

Chwarae Cymru

Play Wales



Meddwl am rannau rhydd mewn ysgolion

www.chwarae.cymru

Mae'r daflen wybodaeth hon yn anelu i ddarparu gwybodaeth i ymarferwyr yn y sector addysg am ddefnyddio deunyddiau chwarae rhannau rhydd yn ystod amser chwarae ac yn yr ystafell ddosbarth. Mae'n archwilio ac yn cyflwyno ystod eang o ymchwil sy'n trafod ymyriadau rhannau rhydd yn ystod amser chwarae ac yn adrodd ar ganfyddiadau o astudiaeth amser cinio benodol. Mae'n cyflwyno enghreifftiau a chynghorion ar sut y mae defnyddio a darparu rhannau rhydd yn cefnogi dysg dan arweiniad y plentyn mewn lleoliad ysgol. Ac yn olaf, mae'n cynnwys atodiad defnyddiol sy'n amlinellu ymchwil ar sut y mae chwarae'n cefnogi: dysg a datblygiad, gweithgarwch corfforol ac iechyd a lles.

Am rannau rhydd

Crybwyllwyd y ddamcaniaeth rhannau rhydd am y tro cyntaf yn ôl yn y 1970au gan Simon Nicholson¹, oedd yn credu mai'r rhannau rhydd yn ein hamgylchedd sy'n galluogi ein creadigedd. Mae rhannau rhydd yn ddeunyddiau 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 y mynno'r plant ac y gellir eu haddasu a'u trin a'u trafod mewn nifer o ffyrdd. Gall rhannau rhydd fod yn naturiol neu'n synthetig. Mae rhannau rhydd yn ddeunyddiau y gellir eu symud, eu cario, eu cyfuno, eu hail-ddylunio, eu gosod mewn llinell, a'u tynnu oddi wrth ei gilydd a'u rhoi yn ôl at ei gilydd mewn lluo o wahanol ffyrdd.

Mathau o rannau rhydd

Math	Enghreifftiau
Natur	Brigau, cerrig mawr a mân, blodau, dail, hadau, moch coed, bisgedi pren, mwsogl, cregyn, mes, codennau, plociau coed, plu, ffyn sinamon, anis, siapiau pasta
Pren	Blociau a phlanciau o bob siâp a maint, cyrc, pegiau dillad, gleiniau pren, coesau cadeiriau, hoelbrennau, blociau pren, teils Scrabble, botymau pren, modrwyau pren, darnau jig-so, cwpanau wyau, modrwyau llenni, riliau edau pren, ffyn lolipop, fframiau lluniau gwag, cledrau trê, pobl ac anifeiliaid pren
Plastig	Poteli llaeth, caeadau, blychau bwyd, peipiau pvc, tybiau ffilm, roleri gwallt, gwellt yfed, casys CDs, gleiniau, plastig swigod, conau ffordd, botymau, twmffedi, tiau golff, peli, cylchau hwla, clipiau, cwpanau bach, bwcedi, cwpanau, potiau blodau, tiwbiau, landeri, canhwyllau LED, rholiau o laswellt ffug, handlenni, Lego, bandiau lastig, pobl ac anifeiliaid plastig
Metal	Nyts a bolltau, wasieri, breichledau, crafwyr catiau, ffoil, tuniau cacennau bach, magnetau, allweddi, ffyc a llwyau, caeadau metal, clipiau gwallt, tiwbiau, caniau, sbringiau
Seramig a gwydr	Teils, gleiniau, gemau, gwydr môr, drychau
Ffabrig a rhuban	Shiffon, cortyn, rhuban, sgarffiau, baneri, hesian, gwlan cotwm, clustogau, pom-poms, edau brodwaith, darnau o ffelt, doilis, les, cortyn, rhaff, tâp masgio
Pethau pecynnu	Dalenni o gardbord, bocsys, papur lapio, blychau wyau, tameidiau o bapur, plastig swigod, tiwbiau, casys cacennau bach

Ymyriadau amser chwarae

Gall ymyriadau amser chwarae gynnwys:

- gwneud addasiadau amgylcheddol parhaol i amgylchedd awyr agored yr ysgol
- darparu gweithgarwch corfforol wedi ei gyfarwyddo a heb ei gyfarwyddo ar ffurf gemau a chwaraeon wedi eu trefnu
- darparu rhannau rhydd a chefnogi chwarae rhydd dan arweiniad y plant.

Gwneud addasiadau amgylcheddol parhaol i amgylchedd awyr agored yr ysgol

Gellir cynyddu chwarae corfforol egniïol plant a'u gweithgarwch corfforol egniïol a chymedrol i egniïol trwy ymyriadau sy'n cynnwys marciau meysydd chwarae ac addasiadau amgylcheddol parhaol. Fodd bynnag, mae adroddiadau'n nodi bod mwyafswm yr effeithiau a gyflawnir trwy'r math yma o ymyriad yn fyrhoedlog – hyd at chwe mis o'u cyflwyno². Mae ymyriadau sy'n hwyluso gweithgarwch corfforol wedi ei gyfarwyddo a heb ei gyfarwyddo, ar ffurf gemau a chwaraeon wedi eu trefnu, yn profi heriau tebyg gyda chynnal effaith yr ymyriadau.

Darparu gweithgarwch corfforol wedi ei gyfarwyddo a heb ei gyfarwyddo ar ffurf gemau a chwaraeon wedi eu trefnu

Mae graddfeydd gweithgarwch corfforol a chyfranogaeth ar gyfer y ddau ryw yn adrodd am gynydd gydag ymyriadau sy'n seiliedig ar weithgarwch corfforol wedi ei gyfarwyddo a heb ei gyfarwyddo ar ffurf gemau a chwaraeon wedi eu trefnu³. Fodd bynnag, mae'r cynnydd yma mewn gweithgarwch corfforol yn lleihau wedi cwblhau'r ymyriad hyd yn oed yn gyflymach nag ymyriadau'n seiliedig ar newid amgylcheddol parhaol i diroedd ysgol⁴. Canfuwyd bod cynnydd mewn graddfeydd gweithgarwch o ganlyniad i gemau a chwaraeon wedi eu trefnu yn dychwelyd i lefelau blaenorol wedi cwblhau'r ymyriad⁵. Adroddir bod y mathau hyn o ymyriadau'n sicrhau graddfeydd gweithgarwch corfforol is oherwydd yr amser gaiff ei dreulio'n cael eu cyfarwyddo⁶. Yn ogystal, dydyn nhw ddim yn cynnig yr un buddiannau eang a gyflawnir gan chwarae rhydd⁷.

Darparu rhannau rhydd a chefnogi chwarae rhydd dan arweiniad y plant

Mae ymyriadau chwarae rhydd a rhannau rhydd yn arwain at ystod o fuddiannau sy'n ymestyn o'r rhai yr adroddir amdanynt yng nghyd-destun ymyriadau addasiadau amgylcheddol parhaol, chwaraeon a gyfarwyddir ac na gyfarwyddir a gweithgarwch corfforol.



Yn galonogol iawn, mae'r ymyriadau hyn yn adrodd hefyd bod y buddiannau dilynol yn hirhoedlog⁸ a, ble fo rhannau rhydd newydd yn cael eu cyflwyno'n gyson, bod y buddiannau'n parhau.⁹

Mae'r enghreifftiau canlynol o astudiaethau achos yn dangos effaith ymyriadau rhannau rhydd mewn ysgolion.

Gwelodd astudiaethau arbrolfodol ar raddfa fechan, Prosiect rhannau rhydd a gweithgarwch corfforol Ysgolion Cynradd Wrecsam¹⁰, weithwyr chwarae'n cyflwyno rhannau rhydd i feysydd chwarae ysgolion cynradd ble mesurwyd lefelau gweithgarwch corfforol yn erbyn gwaelodlin dros dridiau. Canfu'r astudiaeth bod chwarae rhannau rhydd yn cynyddu gweithgarwch corfforol cymedrol, gweithgarwch corfforol egniol, a gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol yn erbyn lefelau gwaelodlin gweithgarwch corfforol. At hynny, cafodd chwarae rhannau rhydd fwy o effaith ar ferched a chynyddu'n sylweddol y lefel o weithgarwch corfforol sy'n gwella iechyd a gyflawnwyd. Yn ôl tystiolaeth lafar, cynyddodd chwarae plant mewn cymhlethdod, hyd a chynwysoldeb trwy ddarpariaeth rhannau rhydd¹¹.

