co.uk



Cynhwysion Chwarae Tymhorol

Cawsom sgwrs â Mel Kearsley, Gweithiwr Datblygu Chwarae gyda Chyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, ynghylch sut y mae'r tywydd yn effeithio'n sylweddol ar y cyfleoedd chwarae y bydd plant yn cymryd rhan ynddynt. Mae'r hanesion canlynol yn arddangos sut y gall y chwarae yn eu cynlluniau chwarae newid gyda'r tywydd.



Ar ddyddiau heulog, poeth (unwaith i'r eli haul gael **A**ei rwbio ymlaen) mae ein cynlluniau chwarae'n cynnwys llawer o chwarae â dŵr ac fe ddech o hyd i blant yn ymlacio yn y cysgod pan ei bod wedi mynd yn rhy boeth i redeg o gwmpas rhagor. Yn Rhos yr wythnos diwetha' (hanner tymor mis Mai), roedd y plant mor gyffrous ynghylch cael llithren ddŵr fel iddynt gyrraedd y cynllun gyda bwcedi a photeli o ddŵr yn barod i chwarae a, phan ddechreuodd y dŵr redeg allan, rhedodd rhai o'r plant adref i nôl rhagor o ddŵr er mwyn cadw'r weithgaredd i fynd.

Caiff ein cynllun chwarae ym Mhenycae ei redeg ar y maes chwarae lleol. Pan y bydd yn dechrau glawio (sy'n weddol aml) caiff cysgodfan ei chreu'n gyflym trwy godi tarpwlinau rhwng y ffens a'r ffrâm ddringo ar yr ardal chwarae offer sefydlog. Yna defnyddir y gysgodfan ar gyfer gemau cylch fydd yn parhau hyd yn oed wedi i'r glaw orffen. Ar ddiwrnod glawog arall yng Ngwersyllt defnyddiodd rhai o'r plant yr amodau gwlyb, a'r mwd anochel, i greu llithren fwd o'u cuddfan. Clymwyd rhaff yn sownd i goeden fel y gallent dynnu eu hunain yn ôl i fyny at y guddfau ac, ar yr un pryd, ganfod ffordd berffaith o gadw oedolion â phobia mwd allan.

Yn ystod y gaeaf bydd y gweithwyr chwarae a'r plant yn gwisgo mwy a mwy o adillad, a bydd y chwarae'n parhau. Mae ein gweithwyr chwarae'n deall, os y bydd y plant yn dewis chwarae'r tu allan, yna bydd raid iddynt hwythau! Ar ddiwrnod o eira arbennig o drwm yn ystod hanner tymor mis Chwefror, trodd sesiwn cynllun chwarae Parc Ponciau yn Gemau Olympaidd y Gaeaf gyda chaeadau ein bocsys storio'n cael eu defnyddio fel slediau ac, wrth gwrs, yr ymladdfa peli eira aferol rhwng y gweithwyr chwarae a'r plant. Pa well amgylchedd chwarae sydd i gael na'r un sy'n llawn eira?!

Gall tywydd gwyntog olygu y bydd sdwff celf a chrefft yn tueddu i chwythu i ffwrdd ond bydd tywydd gwyntog hefyd yn sbarduno'r syniad o greu barcutiaid. Yn aml gwelir plant yn rhedeg adref gyda barcutiaid ar ddyddiau gwyntog. I blant eraill, bydd rhwystredigaeth y ffaith bod eu pethau celf a chrefft yn cael eu chwythu i ffwrdd yn golygu eu bod yn troi at gemau mwy corfforol fel rownders, chwarae cuddio neu 'tic'.

Caiff ein cynlluniau chwarae eu rhedeg yn ystod pob un o wyliau'r ysgol, trwy gydol y flwyddyn, oherwydd waeth beth fo'r tywydd mae plant wastad eisiau chwarae ac felly fe fyddwn ninnau wastad yn darparu cyfleoedd iddynt wneud hynny. Nid yw newid yn y tywydd yn atal chwarae ond yn hytrach mae'n darparu profiadau newydd ac yn annog gwahanol fathau o chwarae i ddigwydd.





P³ yn ôl ar y Trywydd Cywir

Gall Gwaith Chwarae: Rhoi Egwyddorion ar Waith (P³) barhau i redeg am y flwyddyn nesaf, diolch i gymorth ariannol gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Er mwyn inni fod yn barod i ateb **Ey galw funud olaf cyn gwyliau'r haf, hoffem annog unrhyw un sydd â diddordeb rhedeg hyfforddiant P³ i gysylltu â Jane Hawkshaw, Gwaith Chwarae Cymru, cyn gynted â bo modd fel y gallwn gynllunio i gwrdd ag anghenion pawb (029 2048 6050 neu jane@playwales.org.uk).**

Mae Chwarae Cymru newydd dderbyn cadarnhad y byddwn yn derbyn ariannu i gynorthwyo gyda throsglwyddo Cymwysterau Gwaith Chwarae Lefel 2 P³ yng Nghymru. Bydd hyn, o'i gyfuno â chyllid y gallwn ei dynnu i lawr oddi wrth 'lfech Training Solutions' trwy'r Rhaglen Dysgu Seiliedig ar Waith, yn golygu y gallwn gynnal yr isadeiledd angenrheidiol i alluogi trosglwyddo P³ trwy Gymru gyfan yn ystod y flwyddyn i ddod.

