

Chwarae

Rhifyn 52 Gwanwyn 2019

dros Gymru

Newyddion chwarae a gwybodaeth
gan yr elusen genedlaethol
dros chwarae



Chwarae mewn ysgolion



Cynnwys

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 2 | Golygyddol | 14 | Ymchwil: hawl plant i chwarae mewn ysgolion |
| 3 | Newyddion | 16 | Cyd-ddatganiad ar chwarae plant |
| 6 | Amser, lle a chaniatâd i chwarae yn yr ysgol | 18 | Cyfweliad gyda'r Gweinidog |
| 8 | Cefnogi chwarae mewn ysgolion - Torfaen a'r Fro | 19 | Mae plant yn eu harddegau angen cyfleoedd chwarae a hamdden hefyd |
| 10 | Chwarae rhannau rhydd yn Ysgol Gynradd Mount Stuart | 20 | Datblygu'r gweithlu |
| 12 | Hawliau chwarae ac addysg: creu cysylltiadau | 22 | Cymunedau chwareus |
| 13 | Gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc | | |

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

Fel rhan o adroddiad Comisiynydd Plant Cymru – Adroddiad Sbotolau ar Erthygl 31 (yr hawl i chwarae) dywedodd bron pob plentyn hŷn, a rhai mor ifanc ag 11 oed, wrthi fod yr ysgol, gwaith cartref, arholiadau ac adolygu'n effeithio'n negyddol ar eu chwarae a'u hamser rhydd.

Mae'n nodi 'ym mhob un o'r ymatebion roedd ymdeimlad bod plant a phobl ifanc yn derbyn bod gwaith ysgol yn rhan o'u bywyd bob dydd ond ei fod yn rym llethol oedd yn gadael fawr ddim cyfle iddyn nhw wneud pethau eraill.'

Mewn astudiaeth fyd-eang¹ ar gyfer Diwrnod Ystafell Ddosbarth Tu Allan, dywedodd 97 y cant o athrawon bod chwarae awyr agored yn allweddol i blant gyflawni eu llawn botensial, a dywedodd 88 y cant bod plant yn hapusach ar ôl chwarae'r tu allan.

Mae rhieni'n gweld gwerth a buddiannau amser chwarae a dywedodd 84 y cant eu bod yn

erbyn cwtogi neu ddileu amserau chwarae yn yr ysgol am resymau ymddygiadol neu academaidd ac, yn bwysicaf oll, mae'r plant yn dweud bod amserau chwarae'n rhan hanfodol o'r diwrnod ysgol iddyn nhw.

O ystyried bod plant, ar ddiwrnod ysgol, yn treulio dros chwe awr o'u diwrnod effro yn yr ysgol – dyna ichi tua 40 y cant – mae'n rhesymol disgwyl y dylid cynllunio'r diwrnod ysgol i ganiatáu amser a lle iddyn nhw ymlacio a chwarae'n rhydd gyda'u ffrindiau.

Mae chwarae'n cyfoethogi lles corfforol ac emosiynol plant, fodd bynnag, mae galwadau cynyddol ar amser rhydd plant yn golygu, i rai, bod y diwrnod ysgol yn cynnig un o'r ychydig gyfleoedd iddyn nhw chwarae. Mae'n bwysig i ysgolion gael eu hannog a'u cefnogi i ddarparu'r gofodau a'r cyfleoedd o'r safon gorau posibl ar gyfer chwarae.

Mae chwarae yn hanfodol i blant. Mae'n hawl a ddisgrifir yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) ac nid yw mynediad i'r hawliau hynny'n stopio wrth giât yr ysgol.

Mae mabwysiadu agwedd chwareus tuag at ddysgu a chwarae awyr agored ac amser egwyl yn bwysig mewn ysgolion ledled Cymru, ar gyfer plant ac athrawon. Yn ogystal, bydd darparu digon o amser, lle a chaniatâd i chwarae'n cynnig nifer o fuddiannau posibl ar gyfer yr ysgol a'r gymuned, fel ysgogiad disgyblion, gwelliant mewn ymddygiad, gwell canfyddiad o ddiogelwch cymunedol a chysylltiadau mwy clòs rhwng yr ysgol a'r gymuned.

Ni ddylid gosod galwadau ar ysgolion i gyflawni targedau academaidd uwchlaw'r ddyletswydd i warchod iechyd a lles y plant yn eu gofal na'u hawl i chwarae. Mae amser a lle a glustnodir ar gyfer chwarae'n gysylltiedig â lles disgyblion ac ni ddylid ei ystyried yn elfen ychwanegol ddymunol. Dylid ystyried chwarae ac amser i chwarae fel elfen bositif o fywyd ysgol.

**Mike Greenaway,
Cyfarwyddwr, Chwarae Cymru**

¹ Prisk, C. a Cusworth, H. (2018) *From muddy hands and dirty faces ... to higher grades and happy places.*



Newyddion

Adnoddau chwarae stryd

Mae Chwarae Cymru'n cefnogi mentrau sy'n adennill strydoedd a chymdogaethau er mwyn i blant a phlant yn eu harddegau allu crwydro a chwarae.

Er mwyn cefnogi prosiectau chwarae stryd rydym wedi gweithio gyda Playing Out – y mudiad cenedlaethol sy'n cefnogi chwarae stryd trwy'r DU – i ddatblygu adnoddau ar gyfer trigolion, awdurdodau lleol a phartneriaid yma yng Nghymru.

Mae *Sut i drefnu sesiynau chwarae'r tu allan ar dy stryd* yn ganllaw bob yn gam ar gyfer trigolion sy'n trefnu sesiynau chwarae stryd. Mae'n seiliedig ar brofiadau rhieni a thrigolion ledled y DU. Yn ogystal, mae deunyddiau cefnogol ar gyfer rhieni i drefnu sesiynau chwarae ar eu stryd ar gael ar ein gwefan.

Mae *Agor strydoedd ar gyfer chwarae* yn becyn cymorth sydd wedi ei ddylunio i ddarparu gwybodaeth glir a chryno am chwarae stryd ar gyfer awdurdodau lleol a'u partneriaid. Bwriedir iddo helpu awdurdodau lleol i ddatblygu polisiau a gweithdrefnau i alluogi prosiectau chwarae stryd wedi eu harwain gan drigolion yn eu hardaloedd. Mae'n ddefnyddiol hefyd ar gyfer cymdeithasau tai, cymunedau ysgolion, gweithwyr



cymunedol a thrigolion lleol i ddeall y cyfleoedd a'r heriau.

Mae'r ddau gyhoeddiad ar gael i'w lawrlwytho o:
www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau/adnoddachwaraestryd

Senedd Ieuenctid Cymru

Wedi ei ffurfio o 60 person ifanc o bob cwr o'r wlad, bydd Senedd Ieuenctid newydd Cymru'n rhoi llais i blant a phobl ifanc ar faterion sy'n effeithio ar eu bywydau.

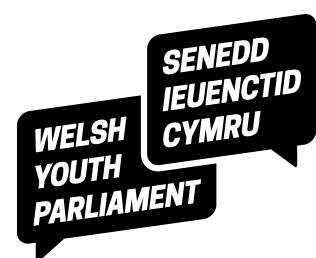
Yn dilyn dadl yn eu cyfarfod cyntaf erioed, pleidleisiodd y Senedd Ieuenctid ar pa bynciau i ganolbwyntio yn ystod eu dwy flynedd fel Aelodau.

Yn y Senedd, penderfynodd yr Aelodau i ganolbwyntio ar:

- gymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl

- sbwriel a gwastraff plastig
- sgiliau bywyd yn y cwricwlwm.

Bydd y Senedd Ieuenctid yn gweithio gyda Chynulliad Cenedlaethol Cymru i wneud yn siŵr bod lleisiau plant a phobl ifanc yn cael eu clywed gan y rheini sydd â'r grym i wneud newidiadau yng Nghymru.



Mwy o wybodaeth:
www.seneddieuenctid.cymru

Croeso i'n Cynorthwydd Cyfathrebiadau newydd, Sioned Maskell

Bydd Sioned yn cynorthwyo gyda gwaith y Gwasanaeth Gwybodaeth, sy'n cynnwys cynnal y wefan, cydlynu ein presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol a gwaith cyfieithu. Cyn ymuno â'r tîm, gweithiodd Sioned fel cydlynnydd i gwmni cyfieithu.



Plentyndod Chwareus

Ydych chi wedi ymweld â'n gwefan Plentyndod Chwareus? Mae'n llawn gwybodaeth a syniadau ymarferol ar gyfer gwneud plentyndod a chymunedau ledled Cymru yn fwy chwareus ar gyfer pob plentyn.

Mae'r wefan yn helpu rhieni, gofaluwr a grwpiau cymunedol i gynnig mwy o gyfleoedd i blant chwarae yn eu cartref ac allan yn eu cymdogaethau. Mae hefyd yn adnodd defnyddiol i weithwyr proffesiynol i gefnogi eu gwaith â phlant a theluoedd.

www.plentyndodchwareus.cymru



Cynhelir Diwrnod Chwarae 2019 ar Ddydd Mercher 7 Awst.

Mae Diwrnod Chwarae'n ddathliad blynyddol o hawl plant i chwarae gyda miloedd o blant a theluoedd yn chwarae'r tu allan mewn digwyddiadau ar draws y DU.

www.playday.org.uk

Cydlynir Diwrnod Chwarae gan Chwarae Cymru, PlayBoard Northern Ireland, Play Scotland a Play England

Beth nawr ar gyfer y Comisiynydd Plant?

Ym mis Hydref 2018 cymerodd dros 10,000 o blant, pobl ifanc ac oedolion ran yn arolwg cenedlaethol *Beth Nawr* a gynhaliwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru, yr Athro Sally Holland, a'i tîm. Gofynnwyd i'r plant a'r bobl ifanc beth oedd yn eu poeni a'u pryderu am eu bywydau ac i ddynodi beth hofften nhw i'r Comisiynydd flaenoriaethu yn ei gwaith.

Dywedodd 6,902 o blant rhwng 7 ac 11 oed wrth y Comisiynydd eu bod yn poeni am waith ysgol a phrofion (42 y cant), bwlio (40 y cant), a phroblemau teuluol, gan gynnwys rhieni yn gwahanu (27 y cant). Yn ogystal, dywedodd rhai plant (38 y cant) wrth y Comisiynydd eu bod wedi gofyn i'w rhieni stopio defnyddio eu ffonau clyfar o'u cwmplas.

Dywedodd y 2,300 o bobl ifanc rhwng 11 a 18 oed gymerodd rhan yn yr arolwg eu bod yn poeni am waith ysgol ac arholiadau (45 y cant), bywyd ar ôl ysgol (40 y cant) a sut maen nhw'n edrych, yn ogystal ag iechyd meddwl a lles (28 y cant).

Yn ogystal, holwyd 585 o bobl broffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yng Nghymru.



**Comisiynydd
Plant Cymru**
Children's
Commissioner
for Wales

Fe ddywedon nhw eu bod yn poeni am iechyd meddwl plant (86 y cant), effaith y cyfryngau cymdeithasol (81 y cant), ac am broblemau teuluol (82 y cant).

Defnyddir y canfyddiadau i hysbysu gwaith y Comisiynydd Plant dros y tair blynedd nesaf.

**Am fwy o wybodaeth
ymwelwch â
[www.complantcymru.org.uk/
beth-nawr/](http://www.complantcymru.org.uk/beth-nawr/)**

Mae chwarae yn adeiladu plant

Mae'r *Children's Play Policy Forum* yn credu bod chwarae'n fodd grymus o ffurfio plant hapus, iach a medrus. Mae buddiannau chwarae'n ymestyn i deuluoedd, cymunedau a chymdeithas. I gefnogi hyn, mae'r Fforwm wedi cyhoeddi datganiad sy'n galw am fwy o gyfleoedd chwarae i blant.