Mae'r Lunchtime Enjoyment and Activity Project (LEAP) yn enghraifft arall a gyflwynodd ddeunyddiau anghyfarwyddol oedd wedi eu lloffa a rhannau rhydd i amserau chwarae mewn ysgolion. Rhoddwyd cyfarwyddyd i oruchwylwyr amser cinio i ddim ond ymyrryd yn chwarae'r plant os oes ganddynt bryderon difrifol am ddiogelwch y plant. Nodwyd bod gweithgarwch corfforol y plant wedi cynyddu'n sylweddol saith wythnos wedi cyflwyno'r prosiect – a bod cynnydd dros lefelau gwaelodlin yn dal i fodoli wyth mis yn ddiweddarach. Yn ogystal, adroddwyd am gymhlethdod ychwanegol yn chwarae'r plant wrth iddynt ymgymryd â ffurfiau chwarae uwch o ganlyniad i gyflwyno rhannau rhydd.¹²

Yn y Sydney Playground Study, dynododd Anita Bundy *et al*¹³ ganfyddiadau tebyg i LEAP ond canfu hefyd well lefelau o hunandibyniaeth ymysg y plant. O ganlyniad i'r lefel ymyrraeth is gan oruchwylwyr amser cinio, profodd y plant fwy o annibyniaeth a dechrau datrys eu hanawsterau a'u heriau eu hunain, tra cyn cychwyn y prosiect roeddent yn fwy tebygol o ofyn am gymorth gan y goruchwylwyr amser cinio.



Yn wahanol i'r prosiectau LEAP a Sydney, roedd prosiect Outdoor Play and Learning (OPAL) yn anelu i wella'r profiad o chwarae a'r ysgol ar gyfer athrawon a staff cymorth. Ceisiodd y prosiect gefnogi newid systemig trwy ddatblygu polisi, arfer a darpariaeth. Cyflawnwyd hyn trwy gyfarfodydd datblygu parhaus rhwng y tîm OPAL, yr ysgol a chymuned yr ysgol, y plant a rhieni. Canfu gwerthusiadau annibynnol o'r prosiect ei fod wedi effeithio'n bositif ar agweddau a diwylliant yr ysgol o ran eu dealltwriaeth a'u safbwynt ar chwarae, yn enwedig yng nghyd-destun risg, rheolaeth oedolion a chwarae ym mhob tywydd. Roedd y buddiannau cysylltiedig yn cynnwys:

- yn aml, cafodd tiroedd yr ysgol eu haddasu'n greadigol, gan agor mwy o gyfleoedd ar gyfer chwarae
- newid patrymau chwarae'r plant annog mwy o amrywiaeth o ymddygiadau chwarae a defnydd ehangach o amser, lle a deunyddiau ar gyfer chwarae awyr agored a sbardunir gan y plentyn
- cynnydd ym mwynhad plant o amserau chwarae, gyda gostyngiad cysylltiedig yn yr hyn a ystyrir yn ymddygiad aflonyddol.

Roedd tystiolaeth hefyd bod y staff addysgu'n gwerthfawrogi deilliannau cyfrannol cyfoethogi amserau chwarae, yn enwedig o ran dysg a datblygiad cymdeithasol¹⁴.

Astudiaeth achos rhaglen Biniau Chwarae Ynys Manaw

Archwiliodd astudiaeth Biniau Chwarae Ynys Manaw¹⁵ ddylanwad prosiect ymyrraeth amser cinio ysgol yn seiliedig ar rannau rhydd, dan arweiniad gwaith chwarae. Fel y prosiect OPAL, gweithiodd y tîm gydag ysgolion dros gyfnod o amser i ddylanwadu ar bolisi, arfer a darpariaeth cyfleoedd. Gan amlaf, roedd yr elfen cefnogaeth yma'n digwydd dros fis ac yn cynnwys: y tîm chwarae'n darparu rhywfaint o hyfforddiant i staff yr ysgol, gweithio gyda'r pennaeth i sicrhau bod polisi'n cefnogi'r arfer arfaethedig ac, yn bwysicaf oll, cymerodd y tîm chwarae reolaeth o amserau chwarae. Fe wnaeth hyn gynnwys modelu arfer gyda gogwydd gwaith chwarae, gan alluogi staff yr ysgol i wyllo a dysgu a chymryd rhan mewn myfyrio gyda chymheiriaid, cyn trosglwyddo cyfrifoldeb am amserau chwarae'n ôl i staff yr ysgol.

Edrychodd yr astudiaeth ar ddwy ysgol (newidiwyd eu henwau) – Yr Ysgol Newydd, oedd yn newydd i'r prosiect ac wedi ei drosglwyddo am flwyddyn yn unig a'r llall, Yr Hen Ysgol, oedd yn ei thrydedd flwyddyn o drosglwyddo'r prosiect. Cynhaliwyd cyfuniad o gyfweiliadau a grwpiau ffocws gyda:

- y gweithwyr chwarae oedd yn cyflwyno'r prosiect
- penaethiaid
- athrawon
- goruchwylwyr amser cinio oedd yn gyfrifol am barhau i drosglwyddo'r cynllun
- disgyblion ysgol rhwng naw ac un ar ddeg mlwydd oed o'r ddwy ysgol.

Ansawdd profiad o amser chwarae

Cafodd y profiad o amserau chwarae ei wella ar gyfer pawb. Roedd llawer mwy o ryddid ac roedd hynny'n gysylltiedig â mwy o chwarae a chwarae gwell. Arweiniodd y cynnydd mewn rhyddid at well ymddygiadau chwarae.

'Mae'n fwy o hwyl, roedden ni'n arfer jest cerdded o gwmpas ond rwan rydan ni'n chwarae.'

Plentyn, Yr Ysgol Newydd

'Mae'n bleser gweld y plant yn mwynhau gweithgarwch pwrpasol a gwerthfawr.'

Pennaeth, Yr Hen Ysgol

'Mae'n hudol i'w gwyllo.'

Pennaeth, Yr Ysgol Newydd, oedd wedi dechrau mynd a'i ginio allan ar y maes chwarae bron bob dydd

Roedd yr ymdeimlad yma o 'bleser' a 'hud' i'w weld hefyd mewn ymatebion gan y staff addysgu.

'Fydda i ddim yn cuddio yn yr ystafell staff bellach. Mae amser chwarae mor ddiddorol, yn gwyllo'r plant, maen nhw wedi ymgolli cymaint dydyn nhw ddim hyd yn oed yn sylwi eich bod yn gwyllo ac yn gwrandao ar eu trafodaethau. Mae'n bleser bod ar ddyletswydd amser chwarae.'

Aelod o staff, Yr Ysgol Newydd

Adroddodd staff addysgu yn Yr Hen Ysgol eu bod yn teimlo bod y plant yn dawelach ac yn hapusach – ac, o ganlyniad, eu bod hwythau hefyd. Dywedodd y goruchwylwyr amser cinio yn y ddwy ysgol bod amser cinio'n llawer mwy pleserus a'u bod yn gwbl sicr, pe bae'r rhaglen yn cael ei dirwyn i ben, y byddai rhaid iddyn nhw chwilio am swydd arall. Nid oedd yr hoffter newydd yma o amser chwarae wedi osgoi sylw'r plant.

'Roedd cyn lleied ohonyn nhw (staff) o'r blaen, achos doedden nhw ddim yn ei hoffi ac roedd o'n waeth, nawr maen nhw i gyd yn dod allan achos maen nhw'n ei hoffi ac mae'n well.'

Plentyn, Yr Hen Ysgol

Yn syml iawn, arweiniodd y prosiect at fwy o blant yn chwarae am fwy o'r amser. Awgrymodd plant yn y ddwy ysgol bod yr ysgol bellach, mewn nifer o achosion, yn well na manau eraill i chwarae.

'Roedd yr ysgol yn ddiflas, 'doedd neb eisiau dod yma ond rwan rydan ni'n cyrraedd yn gynnar.'

Plentyn, Yr Ysgol Newydd

Cynhwysiant ac integreiddio

Achosodd y prosiect fuddiannau sylweddol o ran cynhwysiant. Mae chwarae gyda rhannau rhydd yn cynnig cyfleoedd ar gyfer creadigedd a chydweithredu,

dyfeisio, cydweithio a chyfaddawdu ac, o ganlyniad, mae'n lleihau elitiaeth ac yn hybu cynhwysiant. Yn yr un modd, adroddodd penaethiaid a gouchywlwyr amser cinio'r ddwy ysgol bod natur cynhwysol y rhaglen wedi arwain at weld yr un plentyn fel pe bae'n cael ei ynysu.

