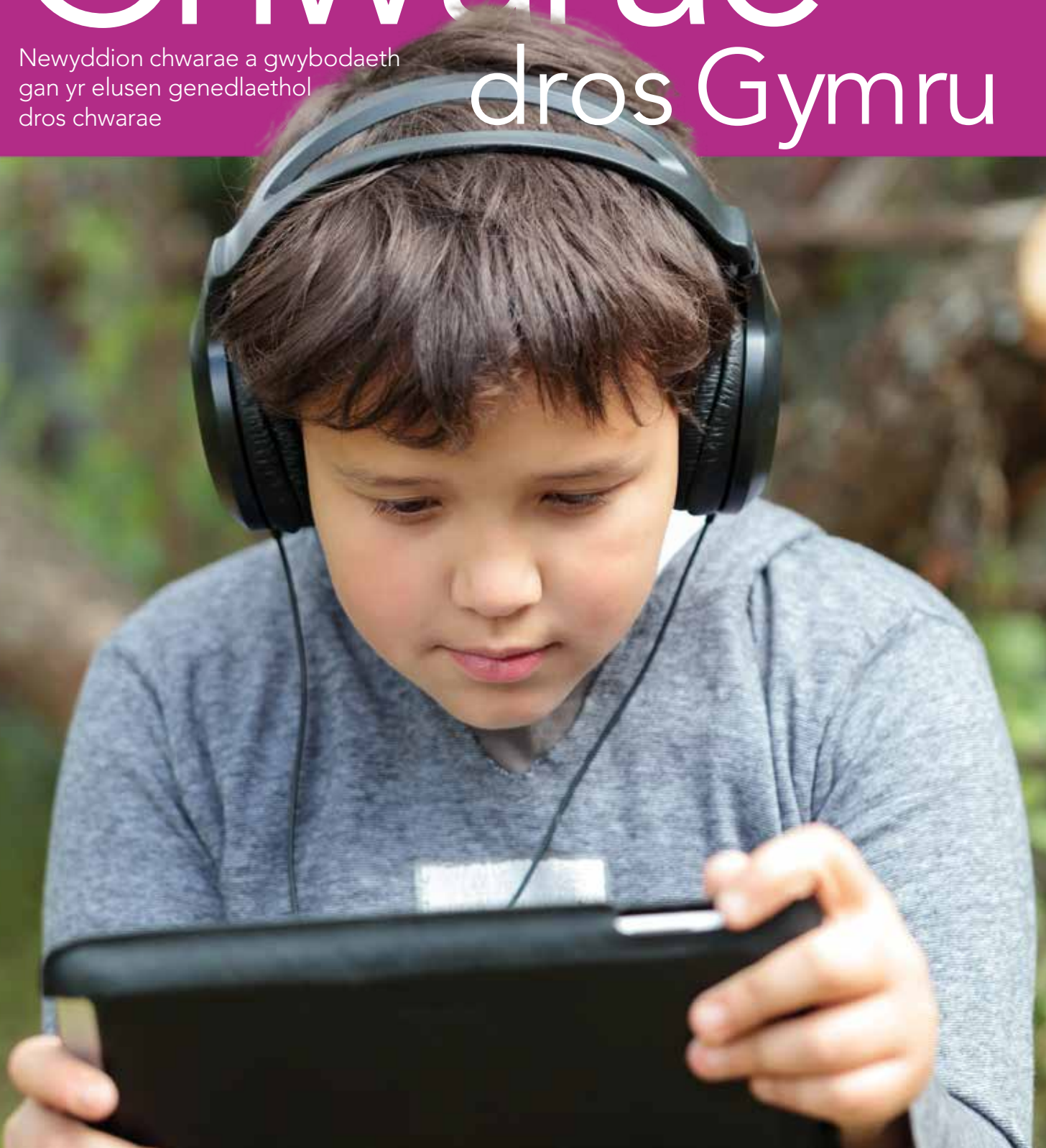


Rhifyn 48 Gwanwyn 2017

Chwarae

Newyddion chwarae a gwybodaeth
gan yr elusen genedlaethol
dros chwarae

dros Gymru



**Chwarae a
thechnoleg ddigidol**



Cynnwys

2	Golygyddol	12	Chwarae a thechnoleg symudol
3	Newyddion	13	Sut mae technoleg yn effeithio ar bobl ifanc
5	Cynghorion gwych – chwarae digidol	14	Amser sgrin: pwy sydd wir ar fai?
6	Chwarae a'r plwg	16	Cyfweliad gyda Carl Sargeant
8	Chwalu chwedlau chwarae digidol	18	Datblygu'r gweithlu
10	CCUHP – diweddariad	20	Cymru – Gwlad Chwarae-Gyfeillgar
11	Bywyd o flaen y sgrin yn niweidio iechyd plant		

Diolch yn fawr

Diolch o galon i bawb a gyfrannodd at y cylchgrawn hwn – allen ni ddim ei wneud heboch chi. Mae'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru*, yn ogystal â rhifynnau blaenorol, ar gael i'w lawrlwytho o www.chwaraecymru.org.uk

Golygyddol

Ers y tro cyntaf inni ei gynnwys fel pwnc yn ein cylchgrawn *Chwarae dros Gymru yn ôl yn 2009*, mae mynediad plant a phobl ifanc i dechnoleg ddigidol, a'r amrywiaeth o adnoddau sydd ar gael, wedi cynyddu'n sylweddol.

Defnyddir technoleg ddigidol mewn amrywiaeth o wahanol ffyrdd – rhwydweithio cymdeithasol, chwarae gemau, tecstio, gwranddo ar a chreu cerddoriaeth, a chreu a rhannu lluniau a fideos. Ond, er gwaethaf pa mor boblogaidd yw technolegau digidol ac argaeledd yr adnoddau hyn mewn lleoliadau chwarae, ysgolion a chartrefi, mae'r defnydd cynyddol ohonynt gan blant yn parhau i fod yn destun pryder.

Heddiw, bydd pob un ohonom yn dod ar draws ac yn rhyngweithio gydag amrywiaeth o dechnoleg ym mhob agwedd o'n bywydau bob dydd. Fel y nodwyd gan Yr Athro Graham Donaldson yn ei adolygiad o drefniadau cwricwlwm ac asesu yng Nghymru – o'r cyfnod sylfaen i lefel TGAU – fydd hyn ond yn cynyddu. Canfu Donaldson bod medrusrwydd digidol yn tyfu'n hanfodol ar gyfer dysg a bywyd ac mae fframwaith i'w gefnogi wedi

ei ddatblygu fel rhan o ddiwygiad Llywodraeth Cymru o'r cwricwlwm.

Mae Sylw Cyffredinol Rhif 17 y Cenhedloedd Unedig ar Erthygl 31 o'r Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn nodi hefyd rôl cynyddol technoleg ddigidol ym mywydau bob dydd plant, gyda *'phlant ym mhob cwr o'r byd yn treulio cyfnodau cynyddol o amser yn cymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae, hamdden, diwylliannol ac artistig, fel defnyddwyr yn ogystal â chrewyr, trwy amrywiol blatfformau a chyfryngau digidol.'*

Tra bo Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn yn cydnabod y pryderon a'r heriau sy'n gysylltiedig â phlatfformau digidol, mae hefyd yn annog pob gwlad sydd wedi arwyddo CCUHP i gymryd camau i sicrhau cydraddoldeb cyfleoedd ar gyfer pob plentyn sy'n tyfu i fyny yn yr amgylchedd byd-eang i brofi buddiannau cael mynediad i'r rhyngwyd a'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae Chwarae Cymru wastad wedi hybu'r cysyniad bod plant sy'n chwarae yn gymwys ac yn abl i wneud eu penderfyniadau eu hunain a'u bod yn elwa o gael oedolion cefnogol all gyfrannu at amgylchedd fydd yn ymestyn eu chwarae.

Efallai bod yr amgylchedd technolegol yn newid, ond tydi ein

neges ni heb: rydym yn credu y dylid rhoi amser, lle a chaniatâd i blant ddewis eu chwarae eu hunain o'u gwirfodd. Weithiau, fe fyddan nhw'n dewis chwarae ar neu gyda ffonau clyfar neu ddyfeisiau eraill. Yr hyn sydd ei angen yw cydbwysedd.

Mae ymchwilwyr ieuengaf Cymru, fel rhan o brosiect *Lleisiau Bach Yn Galw Allan*, yn argymhell y dylai oedolion gyfyngu ar yr amser a dreulir yn chwarae ar gonsols gemau. Canfu eu gwaith ymchwil (ar gyfer adroddiad i'r Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn) er bod cynnydd mewn plant iau yn dweud bod yn well ganddynt chwarae ar ddyfeisiau electronig, maent yn dal i ofyn am fwy o gyfleoedd i chwarae'r tu allan ble maent yn byw.

'Dyw'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru* ynghylch defnydd plant o dechnoleg ddigidol, ddim yn ceisio cymryd ochrau neu gynnig atebion diffiniol i'r drafodaeth barhaus yma. Yn hytrach, mae'n cynnwys amrywiaeth o erthyglau y bwriedir iddynt hysbysu ein meddwl fel ein bod mewn sefyllfa well i gynnig a darparu'r gefnogaeth angenrheidiol i sicrhau bod plant yn cael yr amrywiaeth ehangaf posibl o gyfleoedd ar gael iddynt gyflawni eu hawl i chwarae wrth iddynt barhau i lywio eu ffordd rhwng amgylcheddau all-lein ac ar-lein.

Mike Greenaway,
Cyfarwyddwr, Chwarae Cymru



Newyddion

Canllawiau newydd ar gyfer gofod gwyrdd

Mae Fields in Trust wedi cyhoeddi canllawiau newydd ar gyfer dylunio mannau ar gyfer chwaraeon a chwarae awyr agored. Mae *Canllawiau ar gyfer Chwaraeon a Chwarae Awyr Agored: Y tu hwnt i'r Safon Chwe Erw* yn offeryn rhad ac am ddim ar gyfer awdurdodau cynllunio lleol, datblygwyr, cynllunwyr, dylunwyr trefol a phenseiri tirwedd ar gyfer dylunio gofod chwarae, chwaraeon a gofod awyr agored anffurfiol.



Meysydd Chwarae Cymru

Mae'r canllawiau hyn wedi eu cynhyrchu i adlewyrchu amgylchedd polisi cynllunio newydd. Mae fersiynau gwahanol o'r canllawiau ar gael ar gyfer Yr Alban a Lloegr.
www.fieldsintrust.org/guidance

Yn y rhagair i'r canllaw dywed Y Fonesig Tanni Grey-Thompson:

'Pan oeddwn i'n tyfu i fyny, roedd chwarae yn y parc lleol yn rhan naturiol o'r hyn yr oedd fy nheulu'n ei wneud, ond roedd yn rhan bwysig iawn ... Mae llawer o bethau'n newid. Y peth cadarnhaol yw ein bod yn dechrau cydnabod pwysigrwydd yr elfennau iechyd a lles meddyliol a chorfforol tymor hirach. Ond mae rhaid inni gofio hefyd y rôl sydd gan barciau, caeau chwarae a gofodau gwyrddion eraill a pha mor bwysig yw'r rhain ar gyfer ein cymunedau.'

Rhaglen wyliau Bwyd a Hwyl



Yn ystod gwyliau'r ysgol, pan nad yw brechwast am ddim mewn ysgolion cynradd a phrydau ysgol am ddim ar gael, bydd rhai teuluoedd yn ei chael yn anodd fforddio bwyd sy'n darparu deiet iach.

Yn ogystal, bydd rhai plant yn profi ynysu cymdeithasol a diffyg cyfleodd i chwarae a chwrrdd â ffrindiau yn eu cymunedau.

Mae Llywodraeth Cymru'n gweithio gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) i ddosbarthu £500,000 ar gyfer cynnal clybiau cinio a hwyl mewn rhai ysgolion cynradd yn ystod gwyliau'r haf. Bydd ariannu Llywodraeth Cymru'n helpu i ddarparu prydau a gweithgareddau o ansawdd i gynorthwyo disgyblion o rai o gymunedau mwyaf difreintiedig Cymru.

Mae'r rhaglen, sy'n seiliedig ar fodel Rhaglen Gyfoethogi Gwyliau Ysgol (SHEP), sef 'Bwyd a Hwyl', yn rhaglen amlasiantaeth a ddatblygwyd gan Bwyd Caerdydd. Yn 2016 cynhaliodd CLILC beilot o'r model hwn mewn 10 ysgol ar draws y wlad, gan weithio gyda phum awdurdod lleol a thri bwrdd iechyd lleol a gwerthuswyd y model gan Brifysgol Caerdydd.

www.wlga.cymru/food-and-fun

Y Comisiynydd Plant i flaenoriaethu hawliau Erthygl 31



Diweddariad gan Gomisiynydd Plant Cymru, Sally Holland

Pan ymgynghorais i â phlant a phobl ifanc ar draws Cymru, fe ofynnodd plant tair i saith oed imi flaenoriaethu chwarae yn fy ngwaith. At ei gilydd, mae plant a phobl ifanc wedi mynegi pryder mawr wrthyf ynghylch cydraddoldeb mynediad i ddarpariaeth ar gyfer plant sy'n byw mewn tldi, a mynediad i chwarae a hamdden i bawb.