Mae'r Fforwm yn rhybuddio bod bywyd modern yn gwasgu chwarae – yn enwedig chwarae yn yr awyr agored – i gyrion bywydau plant, sy'n lleihau'r twf a'r datblygiad naturiol sy'n digwydd pan fo plant yn chwarae. Mae'r datganiad – *Mae chwarae yn adeiladu plant* – hefyd yn dweud bod iechyd meddwl cenhedlaeth mewn perygl.

Mae'r datganiad yn mynnu y dylid blaenoriaethu chwarae am ddau reswm pwysig:

- arwyddocâd y niwed a achosir gan y diffyg chwarae yma
- y buddiannau mawr a enillir os byddwn yn datblygu amgylcheddau a ffyrdd o fyw bob dydd sy'n cefnogi chwarae plant.

Yn ogystal, mae'r datganiad yn amlinellu gweledigaeth y Fforwm ar gyfer plant, sy'n cynnwys galw ar lywodraeth y DU, y gweinyddiaethau datganoledig ac awdurdodau lleol i weithio gyda'i gilydd i ddarparu mwy o gyfleoedd chwarae.

Meddai Robin Sutcliffe, Cadeirydd y *Children's Play Policy Forum*:

'Mae diffyg chwarae'n gadael plant yn amharod, yn feddylol ac yn gorfforol, i ymdopi â bywyd. Bydd hyn yn effeithio arnynt yn ystod eu plentyndod a thrwy gydol gweddill eu hoes. Mae angen blaenoriaethu chwarae ar fyrder.'

Mwy o wybodaeth:

www.childrensplaypolicyforum.org.uk



Sut mae'r Cylchdro Chwarae'n cael ei ddeall 20 mlynedd wedi ei gyhoeddi?

Yn ystod yr ugain mlynedd diwethaf, mae elfennau o'r Cylchdro Chwarae* bellach yn cael eu defnyddio'n rheolaidd yn y sector gwaith chwarae, ac wedi ymddangos mewn gwerslyfrau, hyfforddiant ac addysg gwaith chwarae, ac mae'n sail ar gyfer arfer proffesiynol. Mae'r Cylchdro Chwarae'n cyflwyno persbectif damcaniaethol ar sut fydd plant yn rhngweithio gyda'i gilydd a'u hamgylchedd fel rhan o'u chwarae.

Ddau ddegawd wedi ei gyhoeddi, cynhaliodd yr ymchwilyr y Dr Pete King a'r Dr Shelly Newstead astudiaeth i ganfod 'Beth yw dealltwriaeth gweithwyr chwarae o'r Cylchdro Chwarae?'. Gofynnwyd i weithwyr chwarae egluro yn eu geiriau eu hunain beth oeddent yn credu oedd ystyr chwe gwahanol elfen y Cylchdro Chwarae: ciw chwarae, dychweliad chwarae, ffrâm chwarae, doler a llif a dilead.

Dangosodd y canlyniadau bod gwahaniaeth yn nealltwriaeth gweithwyr chwarae o'r chwe elfen o'u cymharu â'r diffiniadau gwreiddiol a'r rheini

a geir mewn gwerslyfrau cyhoeddiedig. Roedd y gwahaniaethau hyn yn gysylltiedig â hyd eu harfer gwaith chwarae a'u lefel o gymwysterau gwaith chwarae. Cyhoeddir manylion y canlyniadau yn *The Play Cycle: Theory, Research and Application* (Pete King a Gordon Sturrock).

Am fwy o wybodaeth, cysyllter â Pete King:
p.f.king@swansea.ac.uk

* Sturrock, G. ac Else, P. (1998) *The playground as therapeutic space: playwork as healing*. Cyfeirir ato hefyd fel 'The Colorado Paper'.

Amser, lle a chaniatâd i chwarae yn yr ysgol

Mae cyfleoedd plant i chwarae ym mhob lleoliad – er enghraifft yn yr ysgol, gofal plant, darpariaeth chwarae wedi ei staffio – yn dibynnu ar amrediad eang o faterion, sydd wedi eu trefnu dan dri phennawd:

- **Amser:** sut mae'r amser wedi ei strwythuro a'r oblygiadau sydd ar amser plant
- **Lle:** maint, dyluniad a rheolaeth y gofod
- **Caniatâd:** ofn, disgwyliadau, goddefgarwch, a'r ffyrdd y mae oedolion yn ystyried plentyndod a chwarae.

Mae'n bwysig sicrhau, ar draws pob lleoliad ble bydd plant yn eu cael eu hunain, bod ganddynt amser, lle a chaniatâd i chwarae – dyma'r amodau sy'n cefnogi chwarae. Tra bydd plant yn mynd ati'n weithredol i geisio cyfleoedd i chwarae ble bynnag y maen nhw, gall hyn gael ei beryglu os nad yw'r amodau'n gefnogol.

- Mae amser chwarae ac amser egwyl yn yr ysgol yn cael eu hystyried yn bwysig iawn gan blant yn ogystal â'u rhieni*:
- Dywed 73 y cant o blant mai'r ysgol yw eu prif gyfle i chwarae gyda'u ffrindiau
 - Mae 55 y cant o blant yn adrodd eu bod weithiau'n rhuthro eu cinio yn yr ysgol er mwyn cael amser i chwarae
 - Dywed 84 y cant o rieni eu bod yn erbyn cwtogi amser chwarae yn yr ysgol
 - Mae 94 y cant o rieni'n mynnu ei bod hi'n bwysig i neilltuo amser ar gyfer chwarae'n ystod oriau ysgol.

Darparu lle ar gyfer chwarae

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

Mae *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae* (Llywodraeth Cymru, 2014), cyfarwyddyd statudol i awdurdodau lleol ar asesu ar gyfer a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol ar gyfer plant yn eu hardaloedd, yn diffinio darpariaeth chwarae o ansawdd fel darpariaeth sy'n cynnig cyfle i bob plentyn a pherson ifanc i brofi neu ryngweithio'n rhydd gyda:

- **Phlant a phobl ifanc eraill** – gyda'r dewis i chwarae ar eu pen eu hunain neu gydag eraill, i drafod, cydweithio, anghytuno, a datrys anghydfod
- **Y byd naturiol** – y tywydd, y tymhorau, llwyni, coed, planhigion, pryfetach, anifeiliaid a mwd
- **Rhannau rhydd** – deunyddiau naturiol a synthetig y gellir eu trin, eu symud a'u haddasu, adeiladu a chwalu
- **Yr elfennau naturiol** – daear, awyr, tân a dŵr
- **Her a mentro** – yn gorfforol ac emosiynol
- **Chwarae gyda hunaniaeth** – chwarae rôl a gwisgo i fyny
- **Symud** – rhedeg, neidio, dringo, balansio a rholio
- **Chwarae gwyllt** – chwarae ymladd
- **Y synhwyrau** – sŵn, blas, ansawdd, arogl a golwg.

Creu amser ar gyfer chwarae mewn ysgolion

Mae chwarae plant, o ganlyniad i nifer o resymau, wedi gostwng yn sylweddol dros y blynyddoedd diwethaf. Trwy wneud amser ar gyfer chwarae plant byddwn yn hyrwyddo ac yn gwerthfawrogi rhyddid, annibyniaeth a dewis plant – mae'r nodweddion hyn yn chwarae rhan allweddol yng ngwytnwch plant, eu gallu i ymdopi â straen a phryder, a'u lles cyffredinol.

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

Sicrhau caniatâd

Pan fyddwn yn hel atgofion am ein plentynodod bydd llawer ohonom yn cofio adegau hapus wedi eu treulio'n chwarae, y tu allan fel arfer a gyda phlant o bob oed. Mae plant angen caniatâd a chefnogaeth oddi wrth staff yr ysgol i chwarae'r tu allan.

Er mwyn arddangos agwedd gefnogol tuag at chwarae dylem sicrhau na fyddwn:

- Yn ei ddiystyru fel rhywbeth gwamal a gwastraff amser
- Yn bod yn anfrwdfrydig yn anfwriadol
- Yn ei or-reoleiddio a'i or-drefnu
- Yn ei gyfyngu'n ddiangen trwy ofn
- Ond yn defnyddio chwarae fel cyfrwng ar gyfer cyflawni deilliannau dysgu, addysgol neu iechyd angenrheidiol.

Mae chwarae'n cyfoethogi lles corfforol ac emosiynol plant, fodd bynnag, mae galwadau cynyddol ar amser rhydd plant yn golygu i rai mai'r diwrnod ysgol sy'n cynnig un o'r ychydig gyfleoedd i chwarae. Bydd datblygu Polisi Chwarae Ysgol sy'n cefnogi chwarae'n galluogi'r ysgol i fynegi'r camau y mae'n eu cymryd i warchod hawl y plentyn i chwarae.

* ICM (2009) *Playday 2009 opinion poll*. Ar gael ar: www.playday.org.uk/campaigns-3/previous-campaigns/2009-make-time



Esiampl o Bolisi Chwarae Ysgol

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

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

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

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

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

Mae'r ysgol hon yn cefnogi hawl y plentyn i chwarae. Fe wnawn ein gorau i ystyried y gwerth i les disgybl wrth lunio penderfyniadau ar gynllunio a hyd y diwrnod ysgol gan gynnwys amserau chwarae, amserau cinio a rhaglennu gwaith cartref. Ni fyddwn yn tynnu cyfleoedd i chwarae yn ôl nac yn ei ddefnyddio fel cosb; ni ddefnyddir y bygythiad o dynnu chwarae yn ôl i reoli ymddygiad plant.

Tîm chwarae'n cefnogi plant ysgol a phobl ifanc Torfaen

Andrea Sysum, Swyddog Polisi Chwarae, Gwasanaeth Chwarae a Gwyliau Byrion Torfaen, sy'n sôn wrthym sut y mae chwarae'n cael ei ddefnyddio i gefnogi plant mewn ysgolion ar draws y sir.



Prosiect Chwarae a Chyfoethogi

Mae'r Prosiect Chwarae a Chyfoethogi'n ymgysylltu â disgyblion 4 i 16 mlwydd oed sydd ar amserlenni wedi'u haddasu o ganlyniad i'w hymddygiad a'u hanghenion cymdeithasol ac emosiynol. Mae canran sylweddol o'r disgyblion sy'n rhan o'r prosiect yn Blant sy'n Derbyn Gofal (LAC) neu ar fin dod yn LAC. Mae'r disgyblion ar amserlenni wedi'u haddasu sy'n golygu eu bod, efallai, ond yn cael mynediad i addysg am ddwy i dair awr y dydd.

Mae gweithwyr chwarae'n cefnogi plant a phobl ifanc yn amgylchedd y gymuned i chwarae. Mae darparu amgylcheddau diogel i blant a phobl ifanc fregus chwarae yn caniatáu iddynt ollwng stêm gan gael effaith gathartig. Mae chwarae'n allweddol i'r plant gan fod nifer ohonynt mewn gofal maeth a gyda dim neu fawr ddim cysondeb yn eu bywydau. Mae'r prosiect hwn yn caniatáu i blant a phobl ifanc chwarae a ffurfio perthnasau cadarnhaol gyda gweithwyr chwarae. Yn ogystal, mae nifer o weithwyr chwarae'n eiriolwyr ar ran pobl ifanc agored i niwed a byddant yn aml yn mynychu adolygiadau LAC er mwyn ategu barn neu safbwynt y plant neu'r bobl ifanc.

Gellir cynnal y sesiynau chwarae ar sail unigol neu mewn grwpiau bychain. I lawer o'r disgyblion, y peth cyntaf y bydd yr

ysgol yn ei leihau neu'n ei ddileu yw eu hamser chwarae ac, o ganlyniad, mae'r prosiect hwn yn rhan annatod o gefnogi anghenion chwarae rhai o ddisgyblion mwyaf hygllwyf Torfaen. Yn ogystal, mae rhai o'r plant wedi eu heffeithio gan Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs) ac mae llawer ohonynt heb hyd yn oed brofi rhai o brofiadau chwarae mwyaf cyffredin a sylfaenol plentyndod.