'Fe chwalodd y "cliciau" ar unwaith, natur anghyfarwyddol yr adnoddau; mae'n lleihau'r elitaeth sy'n rhan o chwaraeon mwy ffurfiol ac mae'n hybu cynhwysiant a chydweithredu.'

Pennaeth, Yr Hen Ysgol

Yn benodol, adroddodd athrawon, penaethiaid a goruchwylwyr amser cinio am welliannau mewn chwarae rhwng yr oedrannau, plant yn chwarae gyda'i gilydd ar draws ystod oedran cyflawn cymuned yr ysgol ac mewn chwarae rhwng y rhywiau, bechgyn a merched yn chwarae gyda'i gilydd. Cafodd yr arsylwadau hyn a wnaethpwyd gan oedolion eu dilysu gan y plant:

'Mae'r rhaglen wedi dod â'r rhan fwyaf ohonon ni at ein gilydd.'

Plentyn, Yr Hen Ysgol

'Mae bod â stwff yn golygu y gallwn ni wneud pethau, a gwneud pethau gyda'n gilydd a gwneud pethau gwahanol bob dydd.'

Plentyn, Yr Ysgol Newydd

'Roeddwn i'n arfer bod yn rôl geneth ond rŵan rydw i'n chwarae efo pawb.'

Plentyn, Yr Ysgol Newydd

'Bu gostyngiad aruthrol mewn anawsterau ymddygiadol a lefel y disgyblu [yr oedd rhaid inni ei wneud] yn syth [wedi] i'r rhaglen gychwyn.'

Pennaeth, Yr Hen Ysgol

Digwyddiadau a disgyblaeth, damweiniau ac anafiadau

Cytunodd yr holl gyfranogwyr bod llai o gwmpo mas yn ystod amserau chwarae. Dynododd y plant bod

hapusrwydd yn elfen gyfrannol sylweddol a bod cael dewis o gyfleoedd yn golygu nad oedd yr un lefel o gystadleuaeth dros ychydig adnoddau fel ag yr oedd cyn cyflwyno'r rhaglen. Adroddodd y plant hefyd os oedd anghydweld ei bod yn haws i'r plant dan sylw ganfod cyfleoedd chwarae amgen ac, o ganlyniad i well cynhwysiant ac integreiddio, roedd wastad ddisgyblion eraill i chwarae gyda nhw.

Adroddodd staff addysgu yn Yr Ysgol Newydd, 'Fyddwn ni ddim yn disgyblu rhyw lawer, ond mae offer (rhannau rhydd, siglenni ar y goeden, llwyfannau ayyb) yn cynnig cyfleoedd ar gyfer cosbau difrifol. Mae amser chwarae bellach yn rhywbeth y mae'r plant yn ei werthfawrogi'n fawr iawn ac os fydd angen cosbau fyth, yna mae gwrthod rhai cyfleoedd i chwarae yn gymhelliad llawer cryfach na fu erioed o'r blaen.'

Roedd atal amserau chwarae fel cosb ers cyflwyno'r rhaglen bellach yn brin iawn. Roedd y staff i gyd yn sylweddoli pa mor werthfawr oedd amser chwarae i'r plant. Ble roedd gwrthdaro, gallai'r staff ymyrryd a defnyddio chwarae i gynorthwyo'r plant i gyd-drafod, cyfaddawdu a chydweithredu neu gyfeirio'r plant at gyfleoedd chwarae eraill.

Yn yr achosion mwyaf difrifol oedd yn galw am ryw fath o gosb, gallai athrawon bellach gyfyngu mynediad i gyfleoedd chwarae penodol, er enghraifft 'dim caniatâd i fynd ar y siglen amser chwarae'. Roedd hon yn gosb digon cryf i wneud i'r plant fyfyrion ar eu hymddygiad ond roedd yn un oedd yn sicrhau y gallai'r plant ddal i gyfranogi yn yr amser chwarae ac nad oedd eu hawl i chwarae'n cael ei dramgwyddo.

Er bod Chwarae Cymru'n argymhell yn gryf na ddylid tynnu amser chwarae yn ôl oddi wrth blant fel cosb gan athrawon a staff ysgol, mae'r enghraifft hon wedi ei chynnwys er mwyn arddangos effaith yr ymyriad rhannau rhydd yn yr ysgol benodol hon.

Yn olaf, yn bwysig iawn, cyn cyflwyno'r rhaglen, roedd damweiniau ac anafiadau'n gyffredin. Yn bennaf, roedd hyn yn golygu gweld y plant yn defnyddio'r anafiadau manaf, ac weithiau ffug-anafiadau, fel esgus i fynd i mewn i adeilad Yr Hen Ysgol ac i osgoi treulio amser y tu allan yn ystod amserau chwarae. Sylwodd y staff addysgu, penaethiaid a goruchwylwyr amser cinio yn y ddwy ysgol, ers cyflwyno'r rhaglen, bod llai o anafiadau a llai o esgusodion i ddod allan o amser chwarae.



‘Doedd bellach ddim esgusodion toiled neu ffug-anafiadau. O ran y mân ddamweiniau ac anafiadau y gellir eu disgwyl wrth chwarae, byddai’n well gan y plant gael ychydig o “TLC” a mynd yn ôl i chwarae yn hytrach na dod allan o amser chwarae.’

Goruchwylydd amser cinio, Yr Hen Ysgol

Creadigedd a dysg, meddwl a gwneud

‘Wel, rydan ni’n dysgu mwy wrth chwarae’r tu allan rŵan, oherwydd allan ni ddysgu dim pan mai dim ond brigau a cherrig oedd gyda ni, nad oedden ni’n cael chwarae gyda nhw!’

Plentyn, Yr Ysgol Newydd

Roedd pennaeth Yr Hen Ysgol yn credu mai natur anghyfarwyddol y rhannau rhydd oedd yn hybu chwarae creadigol a llawn dychymyg gan fod natur yr adnoddau’n gadael y creadigedd a’r datrys problemau i’r plant. Dynododd staff addysgu’r ddwy ysgol bod mwy o ddychymyg yn cael ei ddefnyddio gan y plant, gan gydnabod bod darpariaeth rhannau rhydd yn golygu y gallant greu ac yna datrys problemau’n greadigol.

Myfyriodd plant yn y ddwy ysgol hefyd eu bod yn defnyddio mwy o ddychymyg a chreadigedd ers cyflwyno’r rhaglen, gan nodi eu bod yn newid ac addasu’r amgylchedd yn barhaus, gan greu mannau newydd i chwarae.

Roedd pennaeth Yr Hen Ysgol yn teimlo bod y plant yn defnyddio sgiliau meddwl lefel uwch yn y mathau o chwarae yr oeddent bellach yn cymryd rhan ynddynt a bod y plant yn chwarae gyda chyfeiriad meddwl o dwf – arsylwodd bod y plant yn datrys problemau

gyda’i gilydd, gan edrych o fewn eu hunain a’u grŵp cyfoedion am ffyrdd i ddatrys problemau ac anawsterau yn hytrach nag ildio i oedolion. Teimlai’r pennaeth bod y plant, trwy’r cyfleoedd hyn, yn tyfu i ystyried eu hunain yn ddysgwyr, gydag atebion y tu mewn iddynt a, thrwy’r hunanbenderfyniad, ymrwymiad a hunanddibyniaeth hwn, bod y plant yn datblygu gwytnwch.

Adroddwyd gan bennaeth Yr Hen Ysgol, bod lefelau’r dyfalbarhad, y penderfyniad a’r cydweithrediad yn ‘anhygoel’, tra nododd pennaeth Yr Ysgol Newydd pa mor dda yr oedd y plant yn rheoli eu hymddygiad eu hunain ac yn enwedig pa mor dda yr oeddent yn rheoli cymryd risg yn eu chwarae. Adleisiodd plant Yr Ysgol Newydd hyn, gan gydnabod eu bod yn dysgu mwy wrth chwarae nag oedden nhw’n arfer ei ddysgu a’u bod yn dysgu oddi wrth eu camgymeriadau.

Fe wnaeth penaethiaid a staff addysgu’r ddwy ysgol gydnabod eu bod yn dysgu mwy am blant unigol oherwydd eu bod yn gallu gweld eu hoff ddewisiadau chwarae a’r doniau yr oeddent yn eu harddangos fel rhan o’u chwarae.

Adroddodd staff yn Yr Ysgol Newydd y gall y plant ‘yn llythrennol ac yn drosiadol greu pontydd’ wrth

‘O ran ateb anghenion dysgwyr, mae wedi bod yn agoriad llygad, dim ond gwyllo a dysgu oddi wrth y plant sut y gallan nhw, gyda chaniatâd, alluogi eu dysg eu hunain.’