Yn dilyn trafodaethau anffurfiol gyda nifer o sefydliadau yn y sectorau celfyddydol, amgueddfeydd a chwaraeon rwy'n ymwybodol bod gwaith arloesol ac effeithlon yn cael ei wneud eisoes i ymgysylltu â phlant a phobl ifanc o amrywiol gefndiroedd. Ond, maent i gyd wedi mynegi awydd i wneud hyn yn well, ac maent yn cydnabod yr angen am feddwl strategol ar lefel genedlaethol ar y mater hwn.

Ym mis Mai, byddaf yn cynnal trafodaeth bord gron, fydd yn cynnwys pobl ifanc, i drafod sut y gallwn rannu arferion cyfredol ar gyfer ymgysylltu â phlant a phobl ifanc; dynodi heriau a rhwystrau yn ogystal ag ystyried gweledigaeth gytûn ar gyfer mynediad a chyfranogaeth plant a phobl ifanc yn y celfyddydau, diwylliant, treftadaeth a chwaraeon; ac annog sefydliadau i fframio'u gwaith gyda phlant o fewn agwedd hawliau plant.

www.complantcymru.org.uk

Ysbryd: Plentyndod iach

26 Hydref 2017 – Caerdydd

Rhagor o wybodaeth ac archebu eich lle: www.chwaraecymru.org.uk/cym/ysbryd2017



Diwrnod Chwarae 2017

Dydd Mercher 2 Awst

I ddatlu 30 mlynedd o Ddiwrnod Chwarae thema eleni yw Dathlu Chwarae.

Mae Diwrnod Chwarae yn ddatliad blynyddol o hawl plant i chwarae, gyda miloedd o blant a theuluoedd yn chwarae allan mewn digwyddiadau ar draws y DU. Mae'n gyfle i gynyddu ymwybyddiaeth o bwysigrwydd chwarae plant a'r angen am gyfleoedd chwarae o safon, bob dydd o'r flwyddyn.

www.playday.org.uk

Cyfryngau Cymdeithasol



www.facebook.com/ChwaraeCymru



twitter.com/ChwaraeCymru

Rhaglen Gwirfoddolwyr Dadansoddol

Mae'r Rhaglen Gwirfoddolwyr Dadansoddol yn gynllun sy'n cydweddu mudiadau o'r sector wirfoddol sydd angen cymorth a chefnogaeth, gyda dadansoddwyr o'r llywodraeth, a'u gosod ar leoliadau.

Mae Chwarae Cymru wedi ei gydweddu gyda dadansoddwyr o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) a Llywodraeth Cymru, er mwyn ein cynorthwyo i gyflwyno barn plant Cymru o ran eu mynediad i gyfleoedd chwarae yn eu cymunedau.

Er mwyn cydymffurfio â dyletswyddau digonolrwydd chwarae, mae pob awdurdod lleol yng Nghymru wedi cyflwyno Aseidiadau o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae i Weinidogion

Llywodraeth Cymru ym mis Mawrth 2013 a 2016. Fel rhan o'r broses asesu yma, cynhaliodd nifer o awdurdodau lleol arolygon gyda phlant a bydd llawer ohonynt wedi defnyddio cwestiynau tebyg iawn, yn seiliedig ar holiadur templed. Bydd y dadansoddwyr yn adolygu'r data a gasglwyd gan awdurdodau lleol, dynodi elfennau cyffredin a geir yn yr ymatebion, a gweithio gyda ni i ddadansoddi'r data fel y gallwn gynhyrchu adroddiad Cymru-gyfan.

Dinas gyntaf Cymru sy'n gyfeillgar at blant

Mae Cyngor Caerdydd ac Unicef UK yn cychwyn ar bartneriaeth tair blynedd i weithio tuag at droi Caerdydd yn ddinas gyntaf Cymru sy'n gyfeillgar at blant.



Bydd y Cyngor yn gweithio gyda Unicef UK i drosglwyddo Rhaglen Partneriaid Hawliau Plant yng Nghaerdydd fydd yn gwreiddio hawliau plant trwy'r awdurdod ac ar draws y ddinas. Bydd y Cyngor yn cyflawni nifer o gamau i droi Caerdydd yn ddinas sy'n gyfeillgar at blant, yn cynnwys: rhoi cyfle i blant a phobl ifanc gymryd rhan mewn llunio datblygiadau (er enghraifft, cynlluniau dylunio ar gyfer gofodau cyhoeddus); ac ystyried hawliau plant wrth ddatblygu a throsglwyddo gwasanaethau.

Meddai'r Cyngorydd Sue Lent, Yr Aelod Cabinet dros y Blynyddoedd Cynnar, Plant a Theuluoedd:

'Rydym am wneud Caerdydd yn ddinas gyfeillgar at blant oherwydd beth allai fod yn bwysicach na'n plant a'u dyfodol. Dydyn ni ddim am i hawliau ein plant gael eu hanwybyddu. Rydym am i blant deimlo'n ddiogel, i deimlo bod ganddynt lais ac y byddant yn derbyn gwrandawriad. Mae'n bosibl ei bod yn deg dweud, yn y gorffennol, bod hawliau a barn plant wedi eu hanwybyddu mewn rhai achosion.'

Mae 'Child Friendly Cities', menter fyd eang Unicef, yn cefnogi dinasoedd i osod anghenion plant wrth eu calon ac mae'n gweithredu mewn mwy nag ugain o wledydd o gwmpas y byd.

www.newyddioncaerdydd.co.uk

Awgrymiadau anhygoel: amser sgrin a chwarae digidol

Mae nifer ohonom yn ei chael yn anodd canfod yr ateb i'r heriau sy'n ymwneud ag amser sgrin a sut i gefnogi plant a phobl ifanc i ymwneud a rhyngweithio gyda chwarae digidol mewn modd buddiol a chytbwys. Mae gennym, fel oedolion, rôl bwysig i'w chwarae wrth gefnogi plant mewn byd digidol.

Dydi'r rheolau heb newid

Mae'r un agweddau at fagu plant a gweithio gyda phlant yn wir, boed mewn amgylchedd all-lein neu ar-lein. Fel erioed, bydd plant angen oedolion i gefnogi eu chwarae – trwy chwarae gyda nhw a'u rhagbaratoi, er mwyn eu galluogi i ehangu eu chwarae eu hunain. Maent yn disgwyl inni bennu ffiniau a'u helpu i reoli eu hamser. Mae adnabod ffrindiau ein plant a ble mae nhw'n mynd gyda'i gilydd yr un mor wir os ydyn nhw all-lein neu ar-lein.

Mae ar-lein yn 'amgylchedd'

Bydd plant yn gwneud yr un pethau ac y maent wedi eu gwneud erioed, ond mewn byd rhithwir. Fel unrhyw amgylchedd arall, gall technoleg ddigidol gael effeithiau cadarnhaol a negyddol a bydd ein plant angen ein cefnogaeth i ddysgu am y rhain.

Ymgysylltu â'n plant

Mae ein cyfranogaeth gyda gwahanol dechnoleg ddigidol – fel rhieni neu ymarferwyr – yn helpu dysg a rhyngweithio cymdeithasol. Bydd chwarae gemau cyfrifiadurol gyda phlant hyn neu wyllo plant iau yn chwarae gyda dyfeisiau a theganau electronig yn ein helpu i ddeall yr hyn y maent yn ei wneud.

Mae siarad yn dda

Mae gwaith ymchwil niwrowyddoniaeth yn dangos bod plant ifanc iawn yn dysgu orau trwy gyfathrebu dwyffordd. Mae datblygiad ieithyddol yn ddibynnol ar yr amser y bydd y plentyn a'i ofalwyr yn ei dreulio'n siarad a chwarae. Dylid osgoi amser llonydd o flaen y sgrin ar gyfer ein babanod a'n plant bach gan nad yw, fel arfer, yn arwain at ddysg ieithyddol.

Mae chwarae'n bwysig

Bydd plant yn ennill ymarfer corff amrywiol yn ogystal â buddiannau iechyd meddwl sylweddol o chwarae a ddewisir o wirfodd. Dylai pob diwrnod gynnwys rhywfaint o le ac amser sy'n rhydd o dechnoleg ddigidol. Dylai ein lleoliadau chwarae gynnig ystod eang o gyfleoedd ar gyfer chwarae a dylai ein cartrefi fod â mannau ac adegau



ble na ddefnyddir technegol – fel amser bwyd neu amser gwely.

Darparu dewis

Pan fo gan blant amrywiaeth o bethau i'w gwneud a mannau i chwarae, maent yn fwy abl i reoli eu defnydd o ddyfeisiau a thechnoleg ddigidol drostynt eu hunain.

Meddwl am ein defnydd o dechnoleg

Gallwn gyfyngu ar ein defnydd ninnau o'r sgrin, a gosod esiampl gymedrol a da wrth ddefnyddio dyfeisiau a bod ar-lein, yn enwedig pan fo plant gerllaw.

Cymorth i oruchwyllo

Chwiliwch am fudiadau all eich cefnogi a chynnig y wybodaeth ddiweddaraf. Mae'r NSPCC yn darparu dulliau defnyddiol i helpu rhieni i gadw'u plant yn ddiogel ar-lein (www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/online-safety). Mae eraill, fel Common Sense Media (www.commonsensemedia.org/app-reviews) yn adolygu rhaglenni, gemau ac apiau sy'n briodol i oeddrannau penodol.

Mae'n iawn i blant hyn fod ar-lein

Mae perthnasau ar-lein yn rhan annatod o ddatblygiad pobl ifanc. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn helpu plant i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau, gwneud trefniadau, a theimlo mewn cysylltiad. Mae annog ymddygiadau priodol, sy'n wir yn ein byd ar-lein ac all-lein hefyd, yn gwbl hanfodol. Mae holi pobl ifanc ynghylch beth y maen nhw'n ei wneud ar-lein yn gwbl dderbyniol a bydd yn ein helpu i ddeall y cynnwys a'r sefyllfa.

Gwneud camgymeriadau

Bydd plant, fel oedolion, yn gwneud camgymeriadau wrth ddefnyddio technoleg ddigidol, yn union fel y byddant mewn sefyllfaoedd eraill. O'u cefnogi ac ymdrin â'r rhain mewn modd deallus, gall y camgymeriadau hyn helpu plant i ddysgu a datrys problemau. Gall pryderon ynghylch pethau fel postio lluniau penodol ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol neu decstio negeseuon annerbyniol fod yn arwydd bod angen inni wirio ymddygiadau mentrus eraill y gallai'r bobl ifanc fod yn eu harddangos all-lein.

Chwarae a'r plwg

Agwedd gwaith chwarae tuag at amser sgrin mewn chwarae plant

Y cyngor cyffredinol cynyddol i rieni yw bod angen cyfyngu ar amser plant o flaen y sgrin ac mae'r safbwynt amlycaf yn dweud bod peryglon amser sgrin yn llawer mwy na'r buddiannau posibl. Fe siaradom gyda phlant a gweithwyr chwarae i gasglu eu barn; ydyn nhw o **blaid** neu **yn erbyn** amser sgrin?

Mae'r ymatebion yn awgrymu ei bod yn anodd cynnig cyngor congrid a bod rhaid sicrhau cydbwysedd, yn ddibynol ar ystod o ffactorau, megis: oedran plant, eu mynediad i gyfleoedd chwarae gyda'u ffrindiau y tu mewn a'r tu allan a'u defnydd o, neu eu dibyniaeth ar, dechnoleg.

Pan fyddwn yn siarad am 'dechnoleg ddigidol' fe'i defnyddir fel term eang i gyfeirio at ffonau clyfar, llechi (tablets), consols gemau cyfrifiadurol, y cyfryngau cymdeithasol a'r teledu.

Y ddadi O BLAID

mae technoleg yn rhan allweddol o fywydau plant



Mae plant yn fedrus wrth ddefnyddio technoleg ddigidol i greu a chynnal cyfeillgarwch.

'Mae arferion gemau ar-lein ac all-lein yn galluogi plant a phobl ifanc i sefydlu cymunedau cyfoedion cryfion. Gall chwarae gemau cyfrifiadurol droi'n sylfaen ar gyfer chwarae a thrafodaethau wyneb-wyneb. Mae'n bosibl y caiff plant sydd ddim yn gallu cyfranogi yn hyn eu heithrio trwy beidio â gallu cyfrannu at y cyfeiriadau diwylliannol a geir yn sgysiau bob dydd plant.'

Schott a Hodgetts, 2006
dyfynnwyd yn Play for a Change
(Lester, S. a Russell, W. 2008)

Mae'n amlwg bod technoleg yma i aros ac, er mwyn i blant lywio eu ffordd trwy'r byd, byddant yn defnyddio eu 'llythrennedd yn y cyfryngau' i gynnal perthnasau gyda ffrindiau pan nad oes cyfle iddynt fod gyda nhw yn y cnaud neu i ychwanegu gwerth at eu chwarae pan fyddant allan. Gellir parhau â gemau o'r maes chwarae ar ddiwedd y dydd a gellir gwneud trefniadau ar gyfer cwrdd i chwarae allan yn y gymuned.