Rydym yn hynod o ddiolchgar i'r Gweinidog, Jane Hutt AC, am gydnabod pwysigrwydd unigryw P³ a'i hymrwymiad amlwg i waith chwarae o safon yng Nghymru.

Rydym hefyd yn hynod o hapus i gyhoeddi bod Richard Trew wedi dychwelyd atom fel Swyddog Datblygu Cymwysterau Gwaith Chwarae ac yn fuan byddwn yn penodi Cydlynedd Datblygu'r Gweithlu i'n galluogi i brosesu'r gwaith papur mewn modd effeithlon.

Felly beth mae hyn yn ei olygu i weithwyr chwarae a'u cyflogwyr?

Mae gennym bellach gyllid i reoli a gweinyddu P³ ond mae costau eraill y bydd dal angen i gyflogwyr eu talu. Bydd y rhain yn cynnwys cofrestru,

llawlyfrau dysgwyr, hyfforddwyr, aseswyr a lleoliadau. Wrth gwrs, os oes gan gyflogwyr hyfforddwyr P³ cofrestredig eisoes a'u lleoliad eu hunain, bydd hyn yn lleihau eu costau trosglwyddo'n sylweddol.

Rydym wedi gwneud popeth y gallwn i gadw'r costau trosglwyddo mor isel â phosibl, ac rydym yn gweithio gydag Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau Lywodraeth Cynulliad Cymru mewn ymgais i dynnu rhagor o gyllid i lawr o'r Rhaglen Dysgu Seiliedig ar Waith, allai o bosibl sybsideiddio'r costau yn y dyfodol.

Rydym yn bwriadu cyflwyno cais diwygiedig am ariannu o Ewrop wnaiff ein galluogi i barhau i ddatblygu P³ fel y gallwn gynnig cymwysterau Lefel 3 a 4, yn ogystal â Lefel 2.



Diolch yn fawr

Arweiniodd yr oedi cyn sicrhau'r ariannu yma at gyfnod cythryblus inni yma yn Chwarae Cymru ac i bawb sydd ynghlwm â datblygu a throsglwyddo P³. Hoffem ddiolch o galon i bawb am eu cefnogaeth a'u hymroddiad i'n cynorthwyo i ddatblygu cymwysterau gwaith chwarae y credwn sy'n cynrychioli cam sylweddol ymlaen wrth gwrdd ag anghenion hyfforddiant pawb sy'n gweithio mewn sefyllfa oedd ble y mae plant yn chwarae.

Gwefan Gwaith Chwarae Cymru

Ytu ôl i'r llenni rydym wedi bod yn gweithio'n galed ar greu gwefan ddwyieithog newydd sy'n llawn i'r ymylon o wybodaeth fydd yn helpu ymwelwyr i ddeall addysg, hyfforddiant, gyrfaedd a chymwysterau gwaith chwarae yng Nghymru.

Rydym yn gobeithio lansio'r adnodd newydd sbon hwn erbyn canol mis Gorffennaf – ond i'r 'gremlins' gadw draw!

Dros yr haf ymwelwch â www.gwaithchwarae.org.uk a chael cipolwg ar y wefan newydd. Byddem yn falch o dderbyn unrhyw adborth.

Potensial mewn Gwaith Chwarae

Diolch i bawb wnaeth ymateb i'r ymgynghoriad ar fersiwn drafft strategaeth DPP Gwaith Chwarae Cymru – Potensial mewn Gwaith Chwarae. Rydym yn gweithio ar y diwygiadau a argymhellwyd yn yr ymatebion ac fe gyhoeddir y ddogfen derfynol ar wefan newydd Gwaith Chwarae Cymru:

www.gwaithchwarae.org.uk

Gwaith Chwarae

Rhoi Egwyddorion ar Waith – P³

Rhoi
Egwyddorion
ar Waith



Os ydych eisiau cymwysterau gwaith chwarae cyffrous ac effeithlon sy'n seiliedig ar yr Egwyddorion Gwaith Chwarae a'r cyd-destun Cymreig, yna P³ Chwarae Cymru yw'r un i chi ...