Athro, Yr Hen Ysgol

gynnal a chyd-drafod perthnasau, gan ddatblygu'n gymdeithasol ac yn emosiynol. Nododd yr un staff hefyd bod plant sydd efallai ddim yn disgleirio yn amgylchedd yr ystafell ddosbarth yn disgleirio'n aml yn yr amgylchedd chwarae ac, o ganlyniad, yn cynnal eu hymgysylltiad â bywyd yr ysgol.

Roedd y staff addysgu'n cydnabod bod y cyfleoedd chwarae'n cyfannu'r dysg oedd yn digwydd yn yr ystafell ddosbarth a'u bod yn cael eu defnyddio'n aml i gadarnhau'r dysg hwnnw gyda gweithgareddau chwarae'n cael eu dwyn yn ôl i'r ystafell ddosbarth, neu fel arall.

'Mae'n drydedd ystafell ddosbarth, mae'n cynnig ysbrydoliaeth, neu fe allwn ni gael ein hysbrydoli ac yna jest ei ddefnyddio.'

Staff addysgu, Yr Hen Ysgol

Roedd plant Yr Hen Ysgol yn cytuno bod yn rhaid i ysgol chwareus fod yn well ar gyfer plant sy'n dod i mewn i'r dosbarth derbyn, gan eu helpu i wneud ffrindiau'n gyflym a setlo i lawr i fywyd ysgol.

Un deilliant pwysig a adroddwyd amdano gan oedolion gyfranogodd yn y rhaglen oedd gymaint yr oedd wedi newid sut yr oeddent yn ystyried plant ac, o ganlyniad, sut yr oeddent yn ymddwyn tuag at blant. Adlewyrchwyd hyn hefyd yn arsylwadau'r plant o'r oedolion.

'Roedden ni'n arfer eu stopio rhag gwneud pethau trwy'r amser, am ddim rheswm i ddweud y gwir, jest o arferiad.'

Staff, Yr Hen Ysgol

'Roedden ni mor greulon, roedd yr holl le yna gyda ni a ninnau ddim yn gadael iddyn nhw ei ddefnyddio.'

Athro, Yr Ysgol Newydd

'Rydan ni wedi ymlacio mwy, bod yn fwy hyblyg, 'doedd dim angen o gwbl inni fod mor anhyblyg ag oedden ni.'

Pennaeth, Yr Ysgol Newydd

Myfyriodd goruchwylwyr amser cinio Yr Hen Ysgol ar fudd defnyddio asesu risg-budd deinamig a'u hadnabyddiaeth o'r plant a chwarae i hysbysu penderfyniadau am ymyrryd.

'Does dim rheolau gyda ni nawr mewn gwirionedd, fe fyddwn ni jest yn penderfynu wrth fynd ymlaen, mae'n hyblyg o fewn ffiniau pendant.'

Goruchwylwyr amser cinio, Yr Hen Ysgol

Fe wnaeth staff addysgu'r Hen Ysgol gydnabod eu bod yn fwy myfyriol, ac yn cwestiynu eu hagwedd yn barhaus. Mae'r un staff yn dweud eu bod bellach yn ystyried y plant fel bodau dawnus, medrus a phenderfynol. Maent wedi tyfu i ystyried dysgu fel rhywbeth sy'n digwydd trwy gydol y diwrnod ysgol, ac nid dim ond yn yr ystafell ddosbarth.

Mae'n gwneud ichi gamu'n ôl a meddwl pa help y maent ei angen, pa help y gallwch chi fod. Cyn camu i mewn i wneud pethau ar eu rhan.'

Athro, Yr Hen Ysgol

Yn olaf, efallai y nodwyd y newid mewn oedolion yn fwyaf craff gan y plant hynny oedd wedi sylweddoli, o ran y staff addysgu a'r goruchwylwyr amser cinio, ei bod hi wedi cymryd amser iddyn nhw ymlacio, i ofn risg bylu ac i staff stopio pryderu, i staff ystyried plant yn wahanol ac i dyfu'n hapusach yn eu perthynas gyda phlant sy'n chwarae.

'Roedd yr athrawon yn arfer meddwl bod popeth yn beryglus, nawr mae'n sylweddoli nad ydyn nhw.'

Plentyn, Yr Ysgol Newydd

Fe ddaethon nhw i arfer gyda ni, dydyn nhw ddim yn ofnus rŵan – maen nhw'n ein trystio lawer mwy rŵan.'

Plentyn, Yr Hen Ysgol

'Llai i'r athrawon boeni amdano, maen nhw'n hapusach.'

Plentyn, Yr Ysgol Newydd

'Fe allwn ni reoli ein hunain, 'does dim angen iddyn nhw boeni.'

Plentyn, Yr Hen Ysgol

'Maen nhw'n talu mwy o sylw, maen nhw'n fwy ymwybodol o'r hyn rwyd ti'n ei wneud ac maen nhw'n meddwl amdano, ac rydyn ninnau hefyd!'

Plentyn, Yr Hen Ysgol

Chwarae rhannau rhydd yn yr ystafell ddosbarth – astudiaeth achos o Ysgol Gynradd Mount Stuart Caerdydd

Cawn ein hysbysu'n rheolaidd ym maes addysg nad yw galwedigaethau plant y dyfodol wedi eu dyfeisio eto. Mae swyddi'n cael eu hawtomeiddio fwyfwy. Mae nifer o economegwyr yn credu mai'r swyddi olaf i gael eu hawtomeiddio fydd y rheini sy'n galw am greadigedd, sgiliau datrys problemau a sgiliau cymdeithasol, 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 dychmyg 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, gan ddinistrio ein gwaith caled yn aml. 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. Bob tro y byddwn yn creu ardal ar gyfer y plant, byddwn yn dwyn y cyfle iddyn nhw feddwl am bethau neu i'w dychmygu drostynt eu hunain.

Bydd angen inni feddwl pam na fydd plant yn defnyddio ein hardaloedd byd bychan yn y modd yr oeddem wedi dychmygu y bydden nhw. Gallai fod nifer o resymau posibl am hyn. Yn gyntaf, os caiff yr ardal ei chreu gan ddefnyddio agenda a chreadigedd oedolyn fydd y plant, yn gyffredinol, ddim yn teimlo unrhyw berchnogaeth am y chwarae. Efallai y byddant yn ceisio mynegi eu perchnogaeth trwy chwarae dinistriol. Os oes gennych ddsbarth o blant sy'n ymddwyn yn dda iawn, efallai y byddant yn chwarae gyda'r ardal yn y modd yr oeddech wedi bwriadu, fodd bynnag fyddan nhw bron byth yn profi dysg lefel ddwfn os fyddan nhw ond yn dilyn agenda chwarae

a benderfynwyd ar eu rhan. Mae'n bosibl hefyd bod yr ardal wedi ei chreu ar lefel ddatblygiadol nad yw'r plant yn gallu ei hystyried ar y lefel meddwl angenrheidiol. Yn ogystal, efallai bod y plant wedi diflasu gyda'r teganau, oherwydd pan ddarperir teganau i blant yn aml iawn bydd ganddynt ddefnydd penodol, mae'r meddwl wedi ei wneud ar eu rhan gan y gwneuthurwr teganau.



Er mwyn datblygu'r defnydd o rannau rhydd yn effeithlon yn yr ystafell ddsbarth bydd angen inni weld gwerth yng nghreadigedd y plant, nid dim ond ein creadigedd ein hunain. Yn aml, fydd creadigaethau'r plant ddim yn arddangos yr un lefel o feistrolaeth â rhai oedolyn, ond os nad ydym yn disgwyl i'r plant feddu ar yr un set sgiliau ag athrawon mewn unrhyw faes pynciol arall, ddylen ni ddim disgwyl hyn mewn rhannau rhydd chwaith. Mae unrhyw beth y bydd y plant yn ei greu eu hunain â mwy o werth na rhywbeth yr ydyn ni wedi ei wneud ar eu rhan.

Er mwyn cyflawni potensial rhannau rhydd, bydd dal angen addysgu a chefnogaeth. Allwn ni ddim gadael pentwr o rannau rhydd ar y carped a disgwyl i'r plant symud ymlaen i lefelau arbenigol yn awtomatig. Mae rhannau rhydd yn addas iawn ar gyfer dysgu dan arweiniad y plentyn. Fodd bynnag, fel gydag unrhyw bwnc arall, bydd rhaid inni ddynodi ac arsylwi'n ofalus ble mae'r plant yn eu dysg ac yna ymyrryd er mwyn symud eu dysg yn ei flaen. Bydd angen inni feddwl yn ofalus pam a sut yr ydym yn ymyrryd. Gallai hyn fod trwy fodelu, holi, ac arddangos, unai gan oedolyn neu rhwng cymheiriaid.

