Rhifyn 63

Chwarae dros Gymru

Gwanwyn | Haf
2024

Newyddion chwarae a gwybodaeth gan yr elusen genedlaethol dros chwarae

Chwarae yn y blynyddoedd cynnar

Chwarae Cymru Play Wales

www.chwarae.cymru

Cynnwys

3 Newyddion

6 Chwarae yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf

8 Cyfranogi gyda phlant

10 Chwarae a llythrennedd corfforol

12 Chwarae a dysgu chwareus

13 Diwylliant a phlentyndod

14 Diwrnod chwarae

16 Prosiectau Chwarae Cymru

18 Datblygu'r gweithlu

20 Cymunedau Chwareus

Diolch

Diolch o galon i bawb a gyfrannodd at y cylchgrawn hwn – allen ni ddim ei wneud hebddoch chi.

Mae'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru*, yn ogystal â rhifynnau blaenorol, ar gael i'w lawrlwytho o **www.chwarae.cymru**

Golygyddol

Yn holl bolisïau a rhaglenni'r llywodraeth rhoddir pwyslais dealladwy ar y blynyddoedd cynharaf ym mywyd plentyn. Mae'n dra hysbys bod yr amgylchedd y mae plentyn ifanc yn cael ei fagu ynddo yn gwneud cyfraniad hollbwysig at ei ddatblygiad cynnar.

Mae gallu rhyngweithio â rhieni a gofalwyr cefnogol a chael mynediad at bethau i chwarae yn rhoi'r anogaeth sydd ei angen ar blant i ymdrechu ac i ffynnu, gan ddatblygu eu sgiliau creadigol a chymdeithasol yr un pryd. Bydd plant yn profi hyn yn y cartref, mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar fel meithrinfeydd a grwpiau chwarae, ac mewn mannau cyhoeddus eraill. Mae mynediad at fannau y tu allan hefyd yn rhoi cyfle i ryngweithio'n gymdeithasol â phlant eraill.

> **"Gan fod chwarae'n cael ei gysylltu'n bennaf â phlant ifanc iawn, gellir anwybyddu a diystyru ei werth i blant hŷn."**

Ym mhob un o'r mannau hyn, mae gan blant awydd greddfol i ryngweithio ac i fynegi eu hunain drwy chwarae. Mae chwarae yn rhan hollbwysig o ddatblygiad plant o bob oed, gan roi cyfle unigryw i ddarganfod, dychmygu ac ymgymryd â gweithgareddau sy'n cefnogi eu lles corfforol ac emosiynol. Fel cymdeithas mae'n rhaid i ni feithrin ac ymateb i anghenion chwarae pob plentyn. Mae'n helpu i atgyfnerthu'r ymlyniad at bobl a lleoedd, gan gefnogi lles a hapusrwydd cyffredinol plant.

Er mai thema'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru* yw chwarae yn y blynyddoedd cynnar, rydym hefyd yn rhoi sylw i chwarae ymysg plant hŷn hefyd. Rhoddir llawer mwy o sylw i chwarae yn ystod blynyddoedd cynnar bywyd plentyn o gymharu â'r blynyddoedd hŷn. Gan fod chwarae'n cael ei gysylltu'n bennaf â phlant ifanc iawn, gellir anwybyddu a diystyru ei werth i blant hŷn. Nid oes unrhyw weithgaredd sy'n dod yn agos i chwarae o ran pwysigrwydd.

Mae anghenion a dymuniadau chwarae pob plentyn yn wahanol a gallant newid dros amser. Nid yw'n fuddiol o reidrwydd gwahanu plant yn grwpiau oedran a grwpiau eraill. Mae'r broses o ryngweithio â phob grŵp oedran yn hanfodol gan ei fod yn cynorthwyo plant i deimlo'n fwy hyderus ac i ddatblygu ymdeimlad o berthyn ac o le. Er enghraifft, ceir traddodiadau chwarae, a mannau chwarae fel llethr mwydlyd neu hen bolyn lamp sydd wedi cael eu defnyddio ers cenedlaethau fel man i chwarae gemau fel cuddio.

Defnyddir y term chwarëusrwydd i esbonio'r awydd a'r cymhelliant i chwarae. Mae'r ymddygiad hwn yn bodoli ac yn cael ei fynegi gydol oes ond gellir dadlau ei fod fwyaf amlwg ymysg plant ac arddegwyr. Mae cefnogi'r natur chwareus hwn yn ystod y blynyddoedd cynnar yn gosod y sylfeini angenrheidiol i blant wneud y gorau o gyfleoedd chwarae wrth iddyn nhw dyfu a datblygu.