P³ yw'r unig gymhwyster gwaith chwarae a ddatblygwyd yn gyfan gwbl o fewn ffiniau Cymru i gwrdd ag anghenion pobl sy'n gweithio mewn sefyllfaedd yng Nghymru ble y bydd plant yn chwarae.

Mae Chwarae Cymru'n deall gwaith chwarae yng Nghymru – chwaraeom ran flaenllaw yn natblygiad yr Egwyddorion Gwaith Chwarae, helpu i ddrafftio Polisi Chwarae cenedlaethol Cymru a ni sy'n cyhoeddi *Yr Hawl Cyntaf ... fframwaith ar gyfer asesu ansawdd gwaith chwarae.*

Trosglwyddir P³ gan hyfforddwyr gwaith chwarae cymwysedig a dynamig o fudiadau cenedlaethol, awdurdodau lleol a sefydliadau gwirfoddol ac annibynnol ar draws Cymru gyfan.

Buddiannau rhedeg P³:

- Bydd cyflogwyr yn darparu gwasanaethau o safon â staff cymwysedig a hyfforddedig sy'n gwirioneddol gwrdd ag anghenion chwarae plant.
- Cyflogwyr sy'n hyderus bod eu staff yn gwybod beth y maent yn ei wneud a pham eu bod yn ei wneud.
- Dysgwyr yn deall y damcaniaethau y tu ôl i'w harfer ac yn ennill ystod eang o wybodaeth a sgiliau fel y gallant weithio'n effeithlon mewn unrhyw sefyllfa ble y bydd plant yn chwarae.
- Mae'r cymhwyster P³ yn un blaengar iawn – yn seiliedig ar yr ymchwil diweddaraf wedi ei gyfuno â blynyddoedd o brofiad.
- Trosglwyddir P³ trwy gyfrwng y Gymraeg yn ogystal â'r Saesneg – dewiswch chi.
- Bydd dysgwyr yn derbyn ffolder ar chwarae a gwaith chwarae (yn Gymraeg neu Saesneg) wedi ei ysgrifennu gan rai o'r gweithwyr chwarae mwyaf profiadol ac uchel eu parch yn y DU.
- Caiff pob dysgwr gyfle i fwynhau ymestyn eu gwybodaeth – hyd yn oed pobl gafodd drafferth yn yr ysgol.
- Trosglwyddir P³ mewn tair adran hylaw (Y Wobr, Y Dystysgrif a'r Diploma) y mae pob un ohonynt yn gwrw cynhwysfawr ynddo'i hun.
- Gellir rhedeg P³ ar gyflymder sy'n gweddu i anghenion y dysgwyr ac anghenion y gwasanaeth y maent yn ei ddarparu.
- Mae P³ wedi ei brofi a'i wirio – cynhaliwyd peilot ohono yng Nghymru dros y ddwy flynedd diwethaf – ac mae'r adborth cadarnhaol gan y cyfranogwyr wedi bod yn ysgubol.

P³ = cymhwyster gwaith chwarae triphlyg – a ddyfeisiwyd gan weithwyr chwarae, a drosglwyddir gan weithwyr chwarae, ac a gaiff ei asesu a'i wirio gan weithwyr chwarae ...

Am fwy o wybodaeth ynghylch cymhwyster Lefel 2 P³, cysylltwch â Thîm Datblygu'r Gweithlu Chwarae Cymru ar 029 2048 6050 – os hoffech drafod P³ trwy gyfrwng y Gymraeg gofynnwch am Aled, neu ymwelwch â'n gwefan a chliciwch ar y botwm Hyfforddiant Gwaith Chwarae.

Mae P³ yn gymhwyster Lefel 2 ar gyfer gweithwyr chwarae sydd am wneud i chwarae weithio.





Digwyddiadau

Love Parks Week

25 Gorffennaf – 2 Awst 2009

Mae'r elusen parciau GreenSpace yn gofyn i gymaint o bobl â phosibl i drefnu / mynychu digwyddiad yn eu parc lleol er mwyn helpu i atgyfnerthu'r neges bod parciau'n rhan annatod o bob cymuned.

www.loveparksweek.org.uk

Diwrnod Chwarae 'Gwnewch Amser!'

5 Awst 2009

Dathliad blynyddol o hawl plant i chwarae. O rieni, i ofalwyr ac athrawon, o lunwyr polisïau i gynllunwyr – gall pawb wneud amser i gefnogi hawl plant i chwarae.

Dysgwch fwy ar www.playday.org.uk a gweler yr erthygl newyddion yn y rhifyn hwn.