Mae'r ddamcaniaeth rhannau rhydd yn ymwneud â chofio bod y chwarae gorau'n codi o bethau sy'n caniatáu i'r plant chwarae mewn lluo o wahanol ffyrdd ac ar nifer o wahanol lefelau. Mae amgylcheddau sy'n cynnwys rhannau rhydd yn llawer mwy ysgogol a deniadol na rhai statig. Mae angen i'r amgylchedd chwarae hybu a chefnogi chwarae llawn dychymyg trwy ddarpariaeth rhannau rhydd mewn modd sydd ddim yn cyfarwyddo chwarae a chyfluoedd chwarae, ond sy'n caniatáu i blant ddatblygu eu syniadau eu hunain ac archwilio eu byd.

Dylai rhannau rhydd:

- Fod â dim defnydd pendant. Bydd staff yn cefnogi'r plant pan fyddant yn penderfynu newid eu siâp neu eu defnydd. Cadw ymyrraeth gan oedolion chyn lleied â phosibl. Mae rhannau rhydd yn sbardun ar gyfer chwarae plentyn-ganolog.
- Fod yn hygyrch a chael eu storio ble gall y plant eu cyrraedd heb orfod gofyn. Dylai'r plant wybod y gallant eu defnyddio fel y mynnant.
- Cael eu hailgyflenwi, eu newid a'u hychwanegu atynt yn rheolaidd. Wrth ailgyflenwi'r rhannau rhydd cofiwch, os gwelwch yn dda, nad eich gwaith chi yw meddwl sut gaiff yr eitemau eu defnyddio – gwaith y plant yw hynny!

Er mwyn creu gwrthrychau, lleoliadau a bydoedd, mae wastad yn well cael amrywiaeth o blociau a phlanciau o amrywiol faint a siâp. Yn ogystal, cofiwch gynnwys amrywiaeth o eitemau o'r rhestr a ddarperir yn y cyflwyniad i'r daflen wybodaeth hon.

Logisteg i'w hystyried:

- Storio – er enghraifft, basgedi.
- Pa mor aml y byddwch yn newid yr adnoddau – cadwch bethau'n ffres.
- Faint sydd allan ar y tro – dechrau gydag ychydig a chynyddu'r nifer.
- Sut y byddwch yn dewis pa rai sydd allan – gwaith y plant yw penderfynu sut i'w ddefnyddio, nid chi. Fodd bynnag, mae angen cael balans rhwng dewis y plant a'u cyflwyno i bethau newydd.
- Amrywiaeth o feintiau.
- Amrywiaeth o fathau.

Cwestiynau i gefnogi sesiwn dan arweiniad oedolyn neu gynllunio rhannau rhydd gyda'r plant:

- 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 neu wella'r hyn yr ydym wedi ei adeiladu?

Ffyrdd i ychwanegu cefnogaeth neu her ychwanegol:

- Ffotos, lluniau o olygfeydd, gwrthrychau.
- Trafod y llyfr 'My Time', stori, ffoto, cân fel ysbrydoliaeth.
- Arddangos sgil penodol, er enghraifft balansio, pontio, cysylltu.
- Modelu'r chwarae – adeiladu eich un eich hun ochr-yn-ochr â'r plant, gadael rhywbeth allan yr ydych wedi ei gychwyn a gwahodd y plant i'w ehangu.
- Ychwanegu clipfyrdau, papur, pennau ysgrifennu a phensiliau.
- Annog cynllunio a thynnu llun o fodel cyn ei adeiladu.
- Annog ychwanegu arwyddion, labeli, swigod siarad, ysgrifennu sgript.
- Os oes lle ar lawr y dosbarth, gadewch greadigaethau allan i'r plant ychwanegu atynt dros amser.
- Gweithgareddau pen bwrdd – creu golygfa, er enghraifft awyr y nos, dan y môr, sŵ, parc.

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*: <https://chwarae.cymru/adnoddau-ar-gyfer-chwarae-darparu-rhannau-rhydd-i-gefnogi-chwarae-plant>

Rhannau rhydd a Bloom's Taxonomy

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

Cynrychiadol – 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, er enghraifft gosod glain ar fisged bren i gynrychioli cacen, neu loc (*enclosure*) wedi ei chreu o flociau i gynrychioli tŷ.

Cynrychiadol cymhleth – gweithredu, dadansoddi, gwerthuso

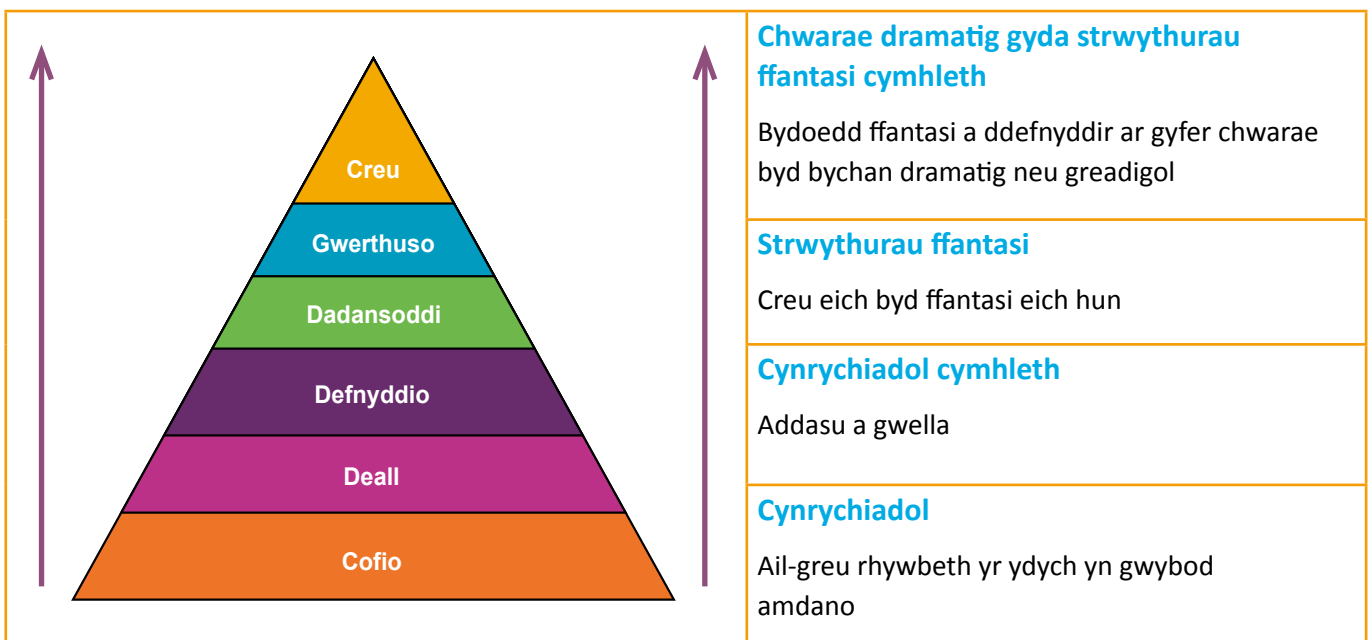
Yna bydd y plant yn addasu a gwella strwythurau syml er mwyn creu strwythurau mwy cymhleth ble caiff nodweddion eu gosod a'u dadansoddi, er enghraifft

cacen gyda haenau a chanhwyllau, neu dŷ gyda drws, ffenestri, gwely, sofffa a tho. 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 dychymyg i greu bydoedd dychmygol. Mae'n bosibl y bydd y rhain yn seiliedig ar realiti ond fe'u datblygir gan ddefnyddio'r dychymyg a chreadigedd, er enghraifft palas rhew neu long môr ladron.

Bydd y plant yn dechrau poblogi eu gwrthrychau neu ardaloedd 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.