Mae llawer o blant yn cynnwys technoleg fel rhan annatod o'u bywydau bob dydd. Tra gall amser sgrin estynedig fod yn realiti ar rai adegau, yn union fel y bu ers

#ChwaraeDigidol



'Mae technoleg yn fy helpu oherwydd fe alla' i gysylltu gyda fy ffrindiau i'w cael i fynd allan ac fe fyswn i bob amser yn dewis cymdeithasu a chwarae'r tu allan gyda fy ffrindiau dros y cyfrifiadurol neu beth bynnag. Rydw i'n defnyddio Snapchat a negeseuon testun i gadw mewn cysylltiad gyda fy ffrindiau.'

Oscar, 13 oed o Brestatyn

i'r teledu a chyfrifiaduron gael eu dyfeisio, mae rhai plant yn fedrus iawn wrth ddefnyddio technoleg i gyfoethogi eu bywydau.

'Rwy'n credu bod technoleg yn cynnig profiadau anhygoel i blant, cyn belled â bod cydbwysedd. Os oes gan blant opsiynau eraill i chwarae gyda'u ffrindiau maent yn fwy tebygol o sicrhau'r cydbwysedd yma. Mae problemau'n codi pan mai technoleg yw'r unig opsiwn.'

Kirsty – Scrapstore
Plant Bryste



Y ddadl YN ERBYN

mae angen rheoli technoleg yn ofalus

rhedeg o gwmpas yn gyhoeddus, fel pryder penodol gan weithwyr iechyd proffesiynol. Mae canllaw Iechyd Cyhoeddus Cymru: 'Deg Cam i Bwysau Iach' yn pwysleisio'r ffaith bod babanod a phlant bach yn fwy tebygol o fod yn bwysau iach os cyfyngir ar amser sgrin.

'Dydi fy rhieni ddim yn cyfyngu ar fy amser sgrin ond dydw i ddim yn meddwl fy mod i mor ddrwg â hynny Rwy'n credu y dylai plant o dan bump oed gael llai o amser ar sgrin na phan ydych chi ychydig yn hŷn.'

Mali – 11 oed o Ogledd Cymru

Gyda phlant hŷn, mae pryderon yn amrywio o seiberfwlio i'r effaith ar eu datblygiad:

'Mae gan chwarae rhithwir ar sgriniau a rhyngweithio gydag eraill trwy sgriniau wir fuddiannau. Ond, dydi hyn ddim yn darparu effaith perthynol, emosiynol "real" yn yr un modd ag y bydd chwarae gyda chyfoedion. O'r herwydd, mae gogwydd tuag at chwarae ar sgrin yn lleihau'r cyfle am chwarae go iawn sy'n lleihau cyfle plant i gynhyrchu, ac i brofi, effaith real mewn chwarae perthynol, emosiynol. Mae gan

hyn y potensial i effeithio'n negyddol ar ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant ac, yn ei dro, brofiadau uniongyrchol plentyndod.'

Ben, Ludicology

At hynny, o fewn darpariaeth gwaith chwarae, mae gweithwyr chwarae'n gorfod rheoli heriau newydd gyda'r defnydd a hygyrchedd cynyddol y cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg symudol:

'Mae gennym broblemau gyda Facebook Live yn cael ei ddefnyddio ar y maes chwarae a hynny, bron iawn, trwy gydol y dydd. Mae plant yn dod yma na ddylid eu ffilmio a'u rhoi ar y cyfryngau cymdeithasol, fel rhai sydd mewn gofal maeth ac o deuluoedd ffoaduriaid. Mae problem hefyd gyda phlant hŷn yn dod i'r maes chwarae gyda chynnwys amhriodol ar eu ffonau a hwnnw'n cael ei weld gan y plant iau.'

Leanne, Maes Chwarae Antur Cwm Gwenfro ICC, Wrecsam



Mae pryder, yn enwedig ynghylch plant iau, bod chwarae gyda thechnoleg yn diffodd eu chwilfrydedd naturiol i archwilio'r byd o'u hamgylch. Cyfeirir at y sefyllfa ble y defnyddir sgriniau'n rheolaidd i gadw plant yn dawel mewn bygis neu droliau siopa, er mwyn eu hatal rhag

Casgliad – agwedd gwaith chwarae



Fel gweithwyr chwarae, rydym yn tueddu at y farn bod plant yn abl ac yn gymwys i reoli amrywiaeth o sefyllfaoedd gyda fawr ddim ymyrraeth gan oedolion, a bod ond angen i oedolion ymyrryd pan fo'r risgiau posibl yn fwy na'r buddiannau.

Os cymerwn ni agwedd asesu risg-budd tuag at ddefnydd plant o dechnoleg, gall hynny ein helpu i feddwl os oes angen ymyrraeth oedolion, fel cyfyngu ar ei ddefnydd. Mae'n amlwg bod buddiannau i ddefnyddio technoleg i sefydlu a chynnal cyfeillgarwch, i ddysgu am y byd, i gael hwyl ac fel elfen

i'w galluogi i chwarae allan gyda'u ffrindiau. Mae angen inni ystyried hefyd, mewn llawer o achosion, y gall dawn plant i ddefnyddio a deall technoleg fod yn llawer gwell na'n dawn ni fel oedolion.

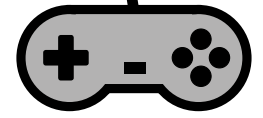
Yn ogystal, mae cwestiynau y dylem eu gofyn i'n hunain am risgiau defnyddio technoleg: A yw plant yn colli allan ar ryngweithiadau cymdeithasol normal oherwydd amser sgrin? A yw'r defnydd o dechnoleg ddigidol yn cynyddu ymddygiad eisteddog? A yw defnydd plant o dechnoleg ddigidol yn eu rhoi nhw, neu bobl eraill, mewn perygl o niwed?

Trwy gydbwysu risgiau a buddiannau gallwn feddwl am ffyrdd i reoli defnydd plant o dechnoleg ddigidol fydd ddim yn gofyn inni gyhoeddi datganiadau cwbl gyffredinol ynghylch faint o amser sgrin sy'n dderbyniol neu beryglon amser sgrin, ond yn hytrach fydd yn canolbwyntio ar allu greddfod plant unigol ac sy'n ystyried eu sefyllfa benodol hwy.

Fel y dywed Egwyddor Gwaith Chwarae 8:

'Dylai ymyrraeth gweithwyr chwarae bob amser daro cydbwysedd rhwng y risg â'r budd datblygiadol a lles plant.'

Chwalu chwedlau chwarae digidol



Mae'r term 'chwarae digidol' yn cyfeirio at weithgaredd sy'n cynnwys defnyddio technoleg ddigidol. Gallai hyn gynnwys gweithgareddau sy'n ymwneud â gemau fideo a gemau cyfrifiadurol, safweoedd, teganau electronig, ffonau symudol, llechi (*tablets*), a chreu cyfryngau digidol.

Ar adeg pan fo incwm y diwydiant gemau'n ffynnuⁱ, mae llawer o bobl yn teimlo bod y defnydd o dechnoleg yn andwyol i blant ac i gymdeithas. Mae pryderon ynghylch technoleg ddigidol ym mywydau plant yn dueddol o ganolbwyntio ar feysydd penodol o effeithiau negyddol posibl: iechyd a lles, creadigrwydd a datblygiad cymdeithasol. Yma, rydym yn edrych ar rai o'r honiadau a'r canfyddiadau cyffredin a'u harchwilio ychydig yn ddyfnach.

Mae gemau fideo corfforol yn hybu lefelau gweithgarwch corfforol

Mae'r gred gyffredinol efallai nad yw plant sy'n chwarae llawer o gemau fideo, yn hytrach na chwarae'r tu allan neu ymuno mewn chwaraeon ffurfiol, mor gorfforol weithgar â phlant sydd. Mae gwneuthurwyr gemau a rhai rhieni'n ceisio mynd i'r afael â hyn trwy ddarparu gemau 'egniol'.

Mewn astudiaethⁱⁱ i ganfod os yw gemau fideo egniol yn gwneud plant yn llai segur, canfu'r ymchwilwyr nad oedd plant a dderbyniodd gemau fideo 'egniol' yn fwy corfforol weithgar na phlant dderbyniodd gemau 'segur'.

Rhoddodd ymchwilwyr gonsols gemau Nintendo® Wii i 78 o blant rhwng naw a 12 oed ac yna'u monitro am 12 wythnos. Rhannwyd y plant yn grwpiau a derbyniodd un grŵp ddwy gêm fideo 'egniol' tra derbyniodd y llall ddwy gêm 'segur'.

Trwy gydol yr astudiaeth, cadwodd y plant ddyddiadur o'u hamserau chwarae a rhoddwyd mesurydd cyflymu iddynt – dyfais i'w gwisgo ar wregys i fesur cyflymu ac ymarfer corff. Canfu'r ymchwilwyr nad oedd cynnydd mewn gweithgarwch corfforol hyd yn oed pan dderbynion nhw'r gêm fideo i ddechrau, ac nad oedd gwahaniaeth mewn gweithgarwch corfforol trwy gydol yr astudiaeth gyfan.

Er bod chwarae gemau egniol yn debyg o gynyddu rhywfaint yn fwy ar losgi calorïau na fyddai gêm segur, mae'n debyg na fydd yn cyfrannu at weld plant pump i 15 oed yn cael y 60 munud argymelledig o weithgarwch corfforol y dyddⁱⁱⁱ.

Mae technoleg yn llesteirio ymdeimlad o les

Er bod yr amser y bydd plant a phobl ifanc yn ei dreulio'n defnyddio technoleg ddigidol wedi sbarduno pryderon niferus y gallai eu defnyddio fod â chysylltiad negyddol gyda lles meddyliol, nid yw'r effeithiau niweidiol posibl yma wedi eu hymchwilio fawr ddim. Daw llawer o'r hyn a wyddom am ddylanwadau posibl amser sgrin o astudiaethau ar weithgarwch eisteddog ac aneisteddog ymysg pobl ifanc ac maent yn canolbwyntio ar iechyd corfforol, gan edrych ar faterion megis mynegai màs y corff (BMI), cyfanswm yr ymarfer corff cymedrol neu egniol neu'r defnydd o egni. Fodd bynnag, awgrymodd astudiaeth ddiweddar^{iv} oedd yn ymchwilio i'r berthynas rhwng y defnydd o sgriniau digidol a lles meddyliol pobl ifanc, y gallai defnydd cymedrol o ddyfeisiau fod yn fuddiol wrth hybu ymdeimlad o les.

Gofynnwyd pedwar cwestiwn i gyfranogwyr y gwaith ymchwil ynghylch eu hymgysylltiad â gwahanol fathau o weithgareddau digidol yn ystod eu hamser rhydd:

- gwyllo ffilmiau a chyfryngau eraill (rhaglenni teledu)
- chwarae gemau (ar gyfrifiaduron a chonsols)
- defnyddio cyfrifiaduron (rhyngwrwyd, e-bost)
- defnyddio ffonau clyfar (rhwydweithio cymdeithasol, sgwrsio ar-lein)

Roedd cymryd rhan mewn gweithgareddau digidol yn boblogaidd iawn yn y sampl, gan i 99.9% o'r cyfranogwyr ddweud eu bod yn neilltuo amser ar gyfer o leiaf un math o dechnoleg ddigidol yn ddyddiol. Adroddodd y merched eu bod yn treulio mwy o amser yn defnyddio ffonau clyfar a chyfrifiaduron, a gwyllo fideos, tra bo'r bechgyn yn neilltuo mwy o amser i chwarae gemau ar gyfrifiadur a chonsol. Ar y cyfan, dynododd y dystiolaeth nad yw defnydd cymedrol o dechnoleg ddigidol yn niweidiol a bod iddo ei fanteision yn y byd cysylltiedig sydd ohoni.



© New Model Army Photography

Mae technoleg yn cael effaith negyddol ar sgiliau cymdeithasol

Mae pryderon efallai bod technoleg ddigidol yn ynysu pobl ac yn atal datblygiad cymdeithasol a sgiliau cymdeithasol. Fodd bynnag, mae meistrolaeth ddigidol – hynny yw, gallu cyfleu syniadau a barn gan ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol a thestun – yn grefft newydd a ddynodwyd gan Lywodraeth Cymru ac eraill ar draws y byd y bydd angen i blant ei dysgu ar gyfer gwaith a phleserⁱ.

Mae gwaith ymchwilⁱⁱ yn awgrymu bod gan gemau fideo, y cyfryngau cymdeithasol a ffonau symudol, rôl bwysig yn y modd y bydd pobl ifanc yn cwrdd a rhyngweithio â'i gilydd. Er enghraifft, er y gallai llawer o bobl feddwl bod chwarae gemau cyfrifiadurol yn ynysu'r unigolyn, mae gwaith ymchwil yn dynodi mai 'llysenwau' chwarae gemau ar-lein yw un o'r darnau cyntaf o wybodaeth y bydd bechgyn yn eu rhannu pan fyddant yn cwrdd â rhywun yr hoffent fod yn ffrindiau gyda nhw. Yn yr un modd, mae mwyafrif o bobl ifanc yn dweud bod y cyfryngau cymdeithasol yn gwneud iddynt deimlo bod mwy o gysylltiad rhyngddynt a'u

ffrindiau, ac mae nifer fawr yn adrodd iddynt dderbyn cefnogaeth gymdeithasol wrth ddefnyddio technoleg ddigidol ar adegau anodd neu heriol o'u bywydau.