P'un a ydym yn gweithio mewn lleoliadau, yn darparu rhaglenni neu'n datblygu polisïau, mae'n hanfodol ein bod yn cydnabod ac yn dathlu chwarae ar ffurf proses esblygol i blant fyw eu bywydau ac i ddeall eu lle yn y byd.

Chwarae Cymru Play Wales

Cyhoeddir *Chwarae dros Gymru* gan Chwarae Cymru ddwy waith y flwyddyn. Cysylltwch â'r Golygydd yn: Chwarae Cymru, Tŷ Parc, Heol y Brodyr Llwydion, Caerdydd CF10 3AF

Rhif ffôn: 029 2048 6050 I Ebost: gwybodaeth@chwarae.cymru

Elusen Gofrestredig Rhif 1068926 I ISSN: 1755 9243

Nid barn Chwarae Cymru o reidrwydd yw'r farn a fynegir yn y cylchgrawn hwn. Rydym yn cadw'r hawl i olygu cyn cyhoeddi. Nid ydym yn ardystio unrhyw rai o'r cynnyrch na'r digwyddiadau a hysbysebir yn neu gyda'r cyhoeddiad hwn.

Crewyd gan Carrick | carrickcreative.co.uk

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dathlu Diwrnod Rhyngwladol Chwarae cyntaf erioed y Cenhedloedd Unedig

Ar 11 Mehefin 2024, dathlwyd y Diwrnod Rhyngwladol Chwarae cyntaf erioed yng Nghymru ac ar draws y byd.

Diwrnod wedi'i neilltuo gan y Cenhedloedd Unedig yw hwn i ddathlu hawl plant i chwarae a'i bwysigrwydd i'w lles.

Ym mis Mawrth 2024, yn dilyn trafodaethau a gwaith eirioli gan wahanol sefydliadau chwarae, mabwysiadodd Cynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig Ddiwrnod Rhyngwladol Chwarae blynyddol.

Pleidleisiodd aelodau'r International Play Association (IPA), gan gynnwys IPA Cymru Wales, yn unfrydol i ofyn i'r Cenhedloedd Unedig am Ddiwrnod Rhyngwladol Chwarae yng Nghynhadledd IPA y Byd ym mis Mehefin 2023.

Nod Diwrnod Rhyngwladol Chwarae yw codi ymwybyddiaeth yn fyd-eang o bwysigrwydd chwarae i bob plentyn. Roedd hwn yn gyfle gwych i aelodau o IPA Cymru Wales gydweithio ar ymgyrch ryngwladol i eirioli dros chwarae.

Cydweithiodd IPA Cymru Wales â Chwarae Cymru ar gais cenedlaethol ar y cyd i ddiogelu amser chwarae mewn ysgolion. Gyda'n gilydd, fe wnaethom ofyn i ysgolion neilltuo amser ychwanegol i bob plentyn chwarae, er enghraifft, drwy ymestyn amser cinio neu ddarparu amser chwarae ychwanegol.

Bydd y Diwrnod Rhyngwladol Chwarae nesaf yn cael ei gynnal ar 11 Mehefin 2025. Rhowch y dyddiad yn y dyddiadur a chadwch eich llygaid ar agor am fwy o wybodaeth!

Mwy o wybodaeth am IPA Cymru Wales: **www.chwarae.cymru/ein-gwaith/prosiectau-ac-ymgyrchoedd**

Plant ledled Cymru yn cael dweud eu dweud am amser chwarae yn yr ysgol

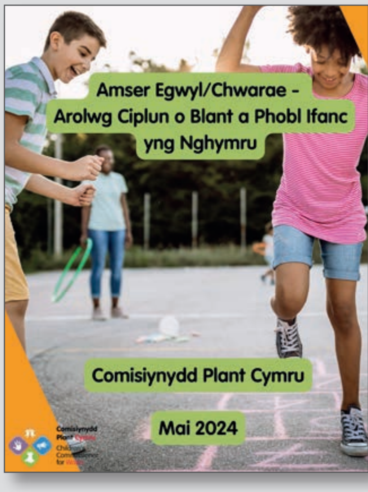
Fel rhan o gyfres Mater y Mis Comisiynydd Plant Cymru, cafodd plant ar hyd a lled y wlad gyfle i ddweud eu dweud am amser chwarae yn yr ysgol. Dywedodd 95% fod amser chwarae yn bwysig a dywedodd 96% eu bod yn mwynhau amser chwarae.