Continwwm cynnydd rhannau rhydd

↓	Creu Yr hyn y maent yn ei greu	Dylunio Sut y maent yn ei wneud	Defnyddio Ar gyfer beth maent yn ei ddefnyddio	Cydweithio Gyda phwy maent yn ei wneud	↓
	Mathemateg, peirianeg, gwyddoniaeth, datrys problemau, creadigedd		Iaith, creadigedd	Addysg Bersonol a Chymdeithasol	
↓	Gwagio, llenwi	Cyffwrdd synhwyaidd, cribinio, rhoio	Cyffwrdd synhwyaidd, cribinio, rhoio	Unigol	↓
	Cario	Cario	Cario	Ochr-yn-ochr	
↓	Pentyrrau, tomenni, llinellau	Pentyrru, creu tomen, creu llinell	Pentyrru, creu tomen, creu llinell	Mewn parau	↓
↓	Pontydd	Defnyddio blociau bach	Creu gwrthrychau, adeiladau i gynrychioli rhywbeth y maent yn ei adnabod, wedi ei weld	Cydweithio fel grŵp i ehangu strwythur sydd wedi ei adeiladu'n rhannol	↓
↓	Llociau	Strwythurau graddfa fechan Defnyddio amrywiaeth o rannau rhydd	Creu gwrthrychau, adeiladau cymhleth i gynrychioli rhywbeth y maent yn ei adnabod, wedi ei weld	Cydweithio fel grŵp o'r cychwyn	↓
↓	Llociau cynrychiadol	Balansio	Ailadrodd straeon adnabyddus		↓
↓	Strwythurau cynrychiadol cymhleth	Defnyddio blociau mawr	Ailadrodd stori adnabyddus gan ddefnyddio gwahanol gymeriadau		↓
↓	Gwella neu addasu strwythur	Strwythurau graddfa fawr	Creu eu stori syml eu hunain		↓
↓	Strwythurau ffantasi	Defnyddio blociau o amrywiol faint	Creu eu stori gymhleth eu hunain		↓

Atodiad

Chwarae: dysg a datblygiad

Mae chwarae, a mynediad i gyfleoedd o safon ar gyfer chwarae, yn gysylltiedig â deilliannau dysg a datblygiad. Mae chwarae wedi ei ddynodi fel elfen allweddol ar gyfer datblygiad gwybyddiaeth, uwch-ddawn gweithredu¹⁶ a hunanddisgyblaeth¹⁷. Mae'r sgiliau hyn yn ein galluogi i gynllunio, cofio a dwyn cyfarwyddiadau i gof, canolbwyntio ein sylw, dehongli, rhagfynegi, gwerthuso ac ymateb yn effeithiol i brofiadau cymdeithasol-emosiynol a gwybyddol ac aml-dasgio'n llwyddiannus. Mae chwarae'n cefnogi cyfeiriad meddwl o dwf, ble daw unigolion i adnabod eu hunain fel dysgwyr a datrysyr problemau fel eu bod, yn eu tro, yn dibynnu llai ar gefnogaeth pobl eraill¹⁸ a meddwl dargyfeiriol (dirprwy ar gyfer creadigedd) a eglurir fel y ddawn i ganfod lluo o ymatebion posibl i sefyllfa newydd¹⁹. Yn olaf, mae chwarae'n cefnogi mynegi a mireinio hunangysyniad, hunaniaeth a hyder²⁰ yn ogystal â deallusrwydd cymdeithasol²¹.

Mae plant sy'n chwarae yn dehongli ac yn ymateb i ystod eang o symbyliadau sy'n galw am ryngweithiad cymhleth rhwng systemau'r ymennydd a'r corff. Mae chwarae'n galluogi plant i ymarfer dehongli a deall, gwerthuso a darogan. Trwy eu hymgysylltiad a'u rhyngweithiad chwaraeus gyda phobl a'r amgylchedd,

bydd plant yn creu cysyniad o realiti yn hytrach na dim ond dynwared yr hyn y maent yn ei weld²². Efallai ei bod hi'n well disgrifio bod plant sy'n chwarae yn datblygu dawn wybyddol yn hytrach na'n creu portffolio o wybodaeth benodol neu gronfa o ffeithiau.

Wrth chwarae, bydd plant yn gweithredu o dan reolau hunanosodedig ac maent yn fwy tebygol o roi tro ar bethau nad ydyn nhw'n llwyr abl i'w gwneud eto. Maent yn gwneud hyn oherwydd eu bod yn deall bod chwarae'n rhydd o gyfyngiadau'r byd go iawn ac, o ganlyniad, ei fod yn rhydd o'r sgil-ffeithiau allai ddigwydd yn y byd go iawn²³. Mae Sara Smilansky²⁴ a Russ a Wallace²⁵ yn awgrymu bod chwarae cymdeithasol ddramatig yn bwysig wrth gefnogi plant i arbrofi a chreu cysylltiadau rhwng pethau a chwarae o gwmpas gyda sut y gellid eu cyfuno er mwyn bod yn effeithlon neu eu haddasu at ddibenion gwahanol, sgiliau trosglwyddadwy pwysig. O ran dylanwad datblygiadol, mae Howard-Jones²⁶ yn cynnig effaith ddiferol chwarae, hynny yw y bydd plentyn sy'n cael cyfleoedd i fwynhau chwarae a gychwynnir gan y plentyn heb nodau neu wobrau allanol a heb gyfyngiadau a orfodir gan oedolion, yn mynd ati i chwarae'n greadigol sy'n ei gwneud hi'n fwy tebygol y byddant yn fwy creadigol mewn tasgau eraill. Mae chwarae hefyd yn gyfrwng mwyaf gwerthfawr wrth wella gweithgarwch corfforol, lleihau gordewdra, iechyd a lles plant.



Chwarae: iechyd a gweithgarwch corfforol

Mae chwarae egnïol, yn debyg i chwaraeon ffurfiol neu addysg gorfforol, yn achosi curiad calon sy'n sylweddol uwch na chyflymder y galon wrth orffwys²⁷. Mae chwarae plant oedran ysgol gynradd yn aml yn fywiog a deinamig ei natur, ac yn cynnwys nodweddion fel chwilyfrydedd, hyblygrwydd, ansicrwydd a bod yn anrhagweladwy. Mae'r nodweddion hyn yn darllen gyda chynnal lefel o weithgarwch corfforol ond hefyd, fel y soniwyd eisoes, gyda swyddogaethau gweithrediaeth a dawn fewnol, y gallu i edrych o fewn eich hun am yr atebion i'ch problemau²⁸ tra'n parhau i fod yn werthfawr a llawn ysgogiad²⁹.

Mae ansawdd chwarae, a chyfleoedd i chwarae, yn cael eu cysylltu'n uniongyrchol gyda chynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol³⁰, a gyda lleihau lefelau gordewdra³¹. O'u hastudio dros gyfnodau tebyg, bydd plant yn treulio mwy o amser mewn gweithgarwch corfforol cymedrol ac egnïol wrth chwarae na fyddan nhw'n aml mewn chwaraeon ffurfiol ac addysg gorfforol³². Mae astudiaethau wedi canfod cysylltiadau positif rhwng egwyliau ysgol a sgoriau athrawon o ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth³³, a dangosyddion sgiliau gwybyddol, agweddau, ac ymddygiad academaidd³⁴. Mae Pelligrini³⁵ yn nodi bod 'egwyliau yn ystod y diwrnod ysgol yn mwyafu lefelau sylw myfyrwyr ar waith dosbarth wedi egwyl yn ogystal â hwyluso perthnasau plant gyda'u cyfoedion wrth iddynt fynd trwy'r cyfnod pontio i'r ysgol gynradd'.

Mae canllawiau gweithgarwch corfforol 2019 pedwar Prif Swyddog Meddygol y DU³⁶ yn cydnabod pwysigrwydd chwarae ar gyfer datblygiad plant. Mae'r canllawiau'n argymhell y dylai plant gael cymaint o chwarae egnïol â phosibl. Mae'r canllawiau'n datgan: 'argymhellir y dylai plant fod yn gorfforol egnïol am gyfartaledd o 60 munud y dydd trwy gydol yr wythnos.' Mae'r canllawiau ar argymhellion gweithgarwch corfforol ar gyfer plant 5 i 18 oed yn cynnwys:

- Dylai pob plentyn gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol am o leiaf 60 munud y dydd trwy gydol yr wythnos.
- Dylai plant gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol o amrywiol fathau a dwysedd ar draws yr wythnos er mwyn datblygu sgiliau symud, ffitrwydd cyhyrol, a chryfder yr esgyrn.

- Dylai plant anelu i leihau'r amser y maent yn ei dreulio'n segur a, phan fo modd, dylent dorri cyfnodau hir o beidio symud gydag o leiaf weithgarwch corfforol ysgafn.