Prosiect 'Symud Lan'

Ar hyn o bryd mae Gwasanaeth Chwarae Torfaen yn gweithio mewn partneriaeth gydag ysgolion a'r Gwasanaeth Cwnsela i drosglwyddo prosiect pontio trwy chwarae. Y bwriad yw cefnogi disgyblion blwyddyn chwech trwy'r cyfnod pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. Clustnodir disgyblion o ysgolion bwydo i gyfranogi yn y prosiect sy'n canolbwyntio ar gynyddu hyder a lleihau unrhyw ofidion neu bryderon sy'n gysylltiedig â symud i ysgol newydd.

Cynhelir y sesiynau dros wyliau'r haf ac maent yn caniatáu i ddisgyblion o wahanol ysgolion i ddod i adnabod ei gilydd trwy chwarae.

Cynhelir gweithgareddau chwarae ochr-yn-ochr â thrafodaethau a gweithdai ar faterion perthnasol. Mae hefyd yn cynnwys taith brynhawn o amgylch yr ysgol newydd yn ogystal â thrafod sut bydd yr amserlen a'u dyddiadur personol yn edrych. Trwy ganiatáu i'r plant chwarae gyda'i gilydd, mae'n chwalu llawer o rwystrau. Mae adborth o'r prosiect yn arddangos lleihad mewn ofnau a phryderon. Dywedodd y plant eu bod yn fwy hyderus ynghylch cychwyn yn yr ysgol uwchradd gan eu bod wedi gwneud ffrindiau newydd a'u bod yn fwy parod ar gyfer eu hantur newydd.

www.torfaen.gov.uk/cy/EducationLearning/ChildrenandYoungPeople/PlayService/TorfaenPlayService/Play-Service.aspx



Gwaith Tîm Chwarae'r Fro mewn ysgolion



Ers nifer o flynyddoedd mae Tîm Datblygu Chwarae Bro Morgannwg wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth â nifer o ysgolion i drosglwyddo cyfleoedd chwarae yn ystod gwyliau'r ysgol ar gyfer plant sydd angen cefnogaeth ychwanegol (Clwb Gwyliau Teuluoedd yn Gyntaf).

Mae'r bartneriaeth hon wedi golygu y bu'r tîm yn rhan o gynadleddau achos ble mae'n amlwg bod llawer o'r plant y bydd y tîm yn eu cefnogi yn cael trafferth yn yr ysgol, mewn sefydliadau a sefyllfaoedd eraill. Fodd bynnag, fe wnaeth y cynadleddau achos bennu bod yr amgylchedd chwarae'n cynnig gofod ac agwedd di-stigma unigryw sy'n ateb anghenion unigol a chymhleth plant orau.

Un fenter a dyfodd o'r bartneriaeth hon yw *Gweithwyr Chwarae dan Hyfforddiant*, sy'n cefnogi plant hŷn sy'n arddangos elfennau o ymddygiad heriol mewn ysgolion. Wedi eu mentora gan weithwyr chwarae, rhoddir cyfrifoldeb i blant hŷn yn y cynllun chwarae i gefnogi plant iau yn ystod y sesiwn. Mae'r gweithwyr chwarae dan hyfforddiant yn ofalgar tuag at y plant iau, sy'n ymateb yn dda i'w cyfeillion hŷn. Yn gyffredinol, bydd y plant hŷn yn ymwneud yn well â'r oedolion ac mae bod yn weithwyr chwarae dan hyfforddiant yn rhoi cyfle i chwarae gyda phlant eraill. Mae staff chwarae'n cydnabod bod y rhain yn blant sydd angen chwarae a bod statws gweithiwr chwarae dan hyfforddiant wedi rhoi caniatâd iddyn nhw chwarae mewn gofod cyfforddus a chyfarwydd.

Mae cymryd rhan mewn cynadleddau achos ac ymgysylltu ag ysgolion a gweithwyr proffesiynol eraill, wedi arwain at weld y Tîm Chwarae'n cael eu gofyn i gefnogi plant mewn ysgolion trwy gynghori ar greu gofodau chwarae sy'n ateb anghenion y plant unigol orau, yn enwedig y rheini y deallir sydd â

phroblemau ymlyniad neu sydd wedi dioddef trawma. Bydd rhai plant yn ei chael yn anodd treulio cyfnodau hir mewn gwersi strwythuredig yn yr ystafell ddosbarth. Efallai y rhoddir gemau bwrdd neu weithgareddau gyda chyfarwyddiadau iddyn nhw, ond, oherwydd natur eu cyflwr a'u hymddygiad, bydd hyn weithiau'n arwain at rwystredigaeth ac ymdeimlad o fethiant os na fydd pethau'n gweithio allan yn unol â'r cyfarwyddiadau.

O gydnabod y gallai fod yn well i rai plant adael yr ystafell ddosbarth

am gyfnod byr, mae rhai ysgolion yn creu ystafelloedd i'w cefnogi. Gyda chyingor oddi wrth y Tîm Chwarae, mae'r ystafelloedd hyn wedi eu cyfarparu â chlustogau ac amrywiaeth o ddeunyddiau chwarae rhannau rhydd y gall y plant eu newid a'u defnyddio i greu eu gofod cysurus eu hunain. Mae natur gyffredin y rhannau rhydd yn golygu y bydd y plant yn arwain eu chwarae eu hunain a dyluniad a defnydd y gofod, a thrwy hynny'n cyfrannu at ac yn cefnogi eu hymdeimlad personol o les.



Chwarae rhannau rhydd yn Ysgol Gynradd Mount Stuart

Crybwyllwyd y ddamcaniaeth rhannau rhydd am y tro cyntaf yn ôl yn y 1970au gan y pensaer Simon Nicholson, oedd yn credu mai'r rhannau rhydd yn ein hamgylchedd sy'n galluogi ein creadigedd. Mae rhannau rhydd yn ddeunyddiau y gellir eu symud, eu cario, eu cyfuno, eu hail-ddylunio, eu gosod mewn llinell, a'u tynnu'n ddarnau a'u rhoi yn ôl at ei gilydd mewn llu o wahanol ffyrdd. Mae rhannau rhydd yn ddeunyddiau sydd heb restr benodol o gyfarwyddiadau y gellir eu defnyddio ar eu pen eu hunain neu eu cyfuno â deunyddiau eraill ac, o ganlyniad, y gellir eu defnyddio fel bynnag y bydd y plant yn dewis ac y gellir eu haddasu a'u trin a'u trafod mewn llu o wahanol ffyrdd.



Debbie Dunkley, athrawes yn Ysgol Gynradd Mount Stuart Caerdydd, sy'n egluro sut y mae chwarae rhannau rhydd yn addas iawn ar gyfer dysg a arweinir gan y plentyn:

Cawn ein hysbysu'n rheolaidd nad yw galwedigaethau plant y dyfodol wedi eu dyfeisio eto. Mae swyddi'n cael eu hawtomeiddio fwyfwy. Mae nifer o economegwyr yn credu y bydd y swyddi olaf i gael eu hawtomeiddio'n galw am greadigedd, sgiliau cymdeithasol a sgiliau datrys problemau, felly mae'r rhain yn sgiliau allweddol i ni ganolbwyntio arny'n nhw ym myd addysg.

Bydd chwarae gyda rhannau rhydd, yn gyffredinol, yn datblygu mwy o sgiliau a doniau na'r mwyafrif o deganau plastig modern gan fod angen i'r plant ddefnyddio creadigedd a dychymyg i greu eu bydoedd eu hunain. Maent yn denu, yn cefnogi ac yn cyfoethogi pob math o ddysgwyr a gwahanol ddeallusrwydd dysgu. Caiff dysg pen agored, arbrofi, datrys problemau, a meddwl critigol i gyd eu datblygu trwy ddefnyddio rhannau rhydd. Mae'r rhain i gyd yn sgiliau pwysig i'w datblygu mewn byd sy'n prysur newid.

Fel athrawon, bydd llawer ohonom wedi treulio oriau lawer yn creu ardaloedd byd bychan gwych i'r plant chwarae â nhw. Beth sy'n digwydd nesaf? Pur anaml fydd

y plant yn chwarae gyda'r ardal yn y modd yr oeddem wedi ei fwriadu. Yna, byddwn yn cwyno am ddiffyg creadigedd y plant ac yn darparu mwy fyth o adnoddau strwythuredig wedi eu dylunio gan oedolion ar eu cyfer, gan barhau'r cylch anfad. Bob tro y byddwn yn creu ardal ar gyfer y plant, rydym yn dwyn y cyfle iddyn nhw feddwl am bethau neu i'w dychmygu drostynt eu hunain.

Er mwyn rhoi rhannau rhydd ar waith yn effeithlon bydd angen inni werthfawrogi creadigedd y plant, yn ogystal â'n creadigedd ein hunain. Fel gydag unrhyw bwnc arall, bydd angen inni arsylwi'n ofalus a dynodi ble mae'r plant o ran eu dysg, ymyrryd er mwyn gyrru eu dysg ymlaen a meddwl yn ofalus pam a sut byddwn yn ymyrryd. Gellir gwneud hyn trwy fodelu, holi, ac arddangos, gan oedolyn neu gymheiriaid.

Mae'r ddamcaniaeth rhannau rhydd yn gofyn inni gofio bod y chwarae gorau'n codi o bethau sy'n caniatáu i'r plant chwarae mewn gwahanol ffyrdd ac ar wahanol lefelau. Mae amgylcheddau sy'n cynnwys rhannau rhydd yn llawer mwy ysgogol a deniadol na rhai statig. Dylai'r amgylchedd chwarae hybu a chefnogi chwarae llawn dychymyg trwy ddarpariaeth rhannau rhydd mewn modd sydd ddim yn cyfarwyddo chwarae a chyfleoedd chwarae, ond sy'n caniatáu i blant ddatblygu eu syniadau eu hunain ac archwilio'r byd o'u hamgylch.

Rhannau rhydd:

- Nid oes gan rannau rhydd ddefnydd pendant a bydd staff yn cefnogi'r plant pan fyddant yn penderfynu newid eu siâp neu eu defnydd, gyda chyn lleied o ymyrraeth gan oedolion â phosib. Mae rhannau rhydd yn sbardun ar gyfer chwarae plentyn-ganolog.
- Mae rhannau rhydd yn hygyrch ac yn cael eu storio ble gall y plant eu cyrraedd. Mae'r plant yn gwybod y gallant eu defnyddio fel y mynnant.
- Mae'r rhannau rhydd yn cael eu hailgyflenwi, eu newid a'u hychwanegu atynt yn rheolaidd. Wrth ailgyflenwi'r rhannau rhydd mae'n bwysig cofio nad ein gwaith ni yw meddwl sut gaiff yr eitemau eu defnyddio – gwaith y plant yw hynny!

Enghreifftiau o fathau o rannau rhydd	
Math	Enghreifftiau
Natur	Brigau, cerrig mawr a mân, blodau, dail, hadau, moch coed
Pren	Blociau a phlanciau o bob siâp a maint, cyrc, pegiau dillad, gleiniau pren, coesau cadeiriau, hoelbrennau, blociau pren, teils Scrabble
Plastig	Poteli llaeth, caeadau, blychau bwyd, peipiau pvc, tybiau ffilm, roleri gwallt, modrwyau llenni, gwellt yfed, casys CDs, gleiniau, plastig swigod, conau ffordd, botymau, twmffedi
Metal	Nyts a bolltiau, wasieri, breichledau, crafwyr catiau, ffoil, tuniau cacennau bach, magedau, allweddi, ffyr a llwyau
Seramig a gwydr	Teils, gleiniau, gemau, gwydr môr, drychau
Ffabrig a rhuban	Shiffon, cortyn, rhuban, sgarffiau, baneri, hesian, gwlan cotwm, clustogau
Pethau pecynnu	Dalenni o gardbord, bocsys, papur lapio, blychau wyau, tameidiau o bapur

Cwestiynau i gefnogi sesiwn dan arweiniad oedolion neu gynllunio rhannau rhydd gyda phlant:

- Beth allen ni ei greu?
- Beth sydd angen inni ei gynnwys?
- Beth allen ni ei ddefnyddio?
- Beth arall allen ni ei ddewis?
- Beth wyt ti wedi ei greu?
- Sut wnes ti ei greu?
- Sut allwn ni addasu / wella'r hyn yr ydym wedi ei adeiladu?