Mae canfyddiadau *Amser Egwyl/Chwarae – Arolwg Ciplun o Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru* yn dangos mai treulio amser gyda ffrindiau a chael seibiant o'r ystafell ddosbarth oedd yr atebion mwyaf cyffredin i'r cwestiwn 'pam mae amser chwarae'n bwysig'. Cafwyd atebion tebyg gan blant ac arddegwyr pan ofynnwyd iddyn nhw beth oedden nhw'n ei fwynhau am amser chwarae. Roedd y rhai a ddywedodd nad oeddent yn mwynhau amser chwarae eisiau mwy o amser a mwy o bethau i'w gwneud i wella eu hamser egwyl.

Dywedodd bron i hanner y plant a gymerodd ran yn yr arolwg eu bod yn gorfod colli amser chwarae o bryd i'w gilydd, a hynny'n bennaf am nad oedden nhw wedi gorffen eu gwaith neu oherwydd ymddygiad gwael. Roedd colli amser chwarae yn gwneud i'r plant deimlo'n drist, yn flin ac yn rhwystredig.

Cafwyd 1,290 o ymatebion i'r arolwg a gynhaliwyd ym mis Mai 2024 gan blant ac arddegwyr hyd at 17 oed. Cymerodd 1,020 o blant ac arddegwyr ychwanegol ran mewn grwpiau gydag athrawon a gweithwyr ieuenctid i roi crynodeb o'u barn. Gyda'i gilydd, fe wnaeth plant ac arddegwyr mewn 21 o ardaloedd awdurdodau lleol ledled Cymru ddweud eu dweud.

Pan ofynnwyd i athrawon am y rhwystrau i ddarparu'r amser chwarae sydd ei angen ar blant, dywedwyd mai diffyg adnoddau ac amser, a'r pwysau sy'n gysylltiedig â chyflwyno'r cwricwlwm oedd yn gyfrifol am hynny. Er mwyn cefnogi athrawon a staff, mae Chwarae



Cymru wedi llunio canllaw sy'n rhoi gwybodaeth am bolisïau ac arferion i helpu cymunedau ysgol i fabwysiadu dull ysgol gyfan o gefnogi hawl plant i chwarae. Mae *Ysgol Chwarae-gyfeillgar* ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan.

I gael mwy o wybodaeth am yr arolwg ewch i: **www.complantcymru.org.uk**

Ymchwil: datblygu ymateb cymdogaethau i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae

Roedd yr astudiaeth ymchwil hon yn treialu ac yn gwerthuso pecyn mentora i gefnogi staff i ddatblygu sgiliau a magu hyder wrth gynnal ymchwil lleol iawn gyda phlant ac oedolion, ac i ddefnyddio'r ymchwil hon i ddatblygu cynlluniau gweithredu. Felly, mae'r gweithgaredd hwn yn cefnogi gofynion asesu a sicrhau y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae.

Cafodd y gwaith ymchwil, a gynhaliwyd gyda dau awdurdod lleol yng Nghymru, ei ariannu gan Brifysgol Swydd Gaerloyw a'i gynnal gan Wendy Russell a Donna Gaywood (Prifysgol Swydd Gaerloyw) a Mike Barclay a Ben Tawil (Ludicology).

Ym mhob awdurdod lleol, cafodd aelodau allweddol o staff a oedd yn gyfrifol am y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae eu mentora drwy'r broses o gynllunio, gweithredu a dadansoddi ymchwil moesegol lleol iawn gyda phlant ac oedolion gan ddefnyddio ystod o ddulliau. Roedd y dulliau hyn yn cynnwys arolygon, gweithdai creadigol gyda phlant, grwpiau ffocws ac archwiliadau gofodol. Lluniwyd cynlluniau cysyniad o'r gymdogaeth mewn ymateb i ganfyddiadau'r ymchwil, a datblygwyd y rhain yn gynlluniau gweithredu sy'n cynnwys rhanddeiliaid allweddol.

Roedd y prif faterion a gododd yn ystod y sesiynau myfyrio yn cyd-fynd â'r dulliau cysyniadol a ddatblygwyd mewn astudiaethau ymchwil blaenorol o'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, sef:

- cyd-ddoethineb (cydnabod gwahanol ffyrdd o ddod i wybod am fannau lleol gan blant, preswylwyr, ymgyrchwyr a gweithwyr proffesiynol)
- cyfiawnder/anghyfiawnder gofodol (plant heb fynediad i dir ar gyfer chwarae)
- cyfrifoldeb ac atebolrwydd (datblygu ffyrdd dilys a moesegol o ystyried y defnydd o le ac ymateb i anghyfiawnder).