The Beauty of Play: The Wildness of Play

4-6 Medi 2009

Stone, Swydd Stafford

www.ludemos.co.uk
neu epostiwch Perry Else
info.ludemos@virgin.net

Fforwm Rhyngwladol dros Les Plant – Fforwm Byd-eang 2009

21-24 Hydref 2009

Prifysgol Cymru Abertawe
www.early-education.org.uk

'Play, Naturally' – waeth beth fo'r tywydd

I gyd-fynd â'n rhifyn am y tywydd mae Michelle Jones, un o'n Swyddogion Datblygu, wedi adolygu *Play, naturally – a review of children's natural play*, gan Stuart Lester a Martin Maudsley (Playwork Partnerships) a gyhoeddwyd gan Play England yn 2006.



Pan ofynnwyd imi adolygu *Play, Naturally* meddyliais y byddai'n cymryd cwpwl o ddyddiau imi ei ddarllen a chasglu fy meddyliau ynghyd. Yr hyn wnes i ddim ei ddisgwyl oedd y bydden ni wedi ei offen erbyn un o'r gloch ac yn chwilio am bapur a phensel ...

Dyma llyfr sydd nid yn unig yn eich harwain ar daih, ond sydd hefyd yn caniatáu ichi 'daro i mewn iddo' – gan ganolbwyntio ar rannau y bu ichi eu methu y tro cyntaf ichi ei ddarllen. Mae'r atgofion o'u plentyndod y bydd Martin a Stuart yn eu rhannu yn y rhagair yn gosod y llwyfan, yn ogystal ag ysgogi llif o'ch atgofion eich hun.

Rôl y llyfr oedd cefnogi Diwrnod Chwarae 2006, ond mae'r ymchwil sydd ynddo'n gwneud llawer mwy na dim ond cefnogi un diwrnod o chwarae. Mae'n delio â natur ymddygiadau plant, buddiannau sefyllfaoedd naturiol, mynediad i fannau chwarae naturiol a chefnogi plant i'w defnyddio.

Mae'r llyfr yn gwneud defnydd o bob un a ddaeth o'i flaen o Adams i Zeiher. Trwy gasglu'r wybodaeth sydd ar gael mewn print ac ar-lein at ei gilydd, mae wedi ei blethu ynghyd fel astudiaeth gynhwysfawr. Mae'r llyfr yn arddangos ac yn cadarnhau angen y plentyn sy'n chwarae i gael cyswllt â'r amgylchedd naturiol. Mae'n llwyddo i gadarnhau yr hyn y mae llawer ohonom yn gwybod sy'n wir eisoes, gan daro tant ynom, gan atgoffa ac atgyfnerthu.

Mae pob pennod yn cynnwys cyflwyniad gyda themâu allweddol neu gwestiynau i'w hymchwilio – yna mae'n symud ymlaen i gyflwyno'r canfyddiadau. Mae crynodebau'r penodau'n ei wneud yn llyfr hwylus i'w ddefnyddio. Mae'n llawn dop o wybodaeth, rhestrau darllen ychwanegol a dolennau i wefannau.

Mae *Play, Naturally* yn gwneud yn union yr hyn y mae'n ei awgrymu yn y teitl; mae'n adolygiad o chwarae naturiol plant sy'n dyfynnu testunau a phapurau academaidd ochr yn ochr ag atgofion plentyndod, ac mae'n cynnwys lluniau! Beth mwy ydych chi ei angen? ... dalen-nodyn siocled efallai ...

www.playengland.org.uk/resources/play-naturally.pdf

Michelle

Ariannu

BBC – Plant mewn Angen

Bellach dim ond ar-lein y gellir gwneud ceisiadau ar www.bbc.co.uk/pudsey. Gallwch ymgeisio ar unrhyw adeg – y dyddiadau cau ar gyfer rowndiau olaf 2009 yw y 15 Gorffennaf a'r 15 Hydref.

The Morgan Foundation – 'Making a difference'

Mae The Morgan Foundation yn cefnogi elusennau ar draws Gogledd Cymru a Gogledd Orllewin Lloegr. Nod y sefydliad yw darparu cyllid ar gyfer mudiadau bychain i ganolig sy'n delio ag anghenion penodol, a'u prif ffocws yw mudiadau sy'n gweithio'n uniongyrchol â phlant a theuluoedd. www.morganfoundation.co.uk
neu galwch: 01829 782800.

UnLtd Sport Relief Awards ar gyfer pobl ifanc 11 – 21 mlwydd oed

Nod y rhaglen yw annog pobl ifanc (11 – 21) i gymryd yr awenau wrth drefnu gweithgareddau sy'n cynnwys pobl ifanc eraill. Gall y gweithgareddau fod yn rhai chwaraeon neu ddiwylliannol – er enghraifft, pêl-droed stryd, chwarae stryd, 'it's-a-knockout', cerddoriaeth, creu ffilmiau. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Swyddfa UnLtd yng Nghymru: 029 2048 4811