Ffyrdd i ychwanegu cefnogaeth a her ychwanegol

- Ffotos, lluniau o olygfeydd neu wrthrychau
- Trafod y llyfr 'My Time', stori, ffoto neu gân fel ysbrydoliaeth
- Arddangos sgil penodol, er enghraifft balansio, pontio neu gysylltu
- Modelu'r chwarae – adeiladu eich un eich hun ochr-yn-ochr â'r plant neu adael rhywbeth allan yr ydych wedi ei gychwyn, gan wahodd y plant i'w ehangu
- Ychwanegu clipfyrddau, papur, pennau ysgrifennu a phensiliau
- Annog cynllunio a thynnu llun o fodel
- Annog ychwanegu arwyddion, labeli, swigod siarad neu ysgrifennu sgript
- Gadael creadigaethau allan i'r plant ychwanegu atynt dros amser
- Gweithgareddau pen bwrdd – creu golygfa, er enghraifft awyr y nos, dan y môr, sw neu barc.

Rhannau rhydd a Bloom's Taxonomy

Gellir dosbarthu meddyliau plant wrth iddynt ddefnyddio rhannau rhydd gan ddefnyddio'r un lefelau dysg â *Bloom's Taxonomy*. Bydd lefel y cymhlethdod y tu ôl i'w meddyliau'n cynyddu wrth i allu'r plant ddatblygu. Y nod yw defnyddio ac arddangos meddwl ar lefel uwch.

Cynrychioliadol – cofio a deall

Bydd plant yn dechrau trwy greu creadigaethau sy'n cynrychioli gwrthrych neu le y maent yn ei adnabod, er enghraifft cacen neu dŷ. Bydd y cynrychioliadau hyn yn cychwyn fel strwythurau syml fel gosod glain ar fisged bren i gynrychioli cacen, neu loc wedi ei chreu o flociau i gynrychioli tŷ.

Cynrychioliad cymhleth – gweithredu, dadansoddi, gwerthuso

Bydd y plant yn addasu a gwella strwythurau syml er mwyn creu strwythurau mwy cymhleth ble caiff nodweddion eu gosod a'u dadansoddi, er enghraifft cacen gyda haenau a chanhwyllau, neu dŷ gyda drws, ffenestri a gwely. Mae'n bosibl y caiff cymeriadau eu cynnwys fel person wrth lyw car, ond nid yw chwarae gyda'r cymeriadau hyn wedi ei ddatblygu.

Strwythurau ffantasi a chwarae dramatig gyda strwythurau ffantasi cymhleth – creu

Bydd y plant yn dechrau defnyddio eu dychmyg i greu bydoedd dychmygol. Mae'n bosibl y bydd y rhain yn seiliedig ar realiti ond fe'u datblygir gan ddefnyddio'r dychmyg a chreadigedd, er enghraifft palas rhew neu long môr ladron.

Bydd y plant yn dechrau poblogi eu gwrthrychau neu fannau gyda phobl ac anifeiliaid y byddant yn eu defnyddio i gyfranogi mewn chwarae byd bychan, ail-adrodd straeon y maent yn gyfarwydd â nhw a chreu eu straeon dychmygol eu hunain.

Am wybodaeth ynghylch storio, casglu rhannau rhydd a materion logistaidd eraill, darllenwch ein pecyn cymorth *Adnoddau ar gyfer chwarae – darparu rhannau rhydd i gefnogi chwarae plant*: www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau/pecyncymorthrhannaurhydd

Hawliau chwarae ac addysg: creu cysylltiadau

Mae gan bob plentyn hawl i chwarae, fel sydd wedi ei ddiogelu yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Yn 2013, mabwysiodd Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn Sylw Cyffredinol sy'n egluro ystyr a phwysigrwydd Erthygl 31 o GCUHP i lywodraethau ar draws y byd. Mae Sylw Cyffredinol yn ddatganiad swyddogol sy'n ymhelaethu ar ystyr elfen o GCUHP sydd angen dehongliad neu bwyslais pellach. Mae'n anelu hefyd i gynyddu pwysigrwydd Erthygl benodol a chynyddu atebolrwydd ymysg gwledydd sydd wedi arwyddo'r Confensiwn.

Mae'r Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31 yn pwysleisio rôl cyfleoedd plant i chwarae yn eu ffordd eu hunain. Mae hefyd yn gosod yr hawl i chwarae o fewn cyd-destun ehangach erthyglau perthnasol eraill CCUHP, gan ei fod yn amlinellu sut y mae'r hawl i chwarae'n cysylltu'n annatod gyda'r hawl i addysg, yn enwedig yn Erthyglau 28 ac 29.

Erthygl 28 (yr hawl i addysg)

Mae gan bob plentyn yr hawl i addysg. Dylai disgyblaeth mewn ysgolion barchu urddas plant a'u hawliau.

Erthygl 29 (nodau addysg)

Dylai addysgu ddatblygu personoliaeth, talentau a doniau pob plentyn i'w llawn botensial. Dylai annog parch y plentyn tuag at hawliau dynol, yn ogystal â pharch tuag at eu rhieni, eu diwylliant eu hunain a diwylliannau eraill, a'r amgylchedd.

Mae Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn yn mynnu bod yr hawliau dan Erthygl 31 o fudd cadarnhaol i ddatblygiad addysgol plant. Mae'n nodi bod addysg gynhwysol a chwarae cynhwysol yn atgyferthu ei gilydd ac y dylid eu hwyluso'n ystod cwrs pob diwrnod trwy gydol addysg plentynod cynnar, yn ogystal ag yn yr ysgol gynradd ac uwchradd.

Mae'r Pwyllgor yn nodi ei bod yn bosibl i'r pwysau am gyrraedd addysgol rwystru'r hawl i blant chwarae, gan dynnu sylw at y canlynol:

- 'Mae addysg plentynod cynnar yn canolbwyntio fwyfwy ar dargedau academaidd a dysgu ffurfiol ar draul cyfranogi mewn chwarae ac ennill deilliannau datblygiad ehangach;
- Mae gwaith cartref a gwersi allgyrsiol yn ymyrryd yn amser plant ar gyfer gweithgareddau a ddewisir o wirfodd;
- Yn aml, nid yw'r cwricwlwm a'r amserlen ddyddiol yn cydnabod yr angen am, nac yn darparu ar gyfer chwarae, hamdden a gorffwys;

- Nid yw'r defnydd o ddulliau addysgu ffurfiol neu ddiactig yn yr ystafell ddosbarth yn manteisio ar gyfleoedd ar gyfer dysgu chwarae, gweithredol;
- Mae cyswllt â natur yn lleihau mewn llawer o ysgolion gyda phlant yn gorfod treulio mwy o amser dan do;
- Mae cyfyngiadau ar y math o chwarae y gall plant gymryd rhan ynddo yn yr ysgol yn ffrwyno eu datblygiad cymdeithasol a'u cyfleoedd i fod yn greadigol ac i archwilio.*

Mae'r Sylw Cyffredinol yn mynnu y dylai amgylcheddau addysgol chwarae rhan bwysig wrth fynd i'r afael â'r heriau sy'n berthnasol i gyflawni'r hawl i chwarae. Mae argymhellion yn cynnwys:

- **'Amgylchedd ffisegol lleoliadau:** Dylai pleidiau wladwriaethau anelu i sicrhau darpariaeth gofod dan do ac awyr agored digonol ar gyfer hwyluso chwarae, yn ystod ac o amgylch oriau ysgol; hyrwyddo gweithredol o gyfleoedd cyfartal i ferched a bechgyn chwarae; cyfleusterau glanweithdra digonol ar gyfer bechgyn a merched; meysydd chwarae, tirweddau ac offer chwarae sy'n ddiogel ac a archwilir yn drwyadl ac yn rheolaidd; meysydd chwarae gyda ffiniau pwrpasol; offer a gofodau sydd wedi eu dylunio i alluogi pob plentyn, yn cynnwys plant ag anableddau, i gyfranogi'n gyfartal; ardaloedd chwarae sy'n sicrhau cyfleoedd ar gyfer pob math o chwarae; lleoli a dylunio ardaloedd chwarae gyda diogelwch digonol a gyda chyfranogiad y plant yn y broses ddylunio a datblygu;
- **Strwythur y diwrnod:** Dylai darpariaeth statudol, yn cynnwys gwaith cartref, warantu amser digonol yn ystod y dydd i sicrhau bod plant yn cael cyfle digonol i orffwys a chwarae, yn unol â'u hoedran a'u hanghenion datblygiadol;
- **Addysgeg addysgiadol:** Dylai amgylcheddau dysgu fod yn fywiog a chyfranogol a chynnig, yn enwedig yn y blynyddoedd cynnar, dulliau ymgysylltu a gweithgareddau chwarae'.

Mae argymhelliad pellach yn cynnwys hyfforddiant a chynyddu capasiti. Mae'r Pwyllgor yn cynghori y dylai pob person proffesiynol sy'n gweithio gyda neu ar ran plant, neu y mae eu gwaith yn effeithio ar blant (fel swyddogion y llywodraeth, addysgwyr, gweithwyr iechyd, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr gofal a'r blynyddoedd cynnar, cynllunwyr a phenseiri) dderbyn hyfforddiant systematig, parhaus ar hawliau dynol plant, yn cynnwys yr hawliau a gynrychiolir yn Erthygl 31. Dylai hyfforddiant o'r fath gynnwys arweiniad ar sut i greu a chynnal amgylcheddau ble y gall plant gyflawni eu hawl i chwarae'n fwyaf effeithlon.

* Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2013) *Sylw Cyffredinol Rhif 17 ar hawl y plentyn i orffwys, hamdden, chwarae, gweithgareddau adloniadol, bywyd diwylliannol a'r celfyddydau (Erthygl 31)*. Genefa: Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn

Gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc

Yn dilyn ei ymchwiliad i weithgarwch corfforol plant a phobl ifanc, mae Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru wedi cyhoeddi adroddiad cynhwysfawr, gan wneud 20 argymhelliad sydd bellach yn cael eu hystyried gan Lywodraeth Cymru.

Er ei fod yn nodi nad yw mynd i'r afael â segurddod ymhlith plant yn cwmpo ar ysgwyddau ysgolion yn unig, mae'r Pwyllgor yn credu nad yw gweithgarwch corfforol yn cael digon o flaenoriaeth mewn ysgolion a bod rhaid i hyn newid. Mae Aelodau'r Pwyllgor yn credu bod datblygiad y cwricwlwm newydd arfaethedig yn cynnig cyfle i unioni'r fantol trwy roi'r sylw a'r flaenoriaeth y mae gweithgarwch corfforol yn ei haeddu.

Cyflwynodd y Dr Nalda Wainwright, Cyfarwyddwraig Athrofa Llythrennedd Corfforol Cymru, Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant, dystiolaeth i'r Pwyllgor. Gan gydnabod y rhwystrau cynyddol mewn cymdeithas sy'n golygu nad yw cyfnodau estynedig o chwarae'r tu allan bellach ar gael i bob plentyn, dywed Nalda:

'Mae chwarae strwythuredig a chwarae rhydd yn hanfodol i blant er mwyn creu sylfeini symudiad sy'n angenrheidiol ar gyfer cael mynediad yn hwyrach i weithgarwch corfforol. Mae profiadau symud o safon yn chwarae rhan allweddol yn ystod plentyndod cynnar. Mae plant angen cyfleoedd ar gyfer amrywiaeth o brofiadau symud cyfoethog, fel dringo, cropian a siglo er mwyn datblygu eu cryfder craidd, eu system cydbwysedd a chydymudiad, sy'n allweddol fel sylfaen ar gyfer datblygiad sgiliau echddygol yn ddiweddarach.'