Mae chwarae gyda thechnoleg ddigidol yn cyfyngu ar greadigedd

Mae chwarae digidol wedi ei feirniadu am gyfyngu ar greadigedd a gweithgarwch creadigol; fodd bynnag, mae rhai wedi dadlauⁱⁱⁱ y gellir defnyddio technolegau digidol i gefnogi mynegiant a chwarae creadigol. Gallai hyn fod trwy ddefnydd dethol, gyda chefnogaeth, o gemau cyfrifiadurol, a thrwy ddefnyddio camerâu digidol, teganau y gellir eu rhaglennu a'r defnydd o radio dwyffordd i chwarae. Bydd plant yn defnyddio pethau fel anifeiliaid anwes electronig a ffonau symudol i gefnogi eu chwarae mewn modd sy'n wahanol i'r gêm gyfrifiadurol fwy traddodiadol. Pan fydd plant yn ymwneud â thechnoleg ddigidol adref, yn aml iawn bydd yn cynnwys defnydd creadigol neu ddychmygol. Er enghraifft, bydd teuluoedd yn creu llyfrau lloffion digidol a bydd plant yn lawrlwytho lluniau o gymeriadau a lleoliadau fydd yn aml iawn yn dylanwadu ar greu straeon ac actio sefyllfaoedd.

i U.S. Monthly video game industry revenue 2017 | statistic (2016) Ar gael o: www.statista.com/statistics/201093/revenue-of-the-us-video-game-industry

ii Baranowski, T., Abdelsamad, D., Baranowski, J., O'Connor, T. M., Thompson, D., Barnett, A., Cerin, E. a Chen, T. (2012) 'Impact of an active video game on healthy children's physical activity', *PEDIATRICS*, 129(3), tt. e636–e642

iii Yr Adran Iechyd (2011) *Start Active, Stay Active: A report on physical activity for health from the four home countries* Chief Medical Officers (Hawlfraint y Goron)

iv Przybylski, A.K. a Weinstein, N. (2017) 'A large-scale test of the Goldilocks hypothesis', *Psychological Science*

v Donaldson, G. (2015) *Dyfodol Llwyddiannus: Adolygiad Annibynnol o'r Cwricwlwm a'r Trefniadau Asesu*

ying Nghymru (Hawlfraint y Goron)

vi Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., Perrin, A., 'Teens, Technology and Friendships'. Pew Research Center, Awst, 2015 www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships

vii Bolstad, R. (2004) *The role and potential of ICT in early childhood education: A review of New Zealand and international literature*. Wellington: New Zealand Council for Educational Research

CCUHP – diweddariad ar gyfer yr oes ddigidol

Mae'r Athro Sonia Livingstone, academydd ar hawliau'r plentyn, wedi 'golygu' Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn i adlewyrchu'r byd digidol yr ydym yn byw ynddo heddiw.

Mabwysiadwyd y Confensiwn ym 1989 ac, ers hynny, mae'r rhyngwrwyd wedi tyfu'n rhan annatod o fywyd plant mewn ffyrdd y mae Sonia'n dadlau y dylid eu hadlewyrchu yn ein dehongliad a'n gweithrediad ni o GCUHP heddiw.

Mae CCUHP yn ddogfen cwbl ysbrydoledig sy'n amlinellu'r hyn y mae cymdeithas yn ei ddisgwyl ac yn ei fynnu ar gyfer ei phlant. Ond fe'i mabwysiadwyd ymhell cyn y gellid rhagweld ein hamgylchedd digidol ni heddiw. Gan fod hawliau'n gymwys ar-lein, yn ogystal ag all-lein, mae bellach yn amser inni ailfeddwl sut y gall cymdeithas gefnogi - ac nid tresmasu - ar hawliau plant yn yr amgylchedd digidol cyfnewidiol cyflym sydd ohoni.

Amcangyfrifir bod traean o ddefnyddwyr y rhyngwrwyd ar draws y byd o dan 18 oed¹. Mae'r rhan y mae'r rhyngwrwyd yn ei chwarae ym mywyd plant yn dal i dyfu; ymysg plant tair i bedair blwydd oed yn y DU, cynyddodd² yr amser y maent yn ei dreulio ar-lein yn ystod y flwyddyn ddiwethaf o chwe awr 48 munud i 8 awr 18 munud yr wythnos, a bellach mae pobl ifanc 12-15 oed yn treulio dros 20 awr yr wythnos ar-lein.

Yn yr ysbryd yma, cyhoeddwyd Confensiwn 'diwygiedig' ym mis Ionawr 2017 fel rhan o adroddiad **Growing Up Digital**³. Daeth yr adroddiad i'r casgliad bod plant a rhieni angen gwell cefnogaeth i lywio eu ffordd trwy'r byd digidol.

Mae'r hawliau a amlinellir yn CCUHP yn ymwneud, nid yn unig

â sut y dylid amddiffyn plant rhag niwed, ond hefyd am sut y gellir eu galluogi, ac mae'r un egwyddor yn gymwys i'r byd digidol.

Confensiwn digidol

Dylwn bwysleisio nad yw CCUHP yn hen ffasiwn, ac nad oes angen inni ddechrau ailddyfeisio hawliau newydd o ran y cyfryngau digidol. Fy mwriad wrth 'ddiwygio' fersiwn hygyrch i blant o GCUHP oedd fel ysgogiad inni feddwl - ac fel atgoffâd i'r rheini sy'n llusgo'u traed pan ddaw'n fater o gydnabod bod hawliau plant ar-lein o bwys mawr, a'u bod angen ein sylw ni i gyd.

Beth nesaf?

Gallai Sylw Cyffredinol (datganiad swyddogol sy'n ymhelaethu ar ystyr agwedd o GCUHP) ar hawliau plant yn yr oes ddigidol fod o gymorth mawr wrth egluro bod gan blant hawl i fynediad teg i'r cyfleoedd gwyb a geir trwy'r rhyngwrwyd, a hynny heb wynebu perygl sylweddol cael eu niweidio neu dresmasu ar eu hawliau i breifatrwydd, cyfathrebu, gwybodaeth, chwarae a diogelwch.

Gallai hyn ddatblygu gwaith y Sylw Cyffredinol a gyhoeddwyd yn ddiweddar ar weithredu hawliau'r plentyn yn ystod glasgoed – sy'n gwneud 18 o gyfeiriadau at heriau penodol yr amgylchedd digidol o ran hawliau plant⁴.

Addaswyd yr erthygl hon o flog Prosiect Polisi Cyfryngau The London School of Economics and Political Science, a gyhoeddwyd yn wreiddiol ar: <http://blogs.lse.ac.uk/mediapolicyproject>

Mae'r Confensiwn Digidol yn cynnwys:

Erthygl 4

Dylai Llywodraethau wneud popeth yn eu gallu i amddiffyn hawliau plant *ar-lein ac all-lein*.

Erthygl 12

Mae gan bob plentyn hawl i fynegi ei hun ac i dderbyn pob math o wybodaeth a syniadau. *Dylid cefnogi plant i wneud hyn ar-lein*.

Erthygl 15

Mae gan bob plentyn hawl i gwrdd â phobl ac i fod y tu allan mewn grŵp *neu i fod yn rhan o rwydweithiau ar-lein*.

Erthygl 16

Dylai'r gyfraith amddiffyn hawl pob plentyn i breifatrwydd *felly ni ddylid caglu data amdanynt heb eu caniatâd*.

Erthygl 23

Mae gan blant anabl hawl i fywyd llawn, ac i fod yn rhan o'r gymuned *ac felly dylent gael cyfleoedd cyfartal i gyfranogi ar-lein*.

Erthygl 28

Mae gan bob plentyn hawl i addysg y *dylai llythrennedd digidol fod yn rhan ohoni o oedran ifanc*.

Erthygl 31

Mae gan bob plentyn hawl i orffwys, chwarae ac i wneud pethau y maent yn eu mwynhau. *Felly, dylid caniatáu iddynt archwilio a mwynhau'r rhyngwrwyd*.

Erthygl 42

Dylai Llywodraethau ddweud wrth bawb am yr holl hawliau a geir yn y Confensiwn. *Dylid dysgu plant bod eu hawliau'n gymwys ar-lein ac all-lein*.

¹ Livingstone, S., Carr, J. a Byrne, J. (2016) One in Three: Internet Governance and Children's Rights. *Innocenti Discussion Paper No.2016-01*. UNICEF Office of Research, Florence

² Ofcom (2016) Online overtakes TV as kids' top pastime. Ar gael ar:

www.ofcom.org.uk/about-ofcom/latest/features-and-news/childrens-media-use

³ Comisiynydd Plant Lloegr (2017) *Growing Up Digital: A report of the Growing Up Digital Taskforce*

⁴ Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn (2016) *Sylw Cyffredinol Rhif 20 (2016) ar weithredu hawliau'r plentyn yn ystod glasgoed*. Genefa: Y Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn

'Bywyd o flaen y sgrin yn niweidio iechyd plant'

#ChwaraeDigidol

Yr arbenigwraig llythrennedd a'r ymgyrchydd dros blentyndod, Sue Palmer, sy'n sôn wrthym am yr ymateb – neu'r diffyg ymateb – i lythyr i'r wasg ynghylch effeithiau niweidiol gormod o amser o flaen y sgrin.

Mae'r oes yn newid. Ac mae agweddau tuag at blentyndod yn newid dros amser hefyd.

Yn 2006, fe drefnodd y seicolegydd Dr Richard House a minnau lythyr i'r wasg ar blentyndod modern. Roedd wedi ei arwyddo gan dros gant o weithwyr proffesiynol oedd yn pryderu am iechyd a lles plant, ac fe gynhyrfodd dipyn ar y dyfroedd. Am nifer o ddyddiau fe fu Richard a minnau wrth lygad storm ryngwladol yn y cyfryngau a fyth ers hynny rydym wedi cael ein labelu'n 'ymgyrchwyr dros blentyndod'.

Yn y ddegawd ers hynny, mae wedi bod yn amlwg i ni fod pobl sy'n gweithio gyda phlant yn parhau i bryderu'n fawr am newidiadau mewn ffordd o fyw, fel y '*dirywiad mewn chwarae'r tu allan, ffyrdd o fyw sy'n gynyddol o flaen sgrin, system addysgu gor-gystadleuol a masnacheiddio di-baid plentyndod*'. Felly, ar ddiwedd 2016 fe benderfynom, ar y cyd â'r seicotherapydd Dr Sharie Coombes, i drefnu llythyr ar ein degfed pen-blwydd.

Gan nad yw rhestrau maith o lofnodwyr bellach yn gwneud unrhyw argraff ar bapurau newydd, fe wnaethom gyfyngu ein hunain i ddeugain o enwau. Fe gasglom lofnodion gan gymaint â phosibl o bobl proffil uchel, yn cynnwys cyn-Archesgob Caergaint Rowan Williams, yr addysgwyr Yr Athro Robin Alexander a Syr Tim Brighouse, a'r awduron Penelope Leach, Philip Pullman a Steve Biddulph. Fe wnaeth Theresa Casey, Llywydd yr International Play Association (IPA), lofnodi'r llythyr fel cynrychiolydd y sector chwarae.

Disgrifiodd y llythyr ymateb llunwyr polisïau'r DU tuag at y pryderon a godwyd yn 2006 fel rhai 'llugoer, tymor byr, gwasgarog ac aneffeithiol', ac aeth ymlaen:

'Mae'r ffactorau a restrwyd uchod yn dal i gael effaith negyddol ar blant, gyda'r "ysgol a bod yn cŵl" yn disodli chwarae egniol a gyfarwyddir yn bersonol ar oedran cynharach fyth. Mae problemau iechyd corfforol fel gordewdra'n parhau i gynyddu, ac mae problemau iechyd meddwl ymysg plant a phobl ifanc yn nesu at lefelau argyfwng. Yn ogystal â'r gofid dwys y mae hyn yn ei beri i deuluoedd, mae'n amlwg bod canlyniadau cymdeithasol ac economaidd tymor hir ar gyfer cymdeithas yn gyffredinol hefyd.'

'Os yw plant i ddatblygu'r gwytnwch emosiynol a'r ddawn o hunanreolaeth sydd eu hangen i ffynnu mewn diwylliant technolegol modern, byddant angen rhyngweithio hamddenol gydag oedolion gofalgar a digonedd o chwarae awyr agored a gyfarwyddir yn bersonol, yn enwedig yn ystod eu blynyddoedd cynnar (0-7).'

'Felly, rydym yn annog llywodraeth [y DU] i weithredu ar unwaith, yn cynnwys:

- *datblygu agwedd gydlynol, wedi ei hariannu'n dda tuag at ofal ac addysg o'r cyfnod cyn-geni i saith oed, yn cynnwys cyfnod ysgol feithrin ar gyfer plant 3-7 oed sydd â phwyslais ar ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol a chwarae awyr agored*
- *cyhoeddi canllawiau cenedlaethol ar dechnoleg sgrin ar gyfer plant 0-12 mlwydd oed, wedi eu cynhyrchu gan awdurdodau cydnabyddedig ym meysydd iechyd / datblygiad plant.'*

Ond y tro yma, ni chafwyd storm yn y cyfryngau. I ddweud y gwir, chafwyd dim ymateb yn y cyfryngau o gwbl. Efallai bod hyn oherwydd i *The Guardian* ddewis ei gyhoeddi ar Wyl San Steffan neu efallai oherwydd bod cymaint o 'newyddion' yn chwyrlio o amgylch swyddfeydd golygyddol ar hyn o bryd. Ond rwy'n credu ei fod oherwydd bod y 'ffactorau a restrwyd uchod' ddim yn werth sylw erbyn hyn.

