Chwarae Cymru
Play Wales

Awgrymiadau anhygoel ar gyfer dathlu Diwrnod Chwarae

Diwrnod Chwarae yw'r diwrnod cenedlaethol ar gyfer chwarae yn y DU. Mae'n cael ei gynnal ar y dydd Mercher cyntaf ym mis Awst.

Diwrnod Chwarae yn ddathliad blynyddol o hawl plant i chwarae. Yn ogystal â bod yn ddiwrnod llawn chwarae, mae hefyd yn ymgyrch barhaus sy'n pwysleisio pwysigrwydd chwarae ym mywydau plant, bob dydd o'r flwyddyn.

Bob blwyddyn, mae plant a'u teuluoedd yn mynd allan i chwarae mewn digwyddiadau ledled Cymru a gweddill y DU i ddathlu Diwrnod Chwarae. Dyma ein hawgrymiadau anhygoel ar gyfer Diwrnod Chwarae chwareus.

1. Fyddwch chi ddim angen cynllun gweithgareddau manwl. Os all yr oedolion gymryd cam yn ôl a goruchwylio o bell, bydd y plant yn fwy tebygol o chwarae yn eu ffordd eu hunain ac ennill buddiannau arbrofi a phrofi pethau drostynt eu hunain.

2. Darparwch ddigonedd o ddeunyddiau chwarae sy'n rhannau rhydd. Mae rhannau rhydd yn ddeunyddiau naturiol a synthetig sydd â dim pwrpas penodol. Gofynnwch i rieni a chydweithwyr helpu trwy gasglu adnoddau fel: ffabrig, landeri, tiwbiau a bocsys cardbord, teiars, brigau, tarpolinau, cortyn a rhaffau. Bydd y plant yn greadigol iawn o gael llonydd i chwarae gyda'r adnoddau hyn. Dysgwch fwy am ddarparu rhannau rhydd i gefnogi chwarae plant yn ein pecyn cymorth: www.chwarae.cymru/adnoddau-ar-gyfer-chwarae-darparu-rhannau-rhydd-i-gefnogi-chwarae-plant/

3. Gwnewch yn siŵr bod y plant yn barod trwy roi gwybod i'r rhieni am eich cynlluniau. Anogwch y plant i wisgo hen ddillad a bod yn barod beth bynnag fo'r tywydd.

4. Gwnewch yn siŵr bod y rhieni'n deall y bydd hwn yn ddiwrnod gwahanol i'r arfer. Dyma gyfle gwych i atgoffa rhieni bod chwarae'n fuddiol i les corfforol ac emosiynol plant.

5. Mae plant yn rhyfeddu at natur, felly meddyliwch am adnoddau sy'n caniatáu i blant archwilio'r pedair elfen yn eu chwarae:

   - **Daear** – teisennau mwd, tywod, clai neu dyllu
   - **Awyr** – barcutiaid, swigod neu faneri
   - **Tân** – addurno canhwyllau, rhostio malws melys neu goginio dros dân gwersyll
   - **Dŵr** – pibelli dŵr, bwcedi, sbwnjis neu ganiau dŵr.

6 Os rhoddwch chi ddigon o **amser** i blant, byddant yn chwarae a bod yn greadigol. Ystyriwch neilltuo'r diwrnod cyfan ar gyfer chwarae.

7 Os rhoddwch chi ddigon o **le** i blant, bydd yn cefnogi ystod eang o brofiadau chwarae. Os oes gennych fynediad i ofod awyr agored da, dyma'r amser ichi ei ddefnyddio.

8 Os rhoddwch chi **ganiatâd** i blant chwarae, maent yn fwy tebygol o chwarae yn eu ffordd eu hunain. Efallai y bydd angen ichi gytuno ar rywfaint o reolau cyffredinol gyda'r oedolion fydd yn goruchwylio ond, fel arall, gadewch i'r plant benderfynu'r hyn sy'n briodol trwy gamu'n ôl.

9 Os oes gennych dîm datblygu chwarae lleol, cysylltwch â nhw gan y gallan nhw eich cynghori ar syniadau i wneud Diwrnod Chwarae yn un chwareus.

10 **Mwynhewch!** Dylai neilltuo'r diwrnod ar gyfer chwarae fod yn hwyl i blant ac oedolion. Camwch yn ôl ac arsylwi'r profiadau anhygoel gaiff y plant wrth chwarae – fe'i gwelwch yn dysgu, yn trin a thrafod ac yn mwynhau eu hunain.

11 Yn olaf, gofynnwch i'r plant beth oedden nhw'n ei feddwl o'r diwrnod. Os oedd e'n llwyddiant, meddyliwch sut y gallech gynnwys mwy o amser ar gyfer chwarae ym mhob diwrnod yn eich lleoliad.

Chwarae Cymru
Play Wales

Diwrnod Chwarae

www.chwarae.cymru

Elusen cofrestredig, rhif 1068926 © Chwarae Cymru

Mawrth 2023