Rydym yn gweld nifer cynyddol o blant yn ymuno â lleoliadau cyn-ysgol heb y sylfeini da hyn. Mae hyn yn effeithio ar eu gallu i ddsygu i redeg a neidio a dal a thaflu ayyb. Er bod gennym raglen o'r enw SKIP-Cymru sy'n hyfforddi gweithwyr proffesiynol i ddsygu'r sgiliau hyn (nodir yn yr adroddiad), mae heriau aruthrol yn dal i fodoli i sicrhau bod teuluoedd yn gwybod am bwysigrwydd symudiad ar gyfer eu plant ifanc yn ogystal â chael mynediad i ofodau priodol iddyn nhw gael profiadau symud o safon.'*



Mae Chwarae Cymru'n croesawu cynnwys chwarae plant yn adroddiad *Gweithgarwch Corfforol Ymhlith Plant a Phobl Ifanc* y Pwyllgor. Yn benodol, rydym yn falch o weld bod ein pryderon ynghylch cwtogi a dileu amser chwarae mewn ysgolion wedi ei nodi. Fodd bynnag, mae'n siomedig na wnaeth y mater

hwn arwain at argymhelliad, er gwaethaf pryderon a fynegwyd gan ymatebwyr eraill, yn cynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Tra ein bod yn falch gweld yr argymhelliad y dylid gwella mynediad i gyfleusterau ysgolion ar gyfer cyfleoedd y tu allan i oriau ysgol, roeddem wedi gobeithio gweld mwy o bwyslais ar yr angen i sicrhau bod y gofodau hyn ar gael ar gyfer plant a theuluoedd i'w defnyddio ar gyfer cyfleoedd a arweinir gan y plentyn yn ogystal â'r cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol mwy strwythuredig. Byddai hyn yn golygu y gallai plant o bob oed elwa o'r defnydd o'r gofod hwn, a thrwy hynny ymateb i gyngor ynghylch yr angen am well cyfleoedd gweithgarwch corfforol ar gyfer plant ifanc iawn.

Gall rhaglenni ymyraethol fod yn ddefnyddiol wrth annog mwy o weithgarwch corfforol. Fodd bynnag, mae rhaid eu cyfannu trwy roi ffocws ar gefnogi plant i gael amser i chwarae ynghyd ag ymyriadau gweithgarwch corfforol eraill. Gwyddom fod pob agwedd o fywyd plentyn yn cael eu dylanwadu gan eu hysfa i chwarae, a bod chwarae a gyfarwyddir yn bersonol ac a bennir gan yr unigolyn ac a gynigir trwy gyfleoedd chwarae o safon, yn cynyddu cyfleoedd plant i atgyfnerthu eu gwytnwch personol a chefnogi eu hiechyd a'u lles personol.

Mwy o wybodaeth am yr adroddiad:
www.assembly.wales/cy/newhome/Pages/newsitem.aspx?itemid=1962

*Ystyr SKIP-Cymru yw *Successful Kinaesthetic Instruction for Pre-Schoolers* ac fe'i datblygwyd o waith Yr Athro Jackie Goodway yn UDA i fynd i'r afael ag oediadau yn natblygiad sgiliau echddygol plant.

Ymchwil: hawl plant i chwarae mewn ysgolion

Yma, mae ymchwilwyr o Brifysgol Manceinion – Cathy Atkinson, Siân Bristow, Rebecca Finney, Natasha Goodhall a Francesca Woods – yn rhannu trosolwg o’u hamrwyol astudiaethau ymchwil i hawl plant i chwarae mewn ysgolion.

MANCHESTER
1824

The University of Manchester



Mae diddordeb cynyddol ymhlith seicolegwyr addysg (SA) mewn hyrwyddo hawl plant i chwarae mewn ysgolion. Yn wir, yn y dyfodol agos, mae Adran Seicoleg Addysg a Phlant Cymdeithas Seicolegol Prydain yn bwriadu rhyddhau datganiad sefyllfa, gan ofyn i’w haelodau hyrwyddo hawl plant i chwarae fel rhan o’u gwaith gydag ysgolion ac athrawon.

Daeth y symbyliad ar gyfer y datganiad hwn o ymchwil a gynhaliwyd gan SA dan hyfforddiant oedd yn cwblhau rhaglen ddoethurol dros dair blynedd ym Mhrifysgol Manceinion, yn cynnwys erthygl gan Atkinson, Bond, Goodhall a Woods (2017). Bydd yr erthygl hon yn cyflwyno peth o’r ymchwil yma, gan ystyried oblygiadau ar gyfer arfer proffesiynol.

Cyfleoedd chwarae mewn Ysgol sy’n Parchu Hawliau

Mae ysgolion dderbyniodd wobwr aur UNICEF ar gyfer Ysgol sy’n Parchu Hawliau wedi tystio eu bod wedi gwreiddio pob un o hawliau Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn (CCUHP) yn eu polisïau a’u harfer. Roedd ymchwil a gyflawnwyd gan Francesca

Woods yn anelu i ddarganfod sut yr oedd un ysgol gynradd a achredwyd gan UNICEF yn hwyluso chwarae ar gyfer plant gydag anghenion addysgol arbennig ac anableded (SEND).

Cynhaliodd Francesca astudiaeth achos yn yr ysgol, gan gyfweild plant â SEND a’u hathrawon, ac arsylwi’r plant yn ystod amserau chwarae. Roedd chwarae’n cael ei hwyluso ar gyfer plant â SEND ar lefel unigol yn ogystal â lefel ysgol gyfan. Ar lefel ysgol gyfan, roedd gwybodaeth athrawon am chwarae, a’u cred yn ei bwysigrwydd yn helpu i sicrhau bod cyfleoedd chwarae’n cael eu darparu. Yn ogystal, roedd athrawon yn barod i dderbyn barn y plant ac yn darparu cyfleoedd ar gyfer gwahanol fathau o chwarae yn ystod amserau chwarae, yn seiliedig ar ddewisiadau’r plant.

Ar lefel unigol, roedd athrawon yn ystyried rhwystrau i weithgareddau chwarae ac yn anelu i oresgyn y rhain, er enghraifft trwy adeiladu llwybr ar gyfer cadair olwyn i fynd i’r maes chwarae. Roedd ymateb athrawon i ddewisiadau’r plant yn golygu bod cyfleoedd chwarae yn yr ysgol yn newid yn barhaus yn unol â diddordebau’r plant, gydag athrawon yn datrys problemau er mwyn goresgyn rhwystrau i ymgysylltu.

Canfyddiadau plant o waith a chwarae

Tynnodd 'adolygiad systematig', a gynhaliwyd gan Natasha Goodhall (Goodhall ac Atkinson, 2017) ganfyddiadau ynghyd o ddeuddeg gwahanol astudiaeth a ddatgelodd bod hyd yn oed plant ifanc iawn yn gwahaniaethu rhwng 'chwarae' a 'gwaith' mewn cwricwla ysgolion. Roedd ffactorau oedd yn dylanwadu os oedd plentyn yn teimlo bod gweithgaredd yn chwarae neu'n waith yn cynnwys:

- Dewis: os oedd y gweithgaredd yn cael ei gyfarwyddo gan oedolyn neu'n wirfoddol
- Amgylchedd: os oedd y lleoliad ar gyfer y gweithgaredd yn ffurfiol (er enghraifft wrth fyrdau) neu'n anffurfiol (er enghraifft ar y llawr y tu allan)
- Presenoldeb athrawon: os oedd oedolyn yn cyfarwyddo, yn gwyllo neu'n absennol
- Mwynhad: os oedd nhw yn cael hwyl ai peidio
- Math o weithgaredd: os oedd yn cynnwys teganau, yn cael ei feirniadu gan athrawon, yn gofyn am ymdrech, yn anelu at nod neu broses benodol.

Yn gyffredinol, dynododd y plant ffiniau clir rhwng chwarae a gwaith. Fodd bynnag, roedd rhai lleoliadau wedi mabwysiadu agwedd plentyn-ganolog, ble yr anogir bod yn chwarae ac yn ddigymell, a ble roedd rheolaeth dros weithgareddau'n cael ei rannu. Yma, roedd y ffiniau rhwng chwarae a gwaith yn fwy aneglur. Gallai'r plant gymryd cyfrifoldeb am eu dysg mewn ffyrdd oedd yn briodol i lefel eu datblygiad, ac roedd oedolion yn ymddwyn yn chwarae, gan hybu perchnogaeth a mwynhad y plant. Daeth yr adolygiad i'r casgliad y gall casglu barn plant, o bosibl, helpu i greu'r amgylcheddau dysgu gorau posibl ar gyfer pob plentyn, sy'n hwyluso mynediad i'w hawl i chwarae, a bod o fudd i chwarae, dysgu a datblygiad mewn modd di-dor.

Sut y mae profiadau chwarae plant yn newid wrth bontio i'r ysgol uwchradd

Er mwyn archwilio cyfleoedd chwarae plant hyn, archwiliodd Rebecca Finney farn disgyblion Blwyddyn 6 (cynradd) a Blwyddyn 7 (uwchradd) oedd yn byw yn yr un gymuned am eu mynediad i gyfleoedd chwarae. Cynhaliwyd chwe gweithdy gyda phob grŵp blwyddyn, gyda'r plant yn tynnu sylw at ffactorau oedd yn ymwneud ag amser, lle a ffactorau seicolegol (fel bod yn ddiogel a mwynhau'r profiad) oedd yn effeithio ar eu cyfleoedd chwarae.

Ar y cyfan, adroddodd disgyblion Blwyddyn 6 am fwy o gyfleoedd i chwarae na disgyblion Blwyddyn 7, ar draws cyd-destunau cartref, yr ysgol a'r gymuned, er gwaetha'r ffaith i'r ddau grŵp gyfeirio at gyfyngiadau o ganlyniad i alwadau gwaith cartref, y tywydd, pryderon diogelwch a rheolau'r ysgol. Er bod disgyblion Blwyddyn 7 yn adrodd am gynnydd yn eu hannibyniaeth ers cychwyn yn yr ysgol uwchradd, roeddent yn teimlo hefyd bod ganddynt

bellach lai o ganiatâd i chwarae. Roedd disgyblion Blwyddyn 7 yn ofni y byddent yn cael eu targedu neu eu gwrthod gan blant eraill am chwarae, yn yr ysgol ac yn y gymuned.

Cyfeiriodd y ddau grŵp blwyddyn at agweddau negyddol tuag at blant hyn, diffyg offer pwrpasol a thraffig fel rhwystrau i gael mynediad i chwarae.

Plant yn ymchwilio i effaith amser chwarae yn yr ysgol ar les

Mae ymchwil wedi dangos y gall profiadau gwael o amser chwarae yn yr ysgol, fel teimlo'n unig neu gael eich bwlio, gael effaith negyddol ar iechyd a lles meddyliol tymor byr a hir plant. Hyfforddodd Siân Bristow bedwar plentyn 9 i 10 mlwydd oed i weithredu fel ymchwilwyr i ddysgu am agweddau cymdeithasol, emosiynol a lles amser chwarae yn eu hysgol. Fe gefnogodd y plant i arsylwi, yn llwyddiannus, eu hamserau chwarae a chynnal grwpiau ffocws gyda phlant 5 i 10 oed.