Maen nhw'n normal.

Mae bellach yn normal i gadw plant dan do dan oruchwyliaeth barhaus. Mae'n normal iddyn nhw dreulio'r rhan fwyaf o'u hamser hamdden ar weithgareddau sgrin (cyfartaledd o bedair awr y dydd ar gyfer plant dan oed ysgol a phump i chwe awr i blant dros bump oed¹). Mae'n normal i blant bach orfod anelu am dargedau llythrennedd a rhifedd o'r ysgol feithrin ymlaen, er mwyn paratoi ar gyfer profion 'pwysig' yn yr ysgol gynradd. Ac, er gwaethaf i lywodraeth y DU gynnal tri adolygiad proffil uchel o fasnacheiddio plentyndod dros y deng mlynedd diwethaf, mae'n fwy normal nag erioed i farchnatwyr bledu plant gyda negeseuon prynwriaethol cystadleuol o'r eiliad y cânt eu geni.

Mae hefyd yn tyfu'n normal i bobl ifanc ddatblygu problemau iechyd meddwl. Mae Gwasanaethau Plant ac Iechyd Meddwl (CAMHS) ar draws y DU yn brwydro i ymdopi gyda'r llanw cynyddol o atgyfeiriadau. Fe wnaethom awgrymu yn 2006 mai dyma fyddai canlyniadau tymor hir y newidiadau mewn ffyrdd o fyw y gwnaethom eu disgrifio, ac efallai pe bydden ni wedi dweud 'Fe ddwedon ni...' yn 2016, y byddai llunwyr polisïau wedi cysylltu'r ddau beth ... ond dwi'n amau'n fawr.

Ydi, mae'r oes wedi newid. Mae agweddau wedi newid. Mae plentyndod wedi newid.

Ac mae'r ymgyrchydd dros blentyndod yma'n teimlo ar fin anobeithio ...

Teitl llyfr diweddaraf Sue yw *Upstart: the case for raising the school starting age and providing what the under-sevens really need* (Floris, 2016).

www.suepalmer.co.uk

¹ Palmer, S. et al (2016) Screen-based lifestyle harms children's health. *The Guardian*. Ar gael ar-lein ar: www.theguardian.com/education/2016/dec/25/screen-based-lifestyle-harms-health-of-children

² Ofcom (2016) Online overtakes TV as kids' top pastime. Ar gael ar: www.ofcom.org.uk/about-ofcom/latest/features-and-news/childrens-media-use

▶ Chwarae a thechnoleg symudol

Gan Chris Martin, gweithiwr chwarae, awdur ac ymgyrchydd chwarae

Rydym yn byw mewn cymdeithas sy'n ymwneud fwyfwy â thechnoleg ddigidol symudol (MDT), ac fe fyddai'n rhyfedd pe na bai ein plant yn copïo hyn. Os ydyn ni i gefnogi plant i elwa o'r buddiannau a llywio eu ffordd trwy'r peryglon, yna bydd deall sut maen nhw'n defnyddio technoleg symudol fel rhan o'u chwarae'n allweddol.

Fodd bynnag, mae'n faes emosiynol, gyda thechnoleg 'cnafaidd' yn dinistrio chwarae 'go iawn' neu 'naturiol'. Mae rhai pobl yn cynnig cydbwysedd, ond mae hyn yn dal i bortreadu technoleg a chwarae fel dwy elfen wrthwynebus. Gan fod technoleg ddigidol wedi ei chydblethu cymaint trwy fywyd cyfoes efallai y byddai'n safbwynt mwy defnyddiol a holistig inni edrych ar dechnoleg a chwarae fel elfennau sydd wedi eu cydblethu. Mae hyn yn adlewyrchu'r modd y mae plant wir yn defnyddio technoleg; maen nhw'n niwlo'r ffiniau rhwng ar-lein ac all-lein a dydyn nhw ddim yn eu hystyried fel elfennau gwrthwynebusⁱ.



Mae plant yn gwneud eu penderfyniadau eu hunain, ac weithiau fe fyddan nhw'n dewis chwarae ar neu gyda thechnolegau symudol, fel y bydd oedolion. Os yw hi'n well gan blant hyn na chwarae mwy corfforol neu chwarae'r tu allan, mae'n werth inni ystyried pam. Efallai bod y gofod awyr agored yn ddiffas, bod dim o'u ffrindiau yno neu ei bod hi'n anodd cyrraedd ato neu efallai, yn syml iawn, bod yn well ganddynt chwarae ar eu ffôn ar yr adeg benodol yma. Bydd plant hefyd yn defnyddio eu ffonau symudol os nad ydyn nhw am fod ble y maen nhw ar y prydⁱⁱ yn llythrennol fel math o brotest.

Mae chwarae'r tu allan yn dal yn hynod o boblogaidd – dringo coed, adeiladu cuddffannau a chynnau tanau. Mae hyn y tu hwnt i'r arferol ar gyfer llawer, yn enwedig mewn ardaloedd trefol, felly mae'n bosibl y bydd angen i ni'r oedolion fod hyd yn oed yn fwy creadigol wrth wneud 'yr ystod ehangaf o amgylcheddau a chyfleoedd chwarae'ⁱⁱⁱ yn ddeniadol ac yn hygyrch.

Caiff gwahanol fathau o chwarae corfforol eu hadlewyrchu mewn bydoedd ar-lein ac i blant, maen nhw'n chwarae go iawn^{iv}. Er enghraifft, fydd chwarae 'corfforol gwyllt' rhithwir ddim yn cael yr un effaith wrth gwrs â'r fersiwn corfforol, ond mae, fel holl chwarae plant, yn haeddu cael ei drin â pharch. Bydd symud y tu hwnt i'r syniad bod chwarae gyda thechnoleg ddigidol yn 'ail-orau' yn ein helpu hefyd i ddeall beth sy'n digwydd gyda'n plant mewn gwirionedd, ac fe fyddan nhw'n aml yn croesawu oedolion sy'n dangos gwir ddiddordeb yn eu bydoedd.

Byddwn, fel arfer, yn ystyried plant yn defnyddio eu dyfeisiau i chwarae gemau fel gweithgaredd unig. Ond, yn aml iawn, mae hyn yn bell o fod yn wir gan fod yr agweddau cyfathrebol yn hynod o bwysig. Un o'r rhesymau y bydd plant yn cydgasglu dan do i ddefnyddio eu ffonau yw eu bod angen defnyddio wifi i hwyluso cyfathrebu gydag eraill, gan fod lwfans data y rhan fwyaf ohonynt yn gyfyngedig iawn. Efallai y byddai cynyddu pecynnau data plant – neu sicrhau bod mwy o gyfleusterau wifi cyhoeddus am ddim ar gael – yn eu hannog i grwydro mwy (yn gorfforol)?

Mae plant, yn gyffredinol, yn dda am asesu a llywio eu ffordd trwy unrhyw beryglon pan maent yn ymwybodol ohonynt, ond yn aml dydyn nhw ddim yn deall cyrhaeddiad y rhyngwyd. Mae hyn yn cynnwys gallu pobl ysglyfaethol a bwllis i gysylltu â nhw trwy eu ffonau, yn ogystal â sylweddoli na fydd lluniau y maen nhw'n eu postio fyth yn diflannu mewn gwirionedd. Mae rhieni a darparwyr chwarae'n gywir i gymryd hyn o ddifrif ac i ddatblygu systemau diogelu. Tra'i bod hi'n bwysig inni beidio bychanu'r risgiau a'r peryglon, mae defnydd eang o dechnoleg ddigidol yn golygu y byddai gwahardd dyfeisiau'n dasg ofer. Fel arfer, bydd plant yn derbyn cael eu defnyddio o dechnoleg wedi ei gyfyngu os trafodir hyn gyda nhw a'u bod yn deall pam.

Dim ond megis crafu'r wyneb mae'r erthygl hon. Mae angen mwy o waith ymchwil ac mae llawer o gwestiynau i'w codi. Mae'r materion cysylltiedig yn gymhleth ond, fel mae'r erthygl yma'n awgrymu, mae gan wahanol safbwyntiau rôl bwysig er mwyn inni ddeall y materion hyn, fel y mae edrych ar y modd y bydd plant wir yn defnyddio eu ffonau a'u dyfeisiau eraill. Mae Chwarae Cymru wrthi ar hyn o bryd yn datblygu taflen wybodaeth sy'n archwilio'r materion hyn yn fanylach.

Mae Chris yn ymchwilio i ryngweithiad plant gyda thechnoleg ddigidol symudol yn eu chwarae awyr agored ar gyfer ei ddoethuriaeth.

ⁱ Third, A., Bellerose, D., Dawkins, U., Keltie, E., a Pihl, K. (2014) *Children's Rights in the Digital Age: A Download from Children Around the World*

ⁱⁱ Haddon, L. (2013) Mobile media and children. *Mobile Media & Communication*, 1(1), 89-95

ⁱⁱⁱ Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae (2005) *Yr Egwyddorion Gwaith Chwarae*. Caerdydd: Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae.

^{iv} Marsh, J. (2010) Young children's play in online virtual worlds. *Journal of Early Childhood Research*, 8(1), 23-39.

Sut mae technoleg yn effeithio ar bobl ifanc

Joshua Chohan, aelod o Fwrdd Cymru Ifanc, sy'n rhannu ei farn a'i brofiad personol o sut y mae technoleg yn effeithio ar fywydau pobl ifanc.

Mae technoleg yn newid bywydau pobl ifanc bob dydd. Mae gan y mwyafrif o bobl ifanc dros y byd i gyd unai ffôn neu ryw fath o ddyfais glyfar sydd ar gael iddyn nhw ei defnyddio. Gan siarad o brofiad fel yr hynaf o naw o blant, fe alla' i weld y bwlch rhwng y cenedlaethau rhwng plant, pobl ifanc ac oedolion yn gliriach o lawer. Mae'n rhyfeddol gwyllo fy mrodyr a chwirydd iau yn defnyddio'u dyfeisiau electronig personol yn rheolaidd. Mae lefel y ddealltwriaeth sydd gan y plant iau o dechnoleg yn anhygoel o ystyried pa mor ifanc ydyn nhw, gyda'r ieuengaf ond yn ychydig fisoedd oed. Mae Mam wedi gofyn imi bwysleisio nad oes iPad gan y babi!

Felly sut mae hyn yn effeithio ar eu bywydau mewn byd sy'n newid bob dydd?

Gan siarad o brofiad, fe alla' i weld y potensial anhygoel sydd gan y dechnoleg a'r platfformau y byddwn yn eu defnyddio ar ein dyfeisiau ar gyfer ein bywydau. Ar yr un pryd, allwn ni ddim gwadu rhai o'r effeithiau negyddol y gall technoleg ei gael ar ddatblygiad person ifanc. Fe ddylen ni gadw at yr hen ddoethineb 'cymedroldeb ym mhopeth'!

Mae angen mwy o addysg ar gyfer plant a phobl ifanc er mwyn iddynt allu llwyr sylweddoli effeithiau andwyol treulio gormod o amser yn defnyddio technoleg. Ond fe ddylen ni fod yn ddiolchgar hefyd am y posibiladau anhygoel y gall technoleg eu cynnig, yn addysgol ac yn ddiwylliannol.

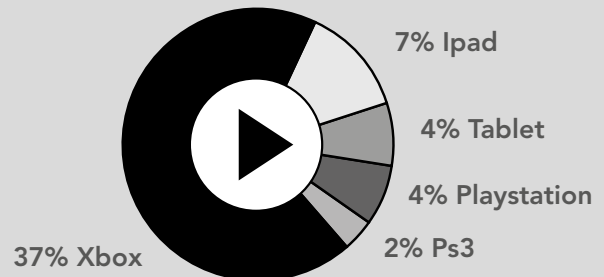
Dewch inni edrych yn benodol ar yr effaith addysgol ar bobl ifanc a rhai o'r elfennau positif y gall eu cynnig. Mae'r posibiladau'n ddiidwedd ar gyfer pobl ifanc – boed hynny'n archwilio cyfnod hanesyddol trwy chwarae gêm wedi ei lleoli mewn cyfnod penodol neu ddilyn cwrs Mathemateg neu Saesneg ar-lein.

Fel person ifanc, alla' i ddim gwadu effaith cadarnhaol technoleg ar fy mywyd yn addysgol. Rwy'n deall efallai na fyddai'r math yma o addysg yn gweithio i bawb, ond mae'n sicr yn rhywbeth i'w ystyried ar gyfer systemau addysg i'r dyfodol a sut y gallwn ddod ag addysg a thechnoleg ynghyd er mwyn effeithio'n positif ar fywydau pobl ifanc.