Ystyriodd y trafodaethau hefyd faterion megis staff awdurdod lleol yn gweithio fel ymchwilwyr, cymhlethdod ymchwil yn y byd go iawn, gweithio gyda chymunedau, ac ystyried moeseg ymchwil deinamig yn ddwys yng nghyd-destun awdurdodau lleol.

Mae'r adroddiad ymchwil, *Datblygu Ymateb Cymdogaethau i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae: adroddiad ar y prosiect mentora ymchwil Awst 2023 – Mehefin 2024*, ar gael yn: **www.chwarae.cymru/newyddion** ac **www.ludicology.com/the-study**

Gwaith yn y dyfodol

Llwyddodd y tîm ymchwil i sicrhau cyllid ychwanegol i gynnal prosiect dilynol, gan weithio gyda'r un awdurdodau lleol i weld beth fydd yn digwydd nesaf. Bydd y mentoriaid (Ben a Mike) yn gweithio gyda phob awdurdod lleol i ddatblygu pecyn mentora sydd wedi'i deilwra i gefnogi ac i ymchwilio i'r broses o roi'r cynlluniau gweithredu ar waith.

Cyfres o weminarau ar ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae

Bydd y cyllid dilynol hefyd yn ariannu'r broses o weithio mewn partneriaeth â Chwarae Cymru i gynnig rhaglen o bedwar gweminar ar ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae ar ddechrau 2025. Bydd y sesiynau yn ystyried:

- Cyflwyno digonolrwydd cyfleoedd chwarae
- Digonolrwydd cyfleoedd chwarae ar lefel genedlaethol
- Digonolrwydd cyfleoedd chwarae ar lefel awdurdod lleol
- Digonolrwydd cyfleoedd chwarae ar lefel y gymdogaeth.

Bydd rhagor o wybodaeth am y gweminarau ar gael ar wefan Chwarae Cymru yn ddiweddarach eleni.

Teulu Cymru

Mae gwefan newydd Teulu Cymru gan Lywodraeth Cymru yn cynnig cymorth i deuluoedd ar ffurf awgrymiadau a chyngor ymarferol ar gyfer heriau magu plant.

Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau, o ddulliau magu plant llwyddiannus, i gymorth ariannol ar gyfer gofal plant ac offer i ddysgu plant i siarad.

Mae'r wefan hefyd yn cynnwys dolenni i wybodaeth bellach am ddatblygiad a lles plant, yn ogystal â manteision chwarae ac awgrymiadau chwareus i rieni.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i:
www.llyw.cymru/teulu-cymru

Dysgu chwareus: Gemau Giglo mewn partneriaeth rhwng Cymru a Quebec

Mae cyfleoedd ar gyfer chwarae, chwerthin a hiwmor yn elfennau hanfodol ar gyfer plentyndod iach a hapus.

Mae gwaith ymchwil yn dangos bod chwarae â hiwmor wedi'i gysylltu â datblygiad sgiliau cymdeithasol ac emosiynol pwysig mewn plentyndod ac â meithrin perthnasoedd cadarnhaol, agos. Mewn ysgolion, mae hiwmor, gemau a gweithgareddau chwareus yn cefnogi lles plant.

Fel yr adroddwyd mewn rhifyn blaenorol o *Chwarae dros Gymru*, mae Gemau Giglo yn adnodd dwyieithog (Saesneg a Chymraeg) sydd am ddim i athrawon i helpu i integreiddio elfennau chwareus a hiwmor yn y dosbarth. Datblygwyd Gemau Giglo gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd mewn partneriaeth ag athrawon ysgol gynradd a Chwarae Cymru.

Gydag arian gan Lywodraeth Cymru, cydweithiodd ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd a Phrifysgol Concordia i gyflwyno Gemau Giglo mewn ysgolion yn Quebec, ar gyfer athrawon a disgyblion i'w defnyddio yn Saesneg a Ffrangeg. Rhoddodd athrawon-fyfyrwyr yn ysgolion Montreal dro ar Gemau Giglo gyda chymorth eu hathrawon cydweithredol.

Arsylwodd un athro-fyfriwr, pan roddodd dro ar y gemau, newidiodd yr amgylchedd yn gyflym i un a oedd wedi'i lenwi â sŵn plant yn chwerthin, yn gofyn cwestiynau, yn chwarae, ac yn siarad a gweithio mewn grwpiau. Nid yn unig yr