Awgrymodd y plant yn y grwpiau ffocws mai ffrindiau, gemau, cael rhywbeth i'w wneud a sut yr oeddent yn cael eu trin gan y plant eraill oedd y pethau pwysicaf oedd yn effeithio ar eu lles yn ystod amser chwarae. Yn ogystal, pwysleisiodd y plant y cysylltiadau rhwng y ffactorau hyn: er enghraifft, fe ddywedon nhw nad oedd hi'n ddigon jesd i gael gemau i'w chwarae os nad oedd eu ffrindiau am chwarae â nhw. Dynodwyd cryfderau a meysydd i'w datblygu o ran amserau chwarae yn yr ysgol a rhoddwyd ymyriadau wedi eu teilwra'n arbennig ar waith i hybu hawl plant i chwarae yn yr ysgol.

Oblygiadau a'r camau nesaf

Mae gan yr ymchwil uchod oblygiadau pellgyrhaeddol ar gyfer SA, athrawon a gweithwyr proffesiynol mewn ysgolion. Un rhan bwysig o'r ymchwil hwn yw rhaeadrŵr wybodaeth, ac mae'r astudiaethau wedi cael eu cyflwyno mewn cynadledau cenedlaethol ar gyfer gweithwyr chwarae a SA. Fodd bynnag, mae gwaith dilynol yn cael ei wneud gydag ysgolion ac awdurdodau lleol i sicrhau bod ysgolion yn gyfryngau i hyrwyddo hawl plant i chwarae.

Am fwy o wybodaeth, cysyllter â Cathy Atkinson:
cathy.atkinson@manchester.ac.uk

Cyfeiriadau

Atkinson, C., Bond, C., Goodhall, N. a Woods, F. (2017) "Children's access to their Right to Play: findings from two exploratory studies". *Educational and Child Psychology*, 34(3), 20–36.

Goodhall, N. ac Atkinson, C. (2017) "How do children distinguish between 'play' and 'work'? Conclusions from the literature". *Early Child Development and Care*.

Cyd-ddatganiad ar chwarae plant negeseuon allweddol ar gyfer ysgolion

Yn rhifyn hydref 2018 o *Chwarae dros Gymru*, fe wnaethom adrodd bod Chwarae Cymru wedi gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyd-ddatganiad ar gyfer chwarae awyr agored plant. Mae'n eiriol dros chwarae awyr agored mewn cymdeithas sy'n tyfu'n gynyddol ofnus o risg, gan arwain at weld plant yn cael llai o gyfleoedd i chwarae'r tu allan. Mae'r cyd-ddatganiad yn archwilio sut y gallwn greu'r amodau i gefnogi chwarae awyr agored, mae'n dynodi rhwystrau i chwarae'r tu allan ac yn argymhell y camau gweithredu sydd eu hangen i fynd i'r afael â'r rhain. Mae hefyd yn datgan yn gwbl glir yr hyn hoffai Chwarae Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ei weld yn digwydd er mwyn mynd i'r afael â rhwystrau.

Mae'r datganiad wedi ei hysbysu gan bapur cefndir sy'n canolbwyntio ar bwysigrwydd chwarae, y rhwystrau a wynebir gan blant wrth gael mynediad i chwarae a'r datrysiadau posibl. Mae'r papur yn cymryd ei ddiffiniad o chwarae o Sylw Cyffredinol 17¹ sy'n dweud:

- *'bod chwarae yn cael ei gychwyn, a'i reoli a'i strwythuro gan blant*
- *bod chwarae yn weithgaredd an-orfodol, a yrrir gan gymhellid cynhenid, ac nad yw'n fodd o wneud rhywbeth arall*
- *bod chwarae yn cynnwys nodweddion allweddol hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd a pheidio bod yn gynhyrchiol'.*

Yma, rydym yn canolbwyntio ar y negeseuon allweddol y mae'r cyd-ddatganiad yn eu dynodi ar gyfer ysgolion.

Yn ei gyfarwyddyd statudol ar ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae, mae Llywodraeth Cymru² yn nodi bod ysgolion yn darparu cyfle pwysig i blant chwarae'n ystod y diwrnod ysgol. Gallai hyn fod trwy ddarpariaeth amserau chwarae bore, amser cinio a chanol prynhawn, yn ogystal â chael amgylchedd chwarae diddorol ar gyfer yr egwyliau hyn.

Mae Chwarae Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn pryderu, er gwaethaf buddiannau amser chwarae yn yr ysgol a'r pwys y mae plant a rhieni'n ei osod arno, ei fod dan fygythiad yng Nghymru. Mewn llawer o achosion mae'n cael ei gwtogi neu ei ddileu'n gyfan gwbl mewn ymateb i bwysau i gynnwys mwy o addysgu ar y sgiliau sylfaenol neu i fyrhau'r diwrnod ysgol. Un dybiaeth yw bod yr hyn sy'n digwydd yn ystod amser chwarae'n ddbiwys ac y bydd ailbennu'r amser hwnnw ar gyfer



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

hyfforddiant traddodiadol yn gwella perfformiad yr ysgol³. Mae rhesymau eraill a roddir am leihau amser chwarae'n cynnwys pryderon oedolion ynghylch ymddygiad ymosodol ar y maes chwarae ac ofnau cael eu dwyn i gyfraith.

Yn y DU, canfu astudiaeth⁴ bod oddeutu hanner yr holl ysgolion, yn gynradd ac uwchradd, wedi lleihau amser chwarae. Datgelodd adroddiad dilynol o Gymru a Lloegr yn 2006, gan yr un awduron, gwtogi pellach a'r agosaf peth i ddileu egwyl y prynhawn ar lefel uwchradd. Mae ysgolion unigol yn amrywio o ran cyfanswm yr amser chwarae y maent yn ei ganiatáu ac mae rhai wedi cyflwyno cyfyngiadau yn cynnwys gwahanu plant iau a hŷn, rhannu'r buarth yn ardaloedd, cyfyngu ar offer mwy anturus i achlysuron penodol yn unig, a chyhoeddi nad oes unrhyw un i fynd ar ardaloedd glaswelltog am gyfnod penodol neu'r rhan fwyaf o'r flwyddyn⁵.

Gan fod plentyn yn treulio mwy na chwe awr y dydd a 28 wythnos y flwyddyn yn yr ysgol, am o leiaf 12 mlynedd o'i fywyd, mae gan blant gyfleoedd sylweddol i chwarae yn y lleoliad hwn. Mae tystiolaeth empeiraidd ryngwladol yn awgrymu bod mentrau amser chwarae mewn ysgolion, sy'n anelu at gyfoethogi cyfleoedd chwarae, yn gysylltiedig ag ystod o welliannau mewn sgiliau academaidd, agweddau ac ymddygiad, ac at well sgiliau cymdeithasol, gwell perthnasau cymdeithasol rhwng gwahanol grwpiau ethnig, a gwell cyfaddasu i fywyd ysgol⁶.

Cyd-ddatganiad Chwarae Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ar Fuddiannau Iechyd Chwarae Awyr Agored: Mae Mynediad i Chwarae Awyr Agored, yn Enwedig y Tu Allan, yn Allweddol ar gyfer Plentyndod Hapus ac Iach.

Datganiadau cyffredinol:

1. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwarae Cymru yn cydnabod buddiannau iechyd chwarae ac maent wedi ymrwmo i sicrhau bod pob plentyn yn cael cyfle i chwarae'r tu allan bob dydd.
2. Mae buddiannau amlwg i blant a phobl ifanc o chwarae'r tu allan, ar gyfer eu lles meddyliol yn ogystal â'u hiechyd corfforol tymor byr a hir.



Negeseuon allweddol ar gyfer ysgolion:

Dylid annog ysgolion, fel adnodd canolog ar gyfer y gymuned leol, i ystyried yr opsiynau i agor eu tiroedd ar gyfer chwarae rhydd ar ôl ysgol ac ar y penwythnosau.

Mae Chwarae Cymru wedi ymrwmo i helpu ysgolion agor eu tiroedd i blant lleol y tu allan i oriau addysgu a byddwn yn parhau i hyrwyddo ein pecyn cymorth *Defnyddio tiroedd ysgol ar gyfer chwarae'r tu allan i oriau addysgu*.

Dylai ysgolion ystyried y gwerth i les disgyblion wrth ddod i benderfyniad ar gynllunio a hyd y diwrnod ysgol yn cynnwys amserau chwarae, amserau cinio a rhaglennu gwaith cartref.

Dylai ysgolion ddarparu cyfleusterau, offer a goruchwyliaeth ddigonol yn ystod egwyl amser cinio.

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

Dylai dylunio tirwedd ysgol a dylunio meysydd chwarae sy'n cefnogi chwarae fod yn rhan annatod o ddylunio ysgolion newydd o'r cychwyn cyntaf.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymrwmo i sicrhau y dylai amser wedi'i neilltuo ar gyfer chwarae ac amgylcheddau cyfoethog ar gyfer chwarae gael eu cynnwys fel criteria angenrheidiol mewn unrhyw grŵp diwygiedig ar gyfer Rhwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach a'r Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy.

Cyfeiriadau

1. Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2013) *Sylw Cyffredinol Rhif 17 ar hawl y plentyn i orffwys, hamdden, chwarae, gweithgareddau adloniadol, bywyd diwylliannol a'r celfyddydau (Erthygl 31)*. Geneva: Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn
2. Llywodraeth Cymru (2014) *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*. Caerdydd: Hawlfraint y Goron, Llywodraeth Cymru
3. Pellegrini, A. a Bohn, C. (2005, Ionawr/Chwefror) "The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment." *Journal of Educational Researcher*, 13-19
4. Blatchford, P. a Sumpner, C. (1998) "What do we know about breaktime?: Results from a national survey of breaktime and lunchtime in primary and secondary schools". *British Educational Research Journal*, 24, 79-94
5. Newstead, S. (2010) *No.15: The Benefits of School Playtime*. Llundain: National Children's Bureau
6. Gill, T. (2014) *The Play Return: A review of the wider impact of play initiatives*. UK Children's Play Policy Forum

Cyfweliad gyda'r Gweinidog

Ym mis Rhagfyr 2018 penodwyd Julie Morgan, Aelod Cynulliad dros Ogledd Caerdydd, yn Ddirprwy Weinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol. Cawsom sgwrs yn ddiweddar gyda'r Gweinidog am ei hatgofion chwarae personol a'r hyn sydd wedi newid dros y blynyddoedd i'w hwyrion hithau.

Beth yw eich hoff atgofion chwarae?

Roedden ni'n byw ar gyrion y pentref pan oeddwn i'n blentyn. Roedd hi'n stryd y gallech chi fynd allan i chwarae arni oherwydd bod y palmant yn un llydan a heb lawer o draffig. Felly, roedden ni'n cael amser gwych. Fe fydden ni'n adeiladu cuddfannau yn y coed gerllaw ac fe fydden ni'n mynd i archwilio ac roedd yn teimlo'n gwbl ddiogel ac yn hapus iawn. Mae gen i atgofion hapus iawn o chwarae.

O ystyried eich profiadau chi, pa wahaniaethau ydych chi wedi sylwi arny'n nhw o'u cymharu â'r cyfleoedd chwarae sydd ar gael i'ch wyrion?

Mae gen i wyth o wyrion ac, o edrych ar yr hyn y maen nhw'n ei wneud, mae ganddyn nhw lawer mwy o weithgareddau wedi eu goruchwyllo na gefais i. Mae'n ymddangos bod llawer llai o gyfleoedd iddyn nhw chwarae, er enghraifft mae'n ymddangos nad yw plant yn gallu chwarae allan yn y stryd gymaint ag oedden nhw. Mae'n rhaid bod hynny i wneud yn bennaf gyda'r traffig, sy'n gwbl ddealladwy, ac ofnau rhieni ynghylch perygl.