Yn ddiwylliannol, mae technegol wedi newid popeth. O'r ffordd y byddwn yn rhannu atgofion a straeon i'r modd y byddwn yn ymgeisio am swydd. Mae technoleg ym mhobman, a 'does neb yn fwy ymwybodol o'r newid diwylliannol yma na phobl ifanc.

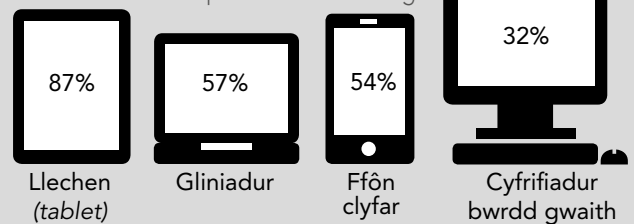
Technoleg ddigidol: yr hyn y mae plant Cymru'n ei ddweud...

Pan ofynnwyd 'Gyda beth wyt ti'n hoffi chwarae adref?' dywedodd 61% bod yn well ganddynt chwarae gyda gemau electronig:



Ymatebodd 0% gyda 'dyfeisiau electronig' neu 'dechnoleg' pan ofynnwyd gyda beth y maen nhw'n hoffi chwarae yn yr ysgol

Pan ofynnwyd sut allai oedolion annog plant i chwarae, argymhellodd y plant waharddiad amser ar ddefnyddio peiriannau electronig



Prosiect Lleisiau Bach yn Galw Allan – canlyniadau gwaith ymchwil a gynhaliwyd gyda 724 o blant saith i 11 oed ar draws Cymru.
www.lleisiaubach.org

Ond sut all technoleg gael effaith positif ar fywyd person ifanc yn ddiwylliannol?

I ddechrau, yma yng Nghymru rydym yn ffodus dros ben i fod â threftadaeth sy'n ffynnu, a gall technoleg fawrygu hynny. Trwy ddefnyddio technoleg, mae'n hawdd i bobl ifanc archwilio henebion hanesyddol ar-lein heb fod yno, all fod yn ddefnyddiol yng Nghymru o ystyried ein tywydd gwych ... glaw ym mis Gorffennaf bawb?!

Mae technoleg wir yn effeithio ar y modd yr ydym yn byw ein bywydau fel pobl ifanc ac mewn rhai achosion mae hynny'n wych, ond mae angen inni fod yn ymwybodol o'r elfennau negyddol hefyd. Dim ond gwella bydd technoleg a, phwy â wŷr, efallai rhyw ddydd y cawn ni gyd ein sgleffryddau hedfan personol!



Mae Joshua yn aelod o Fenter Cymru Ifanc ac mae'n gweithio gyda Chomisiwn Cenedlaethau'r Dyfodol i rannu barn pobl ifanc er mwyn hysbysu gwaith y Comisiynydd. Mae hefyd yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru i adrodd yn ôl ar farn pobl ifanc ynghylch ymadawiad y DU o'r Undeb Ewropeaidd.

#ChwaraeDigidol

**THE
WILD
NETWORK**

Amser sgrin: pwy sydd wir ar fai?

Mae Mark Sears, Prif Swyddog Gwyllt 'The Wild Network' yn galw arnom i weithio gyda'n gilydd a gweithredu ar y cyd i fynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n atal plant rhag chwarae'r tu allan.

Mae bron i bum mlynedd ers cyhoeddi'r adroddiad 'Natural Childhood Report'. Dyma oedd y catalydd ar gyfer ein ffilm 'Project Wild Thing', sydd wedi ei gwlygu gan dros filiwn o bobl ac arweiniodd at ffurfio 'The Wild Network'. Ers hynny, rydym wedi parhau i ddatblygu a bellach mae ein rhwydwaith wedi tyfu i gynnwys bron i 30,000 o fudiadau ac unigolion.

Yn ystod y cyfnod hwn rydym wedi gweithio'n galed gyda'n rhwydwaith i ennill gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau cymhleth, cydblethedig a real iawn a amlinellwyd yn yr adroddiad, sydd i gyd yn atal plant a'u teuluoedd, cymunedau ac ysgolion rhag treulio digon o amser y tu allan.

Rhwystrau i chwarae'r tu allan

Mae'r rhwystrau sy'n atal plant rhag chwarae'n rhydd y tu allan (Amser Gwyllt) ar led trwy'n cymdeithas. Maent hefyd yn amrywio'n fawr iawn yn ôl lleoliad, yn ôl demograffeg ac yn ôl cymhlethdodau niferus, annifftiol ar draws y DU.

Trwy sgysiau gyda'n rhwydwaith, fe lwyddom i ddynodi 11 o rwystrau i Amser Gwyllt y mae plant heddiw'n dioddef o'u herwydd. Wedi eu rhannu'n bedwar grŵp, mae'n hawdd cyfeirio atynt fel:

Ofn – perygl dieithriaid, diwylliant sydd ofn risg, problemau traffig cynyddol

Amser – rhieni sy'n brin o amser a phlant sydd ag amserlenni gorlawn, cwricwlwm sy'n amddifad o natur

Lle – diflaniad manau gwyrddion, preifateiddio cyfleusterau chwarae

Technoleg – cynnydd mewn amser sgrin, dibyniaeth gynyddol ar dechnoleg ar gyfer bywyd bob dydd.

Sut allwn ni oresgyn y rhwystrau hyn?

Ein rôl yw creu'r amodau i oresgyn y rhwystrau hyn a'r effaith y maent yn ei gael. Dros y cwmpwl o flynyddoedd diwethaf, rydym wedi sylweddoli bod y parodrwydd i gyfranogi ymysg ein rhwydwaith a'r cyd-ddoethineb sydd ar gael ynddo, yn aruthrol. Yn wir, gall y cwbl ohonom gyda'n gilydd gynnig cryn dipyn yn fwy o ddoethineb nag unrhyw un person sy'n gweithredu ar ei ben ei hun.



© The Wild Network

Rydym am gefnogi a galluogi cymunedau i greu datrysiadau dyfeisgar sy'n gweithio iddyn nhw. Yna, trwy ein rhwydwaith, rydym am weithredu fel eiriolwyr dros y datrysiadau hyn, gan ysbrydoli pobl i ddysgu oddi wrth y dulliau sy'n gweithio (ac sydd ddim yn gweithio!). Waeth os byddwn yn mynd i'r afael ag un rhwystr ar y tro, neu nifer ohonynt ar yr un pryd, gallwn gychwyn gyda champau bychain, ble rydym yn byw, yn ein teuluoedd, yn ein cymunedau ehangach ac yn ein hysgolion.

Ond beth am y rhwystr MAWR – amser sgrin?

Yr un rhwystr sydd i'w weld yn destun mwy o bryder i'n rhwydwaith nag unrhyw un arall, yw'r 'cynnydd mewn amser sgrin'. Fel rhieni, cawn ein pledu'n aml â'r ffigurau diweddaraf am amser sgrin ymysg ein plant. Mae galw am ganllawiau, mwy o gyngor ac yn y blaen. Gwelir mwy a mwy o benawdau brawychus yn y papurau, ond prin yw dyfnder y naratif yma, 'does fawr o ddealltwriaeth am gymhlethdod y gaethiwed ddaw yn sgil technoleg, nac ychwaith ei fuddiannau hyd yn oed. Ymysg y penawdau ceir llawer o feio.

Mae'r penawdau sy'n datgan bod plant dan oed ysgol yn treulio mwy na phedair awr y dydd o flaen sgrin hyd yn oed yn fwy brawychus pan ddysgwch

chi fod y ffigwr hwnnw'n cynyddu i bump awr a hanner ar gyfer plant rhwng pump a 15 oed.

Y neges ensyniedig yw bod yn well gan blant y sgrin a'r llechen, na chwarae'r tu allan. Mae'r is-destun yn dir cyfarwydd hefyd: mae rhieni'r dyddiau yma'n wael, yn ddiog – neu'n esgeulus, hyd yn oed. Mae'r naratif parhaus yn awgrymu nad oes modd i rieni ffrwyno'r obsesiwn â'r sgrin a bod plant allan o bob rheolaeth rywsut. Y gwir yw, bod ymchwil yn dangos bod llawer o blant eisiau chwarae'r tu allan ond eu bod yn cael eu hatal rhag gwneud hynny gan eu rhaglenni llawn, eu rhieni prysur a gan bwysau cymdeithasol eraill. Yn aml iawn symptom yw'r sgrin (ac aros dan do heb sgriniau), ac nid yr achos.

Rydym yn credu mai rhieni yw'r cocyn hitio anghywir. Rydym angen ymdrechu ar y cyd i newid pethau ac rydym angen rhwydwaith i wneud hynny. Mae angen inni gwrdd â rhieni a phlant ble mae nhw – yn eu bywydau bob dydd, ar gaeau chwarae ysgolion ac yn yr archfarchnad – a'u helpu i chwalu'r rhwystrau hynny yn eu cartrefi ac, efallai, yn eu cymuned.

Meithrin cydbwysedd

Mae'n amlwg bod meithrin cydbwysedd rhwng amser sgrin ac Amser Gwylt yn fwyfwy anodd; rydym yn dlywed hynny'n glir a chroyw gan y mwyafrif o'n rhwydwaith. Yn ogystal, mae llawer o ddryswch ynghylch yr hyn fyddai'n gydbwysedd delfrydol, heb sôn am sut i'w orfodi. Ac maent yn gwybod yn well na neb nad yw cael plant i fynd allan mor syml â hynny. Pam? Oherwydd nad yw'r cyfleoedd ar gael i lawer o blant heddiw. Mae digonedd o adroddiadau ar gael sy'n condemnio'r sefyllfa bresennol ac sy'n galw am newidiadau a pholisïau newydd.

Dewch inni stopio gofyn am newid a dechrau bod yn newid

Ni fydd dwsinau o ganllawiau amser sgrin a'r un cynllun 'defnydd diogel' yn newid dim, oni bai ein bod yn dechrau mynd i'r afael ag achos sylfaenol y mater.

Os ydym ni'n ystyried sgriniau fel yr unig elyn yn y mater hwn, yna mae'n hawdd dod i gasgliad, os gwnawn ni leihau pedair awr y dydd i ddwy awr o flaen sgrin, yna y bydd hynny, yn naturiol, yn arwain at fwy o Amser Gwylt. Mae'r mater yn llawer mwy cymhleth na hynny.

Felly, bydd cychwyn chwala achosion sylfaenol y rhwystrau hyn yn golygu gweithredu, nid dim ond fel rhieni unigol ond yn hytrach fel cymunedau a dinasyddion yn yr ystyr ehangaf posibl. Rydym yn credu bod pethau y gallwn eu gwneud ar lefel micro er mwyn sicrhau newid. Rydym wedi gweld tystiolaeth sy'n cefnogi hyn o'n rhwydwaith ni, sydd wedi sbarduno newid:

- Y fam wnaeth adael i'w phlant gerdded adref o'r ysgol gynradd, a bellach mae yna bump o blant sy'n cerdded gyda'i gilydd yn rheolaidd i'r ysgol ac o'r ysgol.
- Yr ysgol wnaeth greu cornel natur gyda hen flochiau o bren er mwyn chwilio am drychfilod sbardunodd glwb gwylt ar y penwythnos.
- Y don newydd o flogwyr natur ifanc sy'n pledu'r rhyngwyd â'u lluniau a'u fideos (ac fydd, mae'n debyg, yn mynd ymlaen i gyflwyno Springwatch ryw ddydd!)

David Bond, y gwneuthurwr ffilmiau a 'Chyfarwyddwr Marchnata dros Natur' sy'n myfyrio ar fywyd wedi rhyddhau ffilm lwyddiannus 'Project Wild Thing':

'Roedd creu'r ffilm yn ôl yn 2012 yn wir agoriad llygad ynghylch realiti teuluoedd a pham fod plant heddiw'n ei chael yn anodd i gael eu Hamser Gwylt. Ers hynny, mae'r 'Wild Network' wedi bod yn gweithio i helpu cymunedau i ganfod ffyrdd i wneud chwarae'r tu allan yn haws. Mae wedi bod yn wych cael bod yn rhan o hynny ac i helpu i ddeall beth yw'r rhwystrau mewn gwahanol gymunedau a sut y gallwn helpu i'w chwala.'

Mae wedi bod yn bum mlynedd wyllt gartref hefyd. Mae fy merch bellach yn naw oed a fy mab yn wyth, ac maen nhw'n treulio mwy o amser y tu allan oherwydd ddi'n credu ein bod yn fwy ymwybodol erbyn hyn. Ymwybyddiaeth yn sicr yw'r rhwystr cyntaf ar gyfer rhieni, ond tydi ymwybyddiaeth ar ei ben ei hun ddim yn ddigon, mae angen ichi fynd ati'n weithredol i'w wneud neu fel arall bydd pwysau bywyd yn dechrau cymryd trosodd eto.'

Heb sgriniau, blogiau, a'r cyfryngau cymdeithasol i rannu straeon, byddai llawer o'r gwaith da sydd allan yna yn pasio heb i rywun sylwi arno. Nid y sgriniau eu hunain yw'r broblem. Felly ie, dewch inni fod yn ystyriol ynghylch ein defnydd o sgriniau, ond ar yr un pryd dewch inni ddyfeisio datrysiadau sy'n adfer ein manau gwyrddion ac sy'n aduno cymunedau. Dewch inni ddylunio ein trefi a'n dinasoedd o gwmpas cerddwyr, beicwyr ac, yn bwysig iawn, o gwmpas plant a'u cymdogion.