Yn eu hadroddiad *Iach a hapus – effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*³⁷ gwerthusodd Estyn, arolygiaeth addysg a hyfforddiant Cymru, pa mor dda y mae ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru yn cefnogi iechyd a lles eu disgyblion. Nododd bwysigrwydd amser chwarae ac amser egwyl ysgol. Pwysleisiodd yr adroddiad bod ysgolion sy'n defnyddio agwedd ysgol gyfan tuag at gefnogi iechyd a lles yn darparu amgylchedd, cyfleusterau a lle i chwarae, cymdeithasu ac ymlacio yn ystod amserau egwyl. Mae'n lleisio pryderon, pan na fydd neu pan nad oes modd i ysgolion ddarparu'r rhain, bod disgyblion yn llai corfforol egnïol ac yn ei chael yn anodd ymlacio yn ystod amserau chwarae, sy'n effeithio ar eu lles.



Chwarae: iechyd a lles

Yn ogystal â buddiannau i weithgarwch corfforol ac iechyd corfforol, mae chwarae'n darparu deilliannau iechyd a lles eraill i blant, fel: ymlyniad at bobl a lle³⁸, effaith therapiwtig³⁹, rheolaeth emosiynol⁴⁰, a gostyngiad mewn symptomau ADHD ac ADD⁴¹. At hynny, mewn astudiaethau sy'n ymchwilio i les goddrychol, mae plant yn gwerthfawrogi'n fawr cael mynediad i chwarae a chyfleoedd o safon i chwarae, yn enwedig y tu allan⁴².

Mae chwarae'n addas ar gyfer creu profiadau sy'n hidlo a phrosesu 'deunydd/profiad' ymwybodol ac anymwybodol⁴³. Wrth chwarae, bydd systemau ymaddasol rheolaeth emosiynol⁴⁴, ymateb i straen⁴⁵, ysgogiad a gwobr⁴⁶, ymlyniad⁴⁷, creadigedd⁴⁸, a dysg⁴⁹ yn cael eu defnyddio'n weithredol. Dynododd Masten ac Obredovic⁵⁰ y rhain fel systemau ymaddasol



gwytnwch a lles, a chynnig os yw'r systemau ymaddasol hyn yn gweithredu'n iachus y byddant yn cyfrannu at ymdeimlad o wytnwch a lles goddrychol. Yr hyn y mae ymchwil yn ei ddweud wrthym, yn syml, yw bod oedolion sy'n adrodd am ymdeimlad lles, iechyd meddwl a gwytnwch da yn oedolion sydd â systemau ymaddasol sy'n gweithredu'n iachus – yr un rhai a ddefnyddir wrth chwarae.

Mae chwarae'n galluogi plant i greu ymlyniadau gyda'u teulu, eu cyfoedion, a lleoedd trwy weithredoedd y maent yn eu cychwyn a'u cyfeirio'n bersonol ac, yn ei dro, yn cefnogi datblygiad doniau rheolaeth emosiynol⁵¹. Mae chwarae'n galluogi plant ac arddegwyr i fynegi a phrofi'r ystod lawn o emosiynau elfennol ac eilaidd ac, o ganlyniad, i ddatblygu empathi a chydymdeimlad a deallusrwydd cymdeithasol⁵². Mae chwarae hefyd yn cynnig cyfle i esgus, i roi tro ar wahanol rolau a hunaniaethau, sy'n galluogi plant ac arddegwyr i fynegi ymddygiadau, sgiliau neu agweddau newydd mewn math o realiti rhithwir⁵³ ble mae'r bygythiad o ddial neu bwysau atebolrwydd yn llai nag y byddent yn y 'byd go iawn'⁵⁴ gan alluogi mynegi a mireinio hunaniaeth, hunan-barch a hunangysyniad⁵⁵ yn ogystal â sgiliau rhyngbersonol⁵⁶. Disgrifir bod chwarae'n cael ei nodweddu gan ddi-ddordeb neu dueddiad tuag at y newydd, at hyblygrwydd a newid, ac, at greu ansicrwydd⁵⁷.

Mae'r ddawn yma i ymwneud ag ansicrwydd yn galluogi plant i greu sefyllfaoedd sydd ag elfen o berygl a risg heb wynebu tebygolrwydd difrifol o niwed sydd, yn ei dro, yn cefnogi datblygiad systemau ymateb i straen iach⁵⁸.

O ystyried yr ystod o fuddiannau y mae'r ymchwil yn ei ddynodi, 'does ryfedd bod chwarae plant wedi bod yn destun llw o strategaethau ymyrraeth.

Diolchiadau

Rydym yn ddiolchgar i'r canlynol am eu cyfraniadau a'u cefnogaeth:

- Debbie Dunkley, Ysgol Gynradd Mount Stuart
- Chantelle Haughton, Prifysgol Metropolitan Caerdydd, Ysgol Addysg a Pholisi Cymdeithasol Caerdydd
- Ben Tawil, Ludicology

Cyfeiriadau

¹ Nicholson, S. (1972) The Theory of Loose Parts, An important principle for design methodology. *Studies in Design Education Craft & Technology*, 4 (2).

² Armitage, M. (2005) The influence of school architecture and design on the outdoor play experience within the primary school. *Paedagogica Historica*, 41(4&5), tt. 535-553.

Hyndman, B., Benson, A., Ullah, S. a Telford, A. (2014) Evaluating the effects of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) school playground intervention on children's quality of life, enjoyment and participation in physical activity. *BMC public health*, 14 (1), td.164.

³ Hyndman, B., Benson, A., Ullah, S. a Telford, A. (2014) Evaluating the effects of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) school playground intervention on children's quality of life, enjoyment and participation in physical activity. *BMC public health*, 14 (1), td.164.

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B. a Martin, B. W. (2011) Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), tt. 923-930.

Ridgers, N. D., Stratton, G., Curley, J. a White, G. (2005) Liverpool sporting playgrounds project. *Education and Health*, 23 (4) tt. 50-52.

⁴ Hyndman, B., Benson, A., Ullah, S. a Telford, A. (2014) Evaluating the effects of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) school playground intervention on children's quality of life, enjoyment and participation in physical activity. *BMC public health*, 14 (1), td.164.

Ridgers, N.D., Stratton, G. a Fairclough, S.J. (2005) Assessing physical activity during recess using accelerometry. *Preventive medicine*, 41(1), tt.102-107.

Ridgers, N.D., Stratton, G. a Fairclough, S. (2006) Physical activity levels of children during school playtime. *Sports medicine*, 36 (4), tt. 356-371.

⁵ Ridgers, N.D., Stratton, G. a Fairclough, S. (2006) Physical activity levels of children during school playtime. *Sports medicine*, 36 (4), tt. 356-371.

⁶ Mackett, R. a Paskins, J. (2004) *Increasing children's volume of physical activity through walk and play*. Llundain: Centre for Transport Studies, UCL (Coleg Prifysgol Llundain).

⁷ Hyndman, B., Benson, A., Ullah, S. a Telford, A. (2014) Evaluating the effects of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) school playground intervention on children's quality of life, enjoyment and participation in physical activity. *BMC public health*, 14 (1), td. 164.

⁸ Bundy, A. C., Lockett, T., Tranter, P. J., Naughton, G. A., Wyver, S. R., Ragen, J. a Spies, G. (2009) The risk is that there is 'no risk': a simple, innovative intervention to increase children's activity levels. *International Journal of Early Years Education*, 17(1), tt. 33-45.

⁹ Tawil, B. (2017) *How a Play Intervention Programme Influenced Two Primary School Communities: A realistic evaluation*. Traethawd Meistr heb ei gyhoeddi: Prifysgol Leeds Beckett.

¹⁰ ¹¹ Taylor, S., Tawil, B. a Baker, S. (2014) *Evaluating the effects of loose parts play on physical activity in Wrexham schools*. Wrecsam: Prifysgol Glyndŵr.

¹² Hyndman, B., Benson, A., Ullah, S. a Telford, A. (2014) Evaluating the effects of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) school playground intervention on children's quality of life, enjoyment and participation in physical activity. *BMC public health*, 14 (1), td.164.

¹³ Bundy, A. C., Lockett, T., Tranter, P. J., Naughton, G. A., Wyver, S. R., Ragen, J. a Spies, G. (2009) The risk is that there is 'no risk': a simple, innovative intervention to increase children's activity levels. *International Journal of Early Years Education*, 17(1), tt. 33-45.

¹⁴ Lester, S., Jones, O. D. a Russell, W. (2011) *Supporting school improvement through play: An evaluation of South Gloucestershire's outdoor play and learning programme*. Llundain: National Children's Bureau.