Mae mor bwysig i blant gael cyfle i fod yn annibynnol ac i fynd allan ar eu pen eu hunain a dysgu sgiliau trwy ryngweithio gyda phlant eraill, heb i oedolyn fod yn bresennol. Mae plant wrthi'n gwneud rhywbeth trwy'r amser, ond maen nhw'n mynd i weithgaredd chwaraeon neu weithgaredd drama. Mae'r pethau yma'n bwysig iawn ond tydi jesd mynd allan i chwarae ddim i'w weld yn digwydd cymaint.

Yw eich wyrion yn cael yr un rhyddid a'r un cyfleoedd a gafoch chi wrth dyfu i fyny?

Na, dwi ddim yn credu eu bod nhw. Mae bywyd i'w weld yn fwy cymhleth, ac mae rhywfaint o hynny'n ymddangos fel pe bae'n ymwneud ag atyniad amser sgrîn. Mae'r plant yr ydwn i'n eu hadnabod i gyd eisiau bod ar y cyfryngau cymdeithasol trwy'r amser, ble maen nhw'n cyfathrebu gyda'u ffrindiau, yn cynnal grwpiau o ffrindiau ac yn chwarae gemau, ond dydyn nhw ddim yn cael yr amser wyneb-yn-wyneb a'r amser yn yr awyr agored.

Mae'n bwysig iawn inni fynd allan i'r awyr agored, gan mai dyna ble y gallwch chi gael mwyaf o ryddid a ble gallwch chi fod yn iach, hapus ac allan ym mhob tywydd. Rwy'n

gallu cofio chwarae'r tu allan, 'doedden ni ddim yn ofni'r glaw – fe allech chi wastad gysgodi dan goeden, felly mae'n bwysig iawn cael y cyfle hwnnw. Mae mor bwysig hefyd gan ei fod yn eich cadw'n heini – y tu allan fe gewch chi gyfle i redeg a neidio a chwarae a dawnsio o gwmpas, sydd ddim mor hawdd dan do! Ac mae'n dda gwneud y pethau hynny heb oruchwyliaeth.

Sut ydych chi'n credu y gallwn ni wella pethau ar gyfer plant heddiw a chenedlaethau i'r dyfodol?

Mae llawer y gallem ei wneud. Yn gyntaf oll, fe allem ni greu amgylchedd adeiledig mewn modd sy'n annog plant i allu chwarae'r tu allan yn ddiogel. Dylai ardaloedd chwaraeus penodedig gael eu hadeiladu fel rhan o'r amgylchedd, yn enwedig mewn dinasoedd ac ardaloedd trefol. 'Does dim rhaid iddyn nhw fod yn gynlluniau chwarae neu'n ardaloedd chwarae crand. Fe allen nhw fod yn glwt neu'n gornel o dir ble gall plant chwarae.

Rydw i hefyd yn gefnogwr brwd i'r syniad o chwarae stryd. Mae'n rhywbeth positif iawn y gellir ei wneud i ddarparu ardaloedd sydd wedi eu neilltuo ar gyfer chwarae.

Mae angen inni hefyd werthfawrogi chwarae, fyddai'n gwneud pethau'n llawer gwell ar gyfer plant. Wrth gwrs, mae Chwarae Cymru'n gwneud hynny – diolch byth eich bod yna! Ac wrth gwrs, mae Llywodraeth Cymru'n gwerthfawrogi chwarae oherwydd ein bod wedi deddfu ar asesu a darparu cyfleoedd i chwarae.

Mae rhaid inni sylweddoli ei bod hi'n bwysig iawn i gael lle ym mywydau plant ar gyfer chwarae ac i beidio llenwi eu hamser i gyd gyda gweithgareddau sydd wedi eu trefnu. Mae angen inni adael lle i ddarparu cyfleoedd ar gyfer chwarae ac i feithrin agwedd gadarnhaol bod chwarae'n bwysig dros ben, yn dda iawn ar gyfer plant ac yn eu helpu i ddatblygu mewn modd na fydd gweithgareddau ffurfiol yn ei ganiatáu.

Mae'n gwbl hanfodol er mwyn datblygu plant cyflawn, all ymdopi gydag anawsterau bywyd.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae plant yn eu harddegau angen cyfleoedd chwarae a hamdden hefyd

Seren LeConte, aelod o Banel Ymgynghorol Comisiynydd Plant Cymru, sy'n rhannu ei barn ar y cyfleoedd chwarae a hamdden sydd ar gael i blant yn eu harddegau – a sut y gellir eu gwella.

Dwi'n credu nad oes gan blant rhwng 12 a 16 oed y wybodaeth na'r cyfleusterau cywir i allu chwarae. Fel merch 14 mlwydd oed fyddwn i ddim yn dewis mynd i'r parc gyda fy ffrindiau oherwydd fy mod i'n credu bod hynny braidd yn blentynnaidd. Ond, alla' i chwaith ddim gwneud pethau na mynd i lefydd y byddai rhywun dros 16 yn gallu mynd iddyn nhw, er enghraifft i wyliau cerddoriaeth. Felly, dwi'n credu y dylid cynnig mwy o wahanol fathau o chwarae ar gyfer pobl ifanc yn fy nghategori oedran i.

Yn gyntaf, dwi ddim yn meddwl bod y mwyafrif o blant hyd yn oed yn gwybod beth mae'r diffiniad o 'chwarae' yn ei feddwl ac y byddai'r mwyafrif yn cyfeirio at eu consols a gemau ar-lein pan fydddech chi'n dweud y gair. Yn ogystal, mae'r mwyafrif o blant yn eu harddegau heddiw jesd yn eistedd adre ar eu ffôn ar y cyfryngau cymdeithasol yn anwybyddu'r gwaith cartref sydd, fel arfer, i'w orffen erbyn fory. Dwi'n gwybod hyn achos, i fod yn hollol onest, fe fydda i'n gwneud hynny weithiau hefyd!

Ond mae pethau rhywfaint yn wahanol i fi ac mae'n debyg mod i'n eithaf lwcus fy mod i'n nofio'n broffesiynol fel nofwraig para dros Brydain ac yn fy amser sbâr, sydd ddim yn llawer, fe fydda i'n mynd i lefydd fel y goedwig gyda fy nheulu mawr, clôs. Ond 'dyw pawb ddim yr un fath â fi ac yn anffodus dydyn nhw ddim mor lwcus, felly dyna pam dwi'n credu y dylid ymchwilio llawer mwy i oeddrannau 12 – 16 a'r mathau o chwarae fyddai'n sbarduno hwyl a phleser ymysg plant yn eu harddegau.

Mae llawer o syniadau y gellid eu datblygu ond dyma rai esiamplau dwi'n credu allai fod yn ddefnyddiol.

Gallai canolfannau hamdden lleol gynnal mini-wyliau cerddoriaeth, lliw a goleuadau bob tymor ar gyfer plant yn eu harddegau, gan fy mod i'n gwybod bod plant fy oed i wrth eu bodd gyda cherddoriaeth a chymdeithasu.

Enghraifft arall allai fod i gael grwpiau gwirfoddol i gynnal diwrnod o chwaraeon mewn cymunedau, ond nid dim ond y chwaraeon arferol fel rygbi, pêl-droed a pêl-rwyd oherwydd byddai hynny ond yn denu math penodol o gynulleidfa. Gallai'r chwaraeon fyddai'n denu cynulleidfa ehangach, gan nad ydyn nhw ar gael fel arfer, gynnwys osgoi'r bêl (*dodgeball*), pêl fas, cyrsiau mwd, polo dŵr,



Seren gyda Chomisiynydd Plant Cymru yn y Symposiwm

abseilio ac arforgampau. Mae'r rhain yn chwaraeon fydd ddim yn cael eu cynnig i'n hoedran ni'n aml iawn, felly gallai hynny ddenu pobl i fynychu.

Pan fynychais i Symposiwm Chwarae'r Pedair Gwlad 2018, a gynhaliwyd gan Chwarae Cymru, i gynrychioli Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru, cefais fy synnu i weld mai'r fwyaf o'r pedair gwlad sydd, o bosibl, â'r lefel mwyaf cyfyngedig o gyfleusterau ar gyfer chwarae. Roedd hyn yn sioc i mi gan ein bod yn aml yn gweld Lloegr yn gosod y safon a'r esiamplau gorau o ddarparu cyfleoedd ar gyfer ieuencid yn y DU. Roeddwn i hefyd yn falch iawn, ac wedi fy synnu rywfaint, i weld mai Cymru sydd ag un o'r lefelau gorau. Ond, ar y cyfan, mae gan y pedair gwlad feysydd y gellir gwella arny'n nhw ac rwy'n gobeithio y gall fy syniadau gyfrannu at rywbeth gwell i'r dyfodol ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau.

Diolch ichi am ddarllen fy erthygl.

Datblygu'r gweithlu

Dan y Chwyddwydr... Cydlynnydd Ieuenctid a Chymuned

Ym mhob rhifyn byddwn yn siarad gyda gweithiwr proffesiynol o fyd chwarae a gwaith chwarae er mwyn cyflwyno cipolwg ar yr amrywiol rolau sy'n ffurfio'r gweithlu a'r gwahanol swyddi sydd ar gael. Yn y rhifyn hwn, rydym yn sgwrsio gyda Ben Thomas o Ganolfan Galw Heibio Llanharan yn Rhondda Cynon Taf.

Alli di ddweud ychydig wrthym am dy hun a sut gychwynnaist ti ym maes gwaith chwarae?

Fe gychwynnais ym maes gwaith chwarae 16 mlynedd yn ôl fel gwirfoddolwr ifanc ac yna mewn swydd gyflogedig yn ystod gwyliau'r haf wrth astudio ar gyfer diploma mewn chwaraeon yn y coleg. Tua wyth mlynedd yn ôl enillais fy nghymhwyster Gwaith Ieuenctid Lefel 2 ac ers hynny rwyf wedi symud ymlaen i wneud gwaith chwarae. Fe weithiais i fel swyddog carchar i ennill profiad o waith ieuenctid ac yna cefais swydd fel Cydlynnydd Ieuenctid a Chymuned yng Nghanolfan Galw Heibio Llanharan tua 18 mis yn ôl, wedi imi gwblhau fy hyfforddiant gwaith chwarae.

Rydw i wedi cwblhau'r Dyfarniad Lefel 2 mewn Arfer Gwaith Chwarae (L2APP), Dyfarniad Lefel 3: Rheoli Cynllun

Chwarae dros y Gwyliau (MAHPS) ac rydw i bellach yn hyfforddi i fod yn hyfforddwr gwaith chwarae ac yn astudio ar gyfer y Dyfarniad mewn Trosglwyddo Hyfforddiant Gwaith Chwarae Dynamig (ADDAPT).

Beth mae dy rôl di'n ei olygu?

Fel Cydlynnydd Ieuenctid a Chymuned rydw i'n cynllunio a threfnu cynlluniau chwarae, clybiau ar ôl ysgol, clybiau gweithgareddau a chlybiau ieuenctid. Rydym yn gweithio mewn dwy ysgol bum dydd yr wythnos, yn cynnal clybiau ar ôl ysgol sy'n cynnig dwyawr o ddarpariaeth y dydd. Un elfen o fy swydd yw creu perthnasau gyda phenaethiaid y ddwy ysgol i hyrwyddo a datblygu'r sesiynau.

Beth yw'r peth gorau am dy swydd?

Fe wnes i wir fwynhau arwain y cynllun

chwarae dros y gwyliau'r llynedd oherwydd fe ges i dreulio'r haf cyfan y tu allan yn gweithio gyda'r plant – yn creu llithrennau dŵr, mynd i lawr at yr afon, chwarae yn y parc a jesd yn cael llwyth o hwyl i fod yn onest!

Beth wyt ti'n ei feddwl sy'n heriol am dy swydd?

Gan fy mod i'n fwy o berson pobl a bod yn well gen i weithio wyneb-yn-wyneb, dwi'n credu mai ochr swyddfa'r gwaith sydd fwyaf heriol i mi. Ond, rwy'n deall bod elfennau o'r swydd ble mae rhaid imi ymgeisio am ariannu, cyflwyno gwaith monitro a chwblhau cytundebau lefel gwasanaeth oherwydd pe na bawn i'n gwneud y pethau hyn fyddai gennym ni mo'r arian i barhau i gynnal ein gwasanaeth a fyddwn innau ddim yn cael gwneud y pethau sy'n hwyl yn ystod yr haf!

Mintai gref o Gymru yng Nghynhadledd Genedlaethol Gwaith Chwarae

Bu'r Gynhadledd Genedlaethol Gwaith Chwarae, a gynhaliwyd yn Eastbourne ym mis Mawrth 2019, yn ddeuddydd ysbrydoledig yn meddwl, siarad a dysgu am waith chwarae gyda rhai o'r meddyliau gwaith chwarae gorau o bob cwr o'r DU.

Roeddem yn arbennig o falch o'r gynrychiolaeth gref o Gymru, ar draws pob elfen o'r digwyddiad. Ar wibdaith o gwmpas y gweithdai, cyflwynodd Pete King o Brifysgol Abertawe waith ymchwil ar ddealltwriaeth ymarferwyr o'r Cylchdro Chwarae (a gynhaliwyd gyda Shelley Newstead), a rhoddodd Simon Bazley, Playful Futures, gyflwyniad ar ei brosiect ysgolion sydd wedi cael llwyddiant sylweddol wrth

wella amserau chwarae plant mewn ysgolion ledled gogledd Cymru.

Gyda'r nos, Siôn Edwards o Bartneriaeth Ieuenctid a Chwarae Wrecsam oedd yr unig berson i annerch y Gwobrau Gwaith Chwarae Cenedlaethol yn 'iaith y nefoedd' gyda chyflwyniad dwyieithog doniol a diddorol. Roedd Colin Powell o Wrecsam a Martin King-Sheard, Swyddog Datblygu'r Gweithlu

Chwarae Cymru, ill dau ar y rhestr fer am wobwr eleni. Llongyfarchiadau i'r holl enillwyr a'r rheini a enwebwyd am eu gwaith.

Darparodd cyfranogwyr eraill o Gymru, o Goleg y Cymoedd, The Land, The Venture a Chlybiau Plant Cymru Kids' Clubs gynrychiolaeth dda o'r sector yng Nghymru i'n cydweithwyr ar draws y DU.

Yn eisiau - dysgwyr ar gyfer cymhwyster newydd!

O fis Medi 2019 bydd ein cymhwyster newydd, *Agored Cymru – Tystysgrif Lefel 2 mewn Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P³)*, ar gael.

Bydd y cymhwyster newydd, sydd wedi ei ddatblygu mewn partneriaeth ag Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales, yn ddarparu llwybr cynnydd cymesur ac effeithlon ar gyfer gweithwyr chwarae sy'n gweithio mewn rôl anoruchwylol. Mae'n disodli ein cymhwyster Scottish Qualifications Authority (SQA) P³ Lefel 2 blaenorol.

Mae'r P³ Lefel 2 wedi ei ddylunio i gyflawni anghenion gweithwyr chwarae uniongyrchol ac mae'n seiliedig ar adborth o'r sector. I gael eich derbyn ar y cwrs bydd angen ichi fod wedi cwblhau, neu fod yn y broses o gwblhau, cymhwyster

Dyfarniad Lefel 2 mewn Arfer Gwaith Chwarae (L2APP).

Mae'r cymhwyster newydd yn cynnwys elfennau ar: gwaith chwarae ymarferol, arfer myfyriol, chwarae a datblygiad, diogelu a gweithio gydag eraill.

Rydym hefyd yn datblygu Diploma Lefel 3 mewn Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P³) newydd fydd ar gael i'w drosglwyddo yn 2020 ac mae wedi ei anelu at reolwyr a goruchwylwyr gwaith chwarae. Mae'r gyfres gyflawn o gymwysterau wedi ei ddylunio i ddarparu llwybr cynnydd cydlynol ar gyfer gweithwyr chwarae:

- Agored Cymru – Dyfarniad Lefel 2 mewn Arfer Gwaith Chwarae (L2APP)
- Agored Cymru – Tystysgrif Lefel 2 mewn Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P³ Lefel 2)
- Agored Cymru - Diploma Lefel 3 mewn Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P³ Lefel 3)

Os wyt ti'n weithiwr chwarae ac yr hoffet symud ymlaen i P³ Lefel 2, hoffem glywed oddi wrthy. Cysyllta â ni ar gweithlu@chwaraecymru.org.uk i drafod y gofynion mynediad a sut i gofrestru dy ddiddordeb.

Cynhadledd Bywyd Ysgol Sir y Fflint

Fel rhan o gynlluniau i ymgysylltu ag ysgolion ynghylch digonolrwydd cyfleoedd chwarae, gweithiodd Cyngor Sir y Fflint gyda Chwarae Cymru a Ludicology i drosglwyddo cynhadledd Bywyd Ysgol yn Theatr Clwyd, Yr Wyddgrug ym mis Tachwedd 2018.



Mynychodd amrediad eang o gyfranogwyr o feysydd addysg, ysgolion, a'r sectorau ieuenctid, chwarae ac iechyd cyhoeddus y gynhadledd a edrychodd ar y ffyrdd y gallai ysgolion wella cyfleoedd plant i chwarae.

'Roedd y cynnwys yn llawn gwybodaeth ac fe wnaeth ein galluogi i gydweithredu fel grŵp a rhannu trafodaethau a syniadau.'
Cyfranogwr

Cafwyd agoriad gwych i'r gynhadledd gydag anerchiad croeso gan Claire Homard, Prif Swyddog yr awdurdod lleol dros Addysg ac Ieuenctid. Yna rhoddwyd diweddariad i'r cyfranogwyr ar y

cyd-destun polisi cenedlaethol, sut y gall deunyddiau chwarae rhannau rhydd helpu i gefnogi chwarae plant a beth mae'r ymchwil yn ei ddweud wrthym am fuddiannau chwarae. Yna, cafwyd esiamplau ymarferol gyda chyfraniadau gan ysgolion, tîm datblygu chwarae'r awdurdod lleol a'r rhaglen ysgolion chwarae.

Yn ogystal, cyfeiriwyd y cyfranogwyr at amrywiaeth eang o adnoddau Chwarae Cymru y gellir eu defnyddio i gynorthwyo ysgolion, yn cynnwys pecyn cymorth *Defnyddio tiroedd ysgol ar gyfer chwarae'r tu allan i oriau addysgu*, pecyn cymorth *Adnoddau ar gyfer chwarae – darparu rhannau rhydd i gefnogi chwarae plant* ac adnoddau Gweithdy Hawl i Chwarae mewn Ysgolion. Maent i gyd ar gael i'w

lawrlwytho o: www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau

'Sesiynau llawn gwybodaeth wnaeth helpu pob un o'r cyfranogwyr i ddeall pwysigrwydd chwarae mewn ysgolion.'

Cyfranogwr

Mae timau chwarae lleol yn gweithio fwyfwy gydag ysgolion ar y cysylltiad rhwng chwarae, gweithgarwch corfforol a lles meddyliol. Gall Chwarae Cymru gynghori ar ddigwyddiadau fel hyn a sut y gallan nhw gefnogi datblygiad proffesiynol y gweithlu gwaith chwarae ehangach ac annog gweithwyr proffesiynol i weithredu ar chwarae plant.

Cymunedau chwareus

Chwarae amser cinio yn Ysgol Tŷ Ffynnon

Mae ysgolion ledled Cymru'n gweithio gyda mudiadau chwarae i wella amserau chwarae. Mae mentrau ymyrraeth poblogaidd yn cynnwys darparu rhannau rhydd yn ystod amser chwarae cinio, ynghyd â chefnogaeth i oruchwylwyr amser cinio i'w cynorthwyo.

Agorodd Ysgol Tŷ Ffynnon bron i bum mlynedd yn ôl yn dilyn cyfuno Ysgol Fabanod Shotton ac Ysgol Iau Taliesin ar Lannau Dyfrdwy. Yn ystod Bywyd Ysgol, cynhadledd a gynhaliwyd i hyrwyddo chwarae mewn ysgolion yn Sir y Fflint, siaradodd Thomas a Michalina, a dau o'u hathrawon, am chwarae dros amser cinio yn eu hysgol.

Soniodd Mr. Shepherd, Dirprwy Bennaeth yr ysgol bod y staff wedi sylwi ar broblemau gydag amser chwarae, 'Yn benodol, roedd diffyg gweithgareddau'n ystod amser cinio, oedd yn golygu bod y plant yn ffraeo'n hawdd. Arweiniodd hyn at weld staff yn treulio llawer o amser yn ymchwilio i ddigwyddiadau, a hynny'n rheolaidd, oedd yn effeithio ar amser addysgu a dysgu. Roedd yr ardal chwarae awyr agored yn ardal lom heb fawr o ddim i'r plant ei wneud. Roedd y gofod yn annog rhedeg oedd yn golygu bod llawer o blant yn taro ar draws ei gilydd, arweiniodd at weld nifer fawr o ffurflenni damwain yn cael eu llenwi.'

Yn ystod blwyddyn ysgol 2016/17 cyflwynwyd menter o'r enw *Playful Futures*, ar gyfer chwarae amser cinio. Mae hwn yn brosiect ble darperir deunyddiau chwarae rhannau rhydd mewn sied benodol i alluogi disgyblion i'w defnyddio'n ystod amser chwarae er mwyn cael profiadau chwarae cyfoethocach. Rhoddwyd hyfforddiant a chefnogaeth i'r staff i gyd ar sut i weithredu'r prosiect.

Penodir y plant hŷn yn Llysgenhadon Chwarae, sy'n helpu i dynnu'r deunyddiau chwarae allan a'u cadw wedyn. Gan weithio gydag ymgynghorydd, cyflwynodd yr ysgol raglen i greu profiadau chwarae gwell ar gyfer plant dros amser chwarae.

Eglurodd Michalina, 'Cyn i'r sied chwarae gael ei hadeiladu, roedd y rhan fwyaf o'r plant yn meddwl bod amser chwarae ddim yn dda iawn ac y gallai fod yn well. Ond rŵan bod y sied chwarae gennym ni, mae bron pawb yn meddwl bod amser chwarae'n dda'. Siaradodd Thomas am rai o'r pethau yr oedd plant eraill wedi eu dweud am amser chwarae:

'Dwi'n edrych ymlaen at amser cinio rŵan.'

'Rydan ni'n cael creu cuddfannau a gweld pwy sy wedi dylunio'r un orau!'

'Mae gen i lwyth o ffrindiau i chwarae efo nhw rŵan.'

Gyda'i gilydd, dynododd yr ysgol amryw o fuddiannau o well cyfleoedd yn ystod amser chwarae. Nododd Mr. Shepherd, yn benodol, bod 'llai o faterion o ran ymddygiad, gyda phedwar deg y cant yn llai o ffurflenni damweiniau'n cael eu defnyddio bob wythnos'.

Mae mudiadau a grwpiau ledled Cymru'n cynnal prosiectau chwarae neu'n gwneud yn siŵr bod plant yn cael cyfleoedd i chwarae yn eu cymunedau. Ym mhob rhifyn, byddwn yn rhannu enghraifft o brosiect sy'n helpu i wneud cymuned yn fwy chwareus.

Efallai y bydd yr enghreifftiau:

- Yn agos i ble rydych chi'n byw, fel y gallwch ymweld â nhw
- Yn eich ysbrydoli gyda syniadau am bethau y gallech eu gwneud yn eich cymuned chi
- Yn eich helpu i ddadlau eich achos dros chwarae yn eich ardal leol.

Am fwy o enghreifftiau o gymunedau chwareus yng Nghymru, ymwelwch â: www.plentyndodchwareus.cymru/am-gymunedau-chwareus