Dewch inni wneud y gweithredoedd unigol hynny sy'n ymddangos yn fychan, oherwydd mae pob un o'r enghreifftiau uchod wir yn dangos grym cychwyn yn fach, ond yn arwain at newid. Hyd yn oed os nad yw'r newid hwnnw'n dod ar unwaith, gall gweithredu'n awr sbarduno syniadau eraill yn hwyrach.

Rydym yn benderfynol ein bod am weithio gyda chymunedau ar y syniadau hynny, y datrysiadau bywyd go iawn hynny, ar gyfer eu plant. Datrysiadau unigryw, sy'n berthnasol i'r manau hynny sy'n lleol iddyn nhw. Fe wnawn ni ddal ati i chwilio am ganlyniadau newydd, gwneud defnydd o'r doniau anhygoel a'r syniadau gwych sydd allan yna a'r awydd angerddol am newid.

Efallai, os gallwn ni wneud hyn, y gallem helpu i greu amodau ble na fydd amser sgrin yn weithgaredd 'llanw amser' difeddwl. Efallai bod dyfodol i'n plant y tu allan sy'n fwy disglair, mwy gloyw ac sy'n fwy o hwyl heb yr angen am sgriniau. Mwy o'r byd go iawn, llai o'r byd rhithwir. **Beth am inni gychwyn?**

Am gychwyn arni?

Mae dangosiad o ffilm 'Project Wild Thing' yn ffordd wych o sbarduno ymgyrch, neu syniadau ar gyfer Amser Gwylt a chwarae'r tu allan yn eich cymuned. I gael blas o'r ffilm: www.thewildnetwork.com

Cyfweliad gyda:

Ysgrifennydd y Cabinet dros Gymunedau a Phlant, **Carl Sargeant AC**

Beth yw eich hoff atgofion chwarae?

Adeiladu cuddfannau.

Ble mae plant yn chwarae yn eich cymuned chi heddiw? Sut mae hyn yn wahanol i pan oeddech chi'n tyfu i fyny?

Yn fy ardal i mae'r plant yn chwarae ar y caeau criced. Roedden ni'n arfer crwydro lawer ymhellach.

Beth ydych chi'n gobeithio ei gyflawni fel rhan o'ch portffolio â chyfrifoldeb am chwarae plant?

Trwy wrando a gweithio gyda phobl ifainc, rydw i am i Gymru fod yn wlad ble mae gan bob plentyn a pherson ifanc amrywiaeth eang o gyfleoedd heriol a diddorol i chwarae ac i fwynhau eu hamser hamdden. Fe fydda' i'n dal ati i weithio gyda'm cyd-Weinidogion ar draws meysydd polisi Llywodraeth Cymru i droi ein gweledigaeth yn realiti.

'Byddwn yn parhau i weithio gydag awdurdodau lleol a gydag ystod eang o bartneriaid, yn cynnwys Chwarae Cymru, i sicrhau bod pawb yn deall y buddiannau y mae chwarae'n eu sicrhau, a gweithio gyda'n gilydd i wella cyfleoedd chwarae ar gyfer plant ar draws Cymru.'

Ceir cydnabyddiaeth gyffredinol ymysg arbenigwyr iechyd meddwl y gall chwarae wneud cyfraniad sylweddol tuag at leddfu effaith profiadau negyddol yn ystod plentyndod. Sut ydych chi'n rhagweld y bydd eich adran yn ymwneud â'r sector chwarae er mwyn gweithio tuag at dorri'r cylch o brofiadau niweidiol mewn plentyndod?

Mae chwarae'n gwbl ganolog i les ac iechyd meddwl plant. Mae'n helpu plant i ddatblygu ymdeimlad o reolaeth dros eu bywydau ac i gynyddu eu hyder, eu hannibyniaeth a'u gwytnwch. Wrth edrych ar sut y gallwn helpu plant a theuluoedd ble bu profiadau niweidiol mewn plentyndod, byddwn yn edrych ar yr holl dystiolaeth ac yn dynodi enghreifftiau o arfer dda er mwyn goresgyn a lleddfu effaith y profiadau hynny.

Mae plant yn dweud wrthym eu bod yn gwerthfawrogi cael amser, lle a chaniatâd i chwarae'r tu allan gyda'u ffrindiau. Beth feddyliwch chi allwn ni, fel aelodau o'r gymuned, ei wneud er mwyn ei gwneud hi'n haws i blant chwarae'r tu allan?

Mae'n bwysig i bawb ddeall pwysigrwydd chwarae yn

'Gall cymunedau'n gyffredinol wneud eu cymdogaethau'n fwy chwarae-gyfeillgar trwy barchu hawl plant i chwarae a chroesawu plant sy'n chwarae'r tu allan ac yn mwynhau eu hunain.'

mywydau plant. Dylai rhieni roi digonedd o gyfleoedd i'w plant chwarae gartref, gyda'u ffrindiau ac yn y gymuned. Dylai arweinyddion cymunedol a phobl eraill sy'n gweithio a gwirfoddoli yn y gymuned ystyried sut y gall eu rolau gyfrannu at gefnogi chwarae. Gall cymunedau'n gyffredinol wneud eu cymdogaethau'n fwy chwarae-gyfeillgar trwy barchu hawl plant i chwarae a chroesawu plant sy'n chwarae'r tu allan ac yn mwynhau eu hunain.

Ar adeg o gyfyngiadau ariannol a chwtogi cyllidebau sut allwn ni sicrhau bod tlodi profiadau – er enghraifft, amddifadedd cyfleoedd chwarae cyfoethog – yn derbyn yr un sylw a ffocws â thlodi economaidd?

Mae'n hanfodol i bwysigrwydd chwarae wrth liniaru effeithiau negyddol tlodi ar fywydau plant a phobl ifanc gael ei gydnabod, a dyma pam fod rhaid i asesiadau digonolrwydd chwarae awdurdodau lleol gynnwys



Ysgrifennydd y Cabinet dros
Gymunedau a Phlant, Carl Sargeant AC

ystyriaeth o dlodi plant. Gall chwarae helpu plant i ddatblygu gwytnwch a dyfeisgarwch mewn sefyllfaoedd anodd. Gall darparu cyfleoedd i bob plentyn a pherson ifanc chwarae yn eu cymuned fod yn fodd o leihau anghydraddoldebau rhwng plant sy'n byw mewn teuluoedd sy'n gallu fforddio darpariaeth hamdden ddrud, a rhai sydd ddim, a thrwy hynny leihau tldi profiadau i bob plentyn.

Yn aml, pan fyddwn ni'n siarad am annog plant i fod yn fwy actif yr ymateb traddodiadol fu i'w hannog i gymryd rhan mewn chwaraeon ffurfiol. Ond, mae tystiolaeth gynyddol sy'n dangos bod plant, mewn gwirionedd, yn fwy actif pan fyddan nhw'n chwarae'r tu allan. Sut ydych chi'n credu y gallwn ni newid y farn yma, a sicrhau bod cyfleoedd i blant chwarae

'Rydw i am i Gymru fod yn wlad ble mae gan bob plentyn a pherson ifanc amrywiaeth eang o gyfleoedd heriol a diddorol i chwarae.'

yn cael eu hystyried yr un mor werthfawr â chwaraeon strwythuredig?

Rwyf wedi ymrwmo i rôl chwarae actif fel ffactor sy'n cyfrannu at iechyd a lles plant. Mae rhaid i Aseidiadau Digonolrwydd Chwarae awdurdodau lleol gydnabod pwysigrwydd chwarae a ddewisir o wirfodd a gweithgareddau hamdden wrth gyfrannu at iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol plant, a'u teuluoedd hefyd. Mae rhaid i Gynlluniau Gweithredu Chwarae arddangos sut maent yn cyfoethogi cyfleoedd plant i fwynhau chwarae actif. Mae cefnogaeth trwy'r cabinet i'r agenda hon.

Yn ddiweddar, lansiodd fy nghydweithwraig, Lesley Griffiths, Ysgrifennydd y Cabinet dros yr Amgylchedd a Materion Gwledig, argraffiad Cymru o ganllaw Meysydd Chwarae Cymru ar gyfer chwaraeon a chwarae awyr agored. Mae hwn yn cynnig arweiniad ar gynyddu a chyfoethogi lle a darpariaeth ar gyfer chwaraeon yn ogystal â chwarae.

Mae'r 'dyletswydd digonolrwydd cyfleoedd chwarae', fel rhan o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010, yn ddeddfwriaeth arloesol. Beth, yn eich barn chi, yw'r gwahaniaeth pennaf y mae wedi ei wneud i blant yng Nghymru?

Rydym wedi gweld cynnydd yn y modd y mae awdurdodau lleol

yn cydymffurfio â'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae ers 2010. Maent yn gweithio'n agosach gyda'u sefydliadau partner ac ar draws eu meysydd polisi i gynyddu cyfleoedd chwarae ar gyfer pob plentyn yn eu hardal. Yn ogystal, mae'r mwyafrif o awdurdodau lleol wedi cynnwys ystyriaeth o chwarae yn eu Haseidiadau Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Felly, trwy fwy o gyfleoedd i chwarae gallwn ddisgwyl gweld buddiannau cynyddol i les plant, gaiff eu cynnal wrth iddynt dyfu'n oedolion.

Mae diddordeb a pharch rhyngwladol parhaus tuag at y gwaith y mae Llywodraeth Cymru'n ei wneud ar chwarae plant. Sut deimlad yw gwybod bod llygaid y byd yn eich gwyllo?

Mae'n dda bod Cymru'n cael ei chydabod fel arweinydd byd-eang ar y mater hwn; ond dydw i ddim am gyfyngu buddiannau chwarae i blant yng Nghymru. Rydym yn gweithio gyda gwledydd eraill y DU, a gwledydd eraill, i gynyddu dealltwriaeth ynghylch pwysigrwydd chwarae ac i rannu ein gwybodaeth a'n profiadau. Felly, mae Cymru'n parhau i fod ar flaen y gad wrth wella bywydau plant ar draws y byd trwy chwarae.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Datblygu'r gweithlu

Dyfarniad Lefel 2 mewn Arfer Gwaith Chwarae – y peilot

Yn y rhifyn diwethaf fe wnaethom adrodd ar ddatblygu Dyfarniad Lefel 2 newydd mewn Arfer Gwaith Chwarae (L2APP) sy'n ateb gofynion cofrestru ar gyfer y bobl hynny sy'n gweithio mewn cynlluniau chwarae dros y gwyliau mewn rolau sydd ddim yn oruchwyliol.

Mae'r cymhwyster Agored Cymru yma'n addas hefyd o'i ddal ynghyd â chymhwyster gofal plant lefel 2 i gyflawni'r gofynion newydd ar gyfer y bobl hynny sy'n gweithio gyda phlant wyth i 12 mlwydd oed. Mae'n cael ei gydnabod hefyd fel datblygiad proffesiynol achrededig gwerthfawr ar gyfer y rheini sy'n gweithio mewn amrywiaeth o rolau perthnasol, yn cynnwys: cynorthwyr dysgu, goruchwylwyr amser ginio, gweithwyr ieuencid a datblygu chwaraeon.

Cynhaliwyd y cwrs L2APP cyntaf ar gyfer carfan o ddysgwyr yng Nghaerdydd, a hynny dros dri dydd Mawrth ym mis Chwefror gan Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales. Mynychodd dysgwyr o bob cwr o'r gynulleidfa darged, yn cynnwys: cynlluniau chwarae dros y gwyliau, clybiau ar ôl ysgol, clybiau ieuencid, datblygu chwarae ac ysgolion. Trosglwyddwyd y cwrs gan Martin King-Sheard o Chwarae Cymru, gyda chefnogaeth Sonia Wearne o Glybiau Plant Cymru Kids' Clubs.

'Mae uchafbwyntiau'r cwrs yn cynnwys gwrandao ar brofiadau pobl eraill a myfyrto ar fy arfer chwarae personol ... mae'r cwrs yn wych, yn hygyrch ac yn hawdd iawn i gael mynediad iddo.'

Sue, trefnydd cynllun chwarae

Ymunodd Owain Lloyd, Dirprwy Gyfarwyddwr Gofal Plant, Chwarae a'r Blynyddoedd Cynnar, Llywodraeth Cymru, â dysgwyr ar ddiwrnod cyntaf y cwrs i gael blas o'r cwricwlwm, yn cynnwys pwysigrwydd chwarae, rhwystrau cymdeithasol i chwarae a dealltwriaeth o'r Egwyddorion Gwaith Chwarae. O'i brofiad o'r diwrnod, meddai Owain:

'Roedd hi'n wych gallu ymuno gyda sesiwn cyntaf y cwrs L2APP newydd. Fel gwas sifil diflas, a'r unig berson oedd ddim yn weithiwr gwaith chwarae proffesiynol ar y cwrs, roedd y cyfle i ennill gwell dealltwriaeth o'r agwedd gwaith chwarae ochr-yn-ochr ag amrywiaeth eang o ymarferwyr brwd ac ymroddedig, yn hynod o werthfawr. Roedd y cwrs yn llawn gwybodaeth, yn heriol ar adegau ond hefyd yn hwyl, ac roedd hi'n dda gweld sut y mae ariannu gan Lywodraeth Cymru a gweithio ar y cyd rhwng partneriaid wedi galluogi datblygu'r dyfarniad newydd yma.'