¹⁵ Tawil, B. (2017) *How a Play Intervention Programme Influenced Two Primary School Communities: A realistic evaluation*. Traethawd Meistr heb ei gyhoeddi: Prifysgol Leeds Beckett.

¹⁶ Gayler, K. ac Evans, I. (2001) Pretend play and the development of emotion regulation in preschool children. *Early Child Development and Care*, Cyfrol 166, tt. 93-108.

¹⁷ Pellis, S. a Pellis, V. (2013) *The playful brain: venturing to the limits of neuroscience*. Rhydychen: Oneworld Publications.

- ¹⁸ Wood, E. (2013) *Play, Learning and the Early childhood Curriculum*. 3^{ydd} arg. Llundain: Sage.
- ¹⁹ Bateson, P., Bateson, P. P. G. a Martin, P. (2013) *Play, playfulness, creativity and innovation*. Caergrawnt: University Press.
- ²⁰ Brown, F. (2014) *Play & playwork: 101 stories of children playing*. Buckingham, Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored, McGraw-Hill Education.
- ²¹ Burghardt, G. (2005) *The genesis of animal play: Testing the limits*. Cambridge MA: Mit Press.
- Sutton-Smith, B. (2003) Play as a parody of emotional vulnerability. In: Roopnarine, J. L. gol. *Play and Educational Theory and Practice*, Play and Culture Studies Cyfrol 5. Westport, Connecticut: Praeger.
- ²² Hutt, C. (1971) Exploration and Play in Children. Yn: R. E. Herron and B. Sutton-Smith, gol. *Child's Play*. Llundain: John Wiley & Sons, Inc, tt. 231-251.
- ²³ Vygotsky, L. (1978) The Role of Play in Development. *Mind in Society*, tt. 92-104.
- ²⁴ Smilansky, S. (1968) *The Effects of sociodramatic play on disadvantaged children*. Efrog Newydd: John Wiley & Sons.
- ²⁵ Russ, S. W. a Wallace, C. E. (2013) Pretend play and creative processes. *American Journal of Play*, 6(1), 136-148.
- ²⁶ Howard-Jones, P., Taylor, J., a Sutton, L. (2002) The effect of play on the creativity of young children during subsequent activity. *Early Child Development and Care*, 172(4), 323-328.
- ²⁷ Mackett, R. a Paskins, J. (2004) *Increasing children's volume of physical activity through walk and play*. Llundain: Centre for Transport Studies, UCL (Coleg Prifysgol Llundain).
- ²⁸ Burdette, H. a Whitaker, R. (2005) Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159 (1) tt. 46-50.
- Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M. a Verma, M. (2012) *The importance of play*. Brwsel, Gwlad Belg: Toy Industries of Europe (TIE).
- ²⁹ *The genesis of animal play: Testing the limits*.
- ³⁰ Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B. a Martin, B. W. (2011) Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), tt. 923-930.
- ³¹ Mackett, R. a Paskins, J. (2004) *Increasing children's volume of physical activity through walk and play*. Llundain: Centre for Transport Studies, UCL (Coleg Prifysgol Llundain).
- ³² Mackett, R. L. a Paskins, J. (2008) Children's Physical Activity: The Contribution of Playing and Walking. *Children & Society*, 22(5), tt.345-357.
- ³³ Barros, R. M., Silver, E. J. a Stein, R. E. K. (2009) School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*, 123(2), tt.431-6.
- ³⁴ Centers for Disease Control and Prevention (2010) *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance* (Cyfrol 2010). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
- ³⁵ Pellegrini, A. D. (2009) Research and Policy on Children's Play. *Child Development Perspectives*, 3(2), 131-136.
- ³⁶ Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Llywodraeth Cymru, Adran Iechyd Gogledd Iwerddon a Llywodraeth Yr Alban (2019) *Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU*. Hawlfraint y Goron.
- ³⁷ Estyn (2019) *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*. Caerdydd: Hawlfraint y Goron.
- ³⁸ Lester, S. a Russell, W. (2010) *Children's Right to Play: An Examination of the Importance of Play in the Lives of Children Worldwide*. Papurau Gweithio ar Ddatblygiad y Blynyddoedd Cynnar. Yr Hag: Bernard van Leer Foundation (NJ1).
- ³⁹ *Play & playwork: 101 stories of children playing*.
- ⁴⁰ *The playful brain: venturing to the limits of neuroscience*.
- ⁴¹ Panksepp, J. (2007) Can Play Diminish ADHD and Facilitate the Construction of the Social Brain?. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 16 (2), tt. 57-66.
- Bundy, A. C., Lockett, T., Tranter, P. J., Naughton, G. A., Wyver, S. R., Ragen, J. a Spies, G. (2009) The risk is that there is 'no risk': a simple, innovative intervention to increase children's activity levels. *International Journal of Early Years Education*, 17(1), tt.33-45.
- ⁴² Ipsos MORI a Nairn, A. (2011) *Children's Wellbeing in the UK, Sweden and Spain: The Role of Inequality and Materialism*. Llundain: UNICEF.

- ⁴³ Sutton-Smith, B. (1997) *The Ambiguity of Play*. Llundain: Harvard University Press.
- Sutton-Smith, B. (2003) Play as a parody of emotional vulnerability. In: Roopnarine, J. L. gol. *Play and Educational Theory and Practice*, Play and Culture Studies Cyfrol 5. Westport, Connecticut: Praeger.
- Hughes, B. (2013) *Evolutionary playwork*. Llundain: Routledge.
- ⁴⁴ Gayler, K. ac Evans, I. (2001) Pretend play and the development of emotion regulation in preschool children. *Early Child Development and Care*, Cyfrol 166, tt. 93-108.
- ⁴⁵ Pellis, S. M., Pellis, V. C. a Bell, H. C. (2010) The function of play in the development of the social brain. *American Journal of Play*, 2 (3), tt.278-296.
- Pellis, S. a Pellis, V. (2013) *The playful brain: venturing to the limits of neuroscience*. Rhydychen: Oneworld Publications.
- ⁴⁶ *The genesis of animal play: Testing the limits*.
- ⁴⁷ Ginsburg, K. (2007) The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Paediatrics*, Ionawr, 119 (1), tt.182-191.
- ⁴⁸ *Play, playfulness, creativity and innovation*.
- ⁴⁹ Play, Learning and the Early childhood Curriculum.
- ⁵⁰ Masten, A. ac Obradovic, J. (2006) Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Science*, Cyfrol 1094: tt. 13-27.
- ⁵¹ Vygotsky, L. (1978) The Role of Play in Development. *Mind in Society*, tt. 92-104.
- Gayler, K. ac Evans, I. (2001) Pretend play and the development of emotion regulation in preschool children. *Early Child Development and Care*, Cyfrol 166, tt. 93-108.
- Hoffmann, J. a Russ, S. (2012) Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6 (2), td.175.
- ⁵² Sutton-Smith, B. (2003) Play as a parody of emotional vulnerability. In: Roopnarine, J. L. ed. *Play and Educational Theory and Practice*, Play and Culture Studies Cyfrol 5. Westport, Connecticut: Praeger.
- Brown, S. (2009) *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Efrog Newydd: Penguin.
- ⁵³ Brown, S. (2009) *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Efrog Newydd: Penguin.
- ⁵⁴ Hoffmann, J. a Russ, S. (2012) Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6 (2), td.175.
- ⁵⁵ Brown, F. (2003) Compound flexibility: the role of playwork in child development. Yn: Brown, F. gol. *Playwork: Theory and Practice*. Buckingham, Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored, McGraw-Hill Education.
- ⁵⁶ Burdette, H. a Whitaker, R. (2005) Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159 (1) tt. 46-50.
- ⁵⁷ Pellis, S. a Pellis, V. (2013) *The playful brain: venturing to the limits of neuroscience*. Rhydychen: Oneworld Publications.
- ⁵⁸ Gordon, G. ac Esbjorn-Hargens, S. (2007) Are we having fun yet? An exploration of the transformative power of play. *Journal of Humanistic Psychology*, Cyfrol 47, tt.198-122.
- Pellis, S. a Pellis, V. (2013) *The playful brain: venturing to the limits of neuroscience*. Rhydychen: Oneworld Publications.



www.chwarae.cymru

Chwarae Cymru yw'r mudiad cenedlaethol dros chwarae plant, elusen annibynnol a gefnogir gan Lywodraeth Cymru i ddiogelu hawl plant i chwarae ac i gynnig cyngor ac arweiniad ar faterion sy'n ymwneud â chwarae.