Yn ogystal â'r elfen a ddysgir o'r cwrs, bydd gofyn i'r dysgwyr gwblhau tasgau asesu ymarferol a chwblhau 20 awr o ymarfer gwaith chwarae er mwyn tystio i'w gallu i roi eu gwybodaeth ar waith yn ymarferol. Yn y sesiwn olaf, roedd y dysgwyr eisoes yn trafod sut yr oedd y cwrs wedi newid y modd y maent yn meddwl am chwarae a sut y byddant yn gweithio gyda phlant yn y dyfodol.

'Mae'r cwrs hwn wedi dysgu'r wybodaeth sylfaenol am waith chwarae imi a'r rheswm pam fod plant yn chwarae. Mae hefyd wedi fy nysgu am ymyrraeth a sut y bydd oedolion yn dueddol o ymyrryd gormod ... trwy'r cwrs yma rwyf wedi datblygu fy ngwybodaeth a chymryd cam yn ôl a gadael i'r plant chwarae'n fwy rhydd.'

Ben, gweithiwr chwarae gwirfoddol

'Fel gweithiwr chwarae, roeddwn yn ei chael yn anodd iawn bod angen imi brofi fy hun trwy'r amser a bod wastad angen imi fod yn rhan o chwarae'r plant ... trwy gwblhau'r cwrs yma rwyf wedi gallu sefyll yn ôl, arsylwi'r chwarae a darparu adnoddau sy'n ymestyn eu chwarae.'

Helen, gweithwraig chwarae a goruchwyllydd awr ginio

Mae Chwarae Cymru'n cydweithio'n agos gydag Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales i drosglwyddo L2APP yn fwy eang a throsglwyddwyd ail gwrs peilot yn Wrecsam ym mis Mawrth.

www.chwaraecymru.org.uk/cym/L2APP



Datblygu'r gweithlu

Rhaglen Datblygiad Proffesiynol

Yn dilyn cais llwyddiannus gan Chwarae Cymru i raglen Arian i Bawb y Gronfa Loteri Fawr, yn ddiweddar trosglwyddwyd Rhaglen Datblygiad Proffesiynol ym Merthyr Tudful. Bwriedir i'r Rhaglen Datblygiad Proffesiynol ddwyn ynghyd ystod amrywiol o randdeiliaid o'r awdurdod lleol a'r drydedd sector i ystyried sut y mae eu meysydd gwaith penodol yn ymateb i flaenoriaethau a geir yn y Cynllun Gweithredu Digonolrwydd Chwarae ac i gyfrannu at y ddyletswydd statudol ar awdurdodau lleol i sicrhau cyfleoedd chwarae digonol (*Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae, 2014*).

Mae'n rhaglen unigryw a ddyluniwyd i ateb anghenion yr awdurdod lleol ac fe'i trosglwyddwyd yn llwyddiannus eisoes yn Wrecsam. Gan weithio gyda Stuart Lester a Wendy Russell o Brifysgol Swydd Gaerloyw, archwiliodd cyfres o bum gweithdy ystod o themâu'n cynnwys:

- Meddwl am chwarae a gofod
- Meddwl am fapio a sut i'w ddefnyddio i ddadansoddi gofod ar gyfer chwarae
- Datblygu 'cyd-ddoethineb' sy'n ymwneud â sicrhau digonolrwydd
- Cyd-drafod amodau ar gyfer chwarae
- Adeiladu rhwydweithiau, cynghreiriau a phartneriaethau.

Ceir cydnabyddiaeth gyffredinol i'r ffaith bod gan bob awdurdod lleol agwedd unigryw tuag at gefnogi chwarae plant, sy'n dibynnu ar ffactorau lleol yn cynnwys hanes, perthnasau, adnoddau, blaenoriaethau, economeg a gwleidyddiaeth leol, ac y dylai'r rhaglen ystyried y ffactorau hyn.

Roedd y rhanddeiliaid a fynychodd yn cynnwys cynrychiolwyr o: y blynyddoedd cynnar a gofal plant, parciau, cynllunio, ieuencid a phrosiectau Teuluoedd yn Gyntaf. Meddai Chris Hole, Rheolwr Y Blynyddoedd Cynnar ac Ieuencid, Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful:

'Mae'r archwiliad a gafwyd o chwarae gan ystyried rhyngweithiad dyddiol plant â'r byd o'u cwmpas wedi galluogi unigolion i ail-archwilio eu dealltwriaeth o chwarae. Mae'r rhaglen wedi creu cysylltiad cryfach rhwng y modd y gall adrannau'r awdurdod lleol a sefydliadau partner effeithio ar greu amgylcheddau er mwyn i chwarae cael ei gydnabod, ei hybu, ei gefnogi a'i annog gan y gymuned.'

Mae'r Rhaglen Datblygiad Proffesiynol yn profi i fod yn ffordd llwyddiannus o gael mwy o randdeiliaid i ymgysylltu â digonolrwydd chwarae ac mae'n ymateb yn effeithiol i 'sicrhau a datblygu'r gweithlu chwarae': cynyddu sgiliau'r gweithlu chwarae ehangach, a ddiffinnir fel pob person cyflogedig y mae eu rôl yn effeithio ar chwarae plant (Mater E o'r hyn y dylid ei ystyried wrth asesu digonolrwydd chwarae).

Os oes gennych ddiddordeb derbyn rhaglen debyg yn eich ardal chi, cysyllter â: gweithlu@chwaraecymru.org.uk

Y diweddaraf am gymwysterau gofal plant

Yn dilyn ymgynghoriad helaeth dros haf 2016, mae Cymwysterau Cymru bellach yn y broses o gomisiynu datblygu cyfres newydd o gymwysterau lechyd a Gofal Cymdeithasol a Gofal Plant i ateb anghenion dysgwyr yng Nghymru o 14 oed i fyny. Bydd y cymwysterau newydd, fydd yn barod i'w trosglwyddo ym mis Medi 2019, hefyd yn mynd i'r afael â'r materion a godwyd yn adolygiad sector Cymwysterau Cymru.



Gelwir y cymwysterau gofal plant newydd, ar lefelau 2 i 5, yn Gofal, Dysgu, Datblygiad a Chwarae Plant (CCLDP). Er na fydd yn gymhwyster gwaith chwarae ynddo'i hun, bydd yn cynnwys elfennau ar hwyluso chwarae plant a ddewisir o wirfodd a dealltwriaeth gyffredinol o'r Egwyddorion Gwaith Chwarae. Clustnododd yr adolygiad bod hyn yn ddiffygiol yn y cymwysterau gofal plant cyfredol.

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru (hen Gyngor Gofal Cymru) yn drafftio cynnwys y CCLDP i'w rannu gyda'r corff dyfarnu llwyddiannus ac mae

wedi ymgysylltu gyda Chwarae Cymru a Chyngor Addysg a Hyfforddiant Gwaith Chwarae Cymru (PETC Wales) i sicrhau bod y cynnwys chwarae'n addas i'r diben ac yn paratoi'r rheini sy'n dymuno symud i faes gwaith chwarae i gychwyn ar gymwysterau gwaith chwarae.

Ymatebodd y sector gwaith chwarae i'r ymgynghoriad yn unfryd, yn erbyn cynnwys gwaith chwarae yn y cymhwyster cyfyngedig gan gyfeirio at bryderon y gallai gwaith chwarae, fel proffesiwn unigol ar wahan, gael ei wthio i'r cyrion neu y gallai'r Egwyddorion Gwaith Chwarae gael

eu glastwreiddio trwy eu cynnwys o fewn cymhwyster ehangach. Hefyd, ar hyn o bryd mae angen i gymwysterau gwaith chwarae fod yn llai o faint ac yn 'fyr' er mwyn ateb anghenion gweithlu sydd, ar y cyfan, yn rhan amser neu'n weithwyr tymhorol. Bydd hyn yn sicrhau bod cymwysterau gwaith chwarae eraill, sydd ar gronfa ddata Cymwysterau yng Nghymru (QiW), yn gymwys i dderbyn ariannu ac i'w trosglwyddo'n y dyfodol.

Mae adolygiad sector Cymwysterau Cymru ar gael ar: www.cymwysteraucymru.org

Cymru – Gwlad Chwarae-Gyfeillgar

Ymgyrch gan Chwarae Cymru yw Cymru – Gwlad Chwarae-Gyfeillgar sy'n helpu i ffurfio rhwydwaith o gymorth ar gyfer chwarae ar draws Cymru. Rhwch wybod i ni beth sy'n digwydd yn lleol naill ai i warchod neu i wahardd hawl plant i chwarae trwy fynd i'r dudalen Facebook: on.fb.me/gwladchwaraegyfeillgar

Myfyrwyr yn creu gofod chwarae a dysgu awyr agored llawn dychymyg

Yn ddiweddar, mae grŵp o fyfyrwyr ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd wedi adfywio gofod awyr agored concrid trist nad oedd yn cael ei ddefnyddio ar gampws y brifysgol a'i drawsnewid yn ofod awyr agored lliwgar ar gyfer chwarae, dysgu ac addysgu. Galwodd y prosiect am gynllun creadigol ar gyfer storio rhannau rhydd i gefnogi chwarae plant. Fe'i hagorwyd yn swyddogol ar Ddiwrnod Chwarae Ysgol Fyd-eang (1 Chwefror 2017) pan ddaeth plant o dair ysgol gynradd leol ynghyd i sesiwn chwarae a dweud straeon dros amser cinio.



Gwirfoddolodd tîm o fyfyrwyr o Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd (CSAD) eu hamser i gwblhau'r prosiect a thrawsnewid y gofod. Bydd y gofod yma o fudd sylweddol i fyfyrwyr sy'n astudio cyrsiau Astudiaethau Plentyndod Cynnar (ECS) ac Astudiaethau Addysg Gynradd, gan ei fod yn cynnig gofod ychwanegol ar gyfer cynnal gweithdai gyda myfyrwyr, athrawon, disgyblion ysgol a'r gymuned leol.

Er mwyn casglu ysbrydoliaeth, a chyfle i ymestyn dysg a phrofiad y myfyrwyr oedd yn rhan o'r prosiect, ymwelodd myfyrwyr o'r CSAD a'r rhaglen ECS â chanolfan adnoddau chwarae i gasglu rhannau rhydd, yn ogystal ag ysgolion cynradd a meysydd chwarae antur ar draws Cymru i arsylwi chwarae rhannau rhydd ar waith.

Cafodd y gofod ei ail-ddylunio'n llwyr gan y myfyrwyr ar gyllideb fechan iawn; dyma brosiect gwirioneddol gydweithredol gyda CSE, CSAD, adran ystadau'r brifysgol, gwasanaethau campws, tair ysgol gynradd leol a Chwarae Cymru i gyd yn gweithio gyda'i gilydd. Dyluniwyd yr holl eitemau a geir yn y gofod, fel y cypyrddau creu straeon a'r bocsys chwarae rhannau rhydd, gan y myfyrwyr a'u creu â llaw.

Cyfeiriodd yr Uwch-ddarlithydd Chantelle Haughton at lwyddiant y gofod newydd lliwgar: 'Ein nod gyda Chwarae a Dysgu Awyr Agored yw cynnig yr amgylchedd delfrydol ar gyfer mwyafu dysg; i archwilio materion, fel gwerth a heriau chwarae a dysgu;

i feithrin sgiliau newydd ac, yn y pen draw, i hyn i gyd gael ei wneud trwy weithio gydag arfer bywiog arloesol gan fwyafu ein defnydd o'r awyr agored. Mae'r gofod yma'n caniatáu inni arddangos y gellir cefnogi chwarae hyd yn oed yn y manau mwyaf ddiffaith. Rydym yn falch i allu darparu cyfleoedd i arddangos arfer dda ar gyfer gwneud y gorau o ofodau bychain, concrid "da i ddim", i greu amgylcheddau chwarae hudolus.'



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd

Ychwanegodd Alice Croot, myfyrwraig o Ysgol Gelf a Dylunio Caerdydd, a gydlynodd elfen ddylunio'r prosiect a'r gosodiad:

'Roedd bod yn rhan o'r prosiect cydweithredol cyntaf gyda CSAD a CSE yn gyffrous dros ben. Yn y tîm o saith roedd gwneuthurwr, dylunydd cynnyrch, seramegyddion a darlunwr. Golygodd cael cyfuniad amrywiol o ymarferwyr y gallem ddysgu oddi wrth ein gilydd ac fe arweiniodd at benderfyniadau creadigol amrywiol. Yn bersonol, fe fu'r prosiect yn drobwynt mawr imi a'r modd yr wy'n gweithio. Ers cwblhau'r prosiect, rwyf wedi ymweld â'r buarth tra mae'n cael ei ddefnyddio gan fyfyrwyr yn ogystal â phlant ysgol gynradd. Mae'r clwtyn concrid yma wedi ei adfywio i greu ardal ddysgu awyr agored greadigol a hwyliog sy'n annog creadigrwydd mewn pobl o bob oed.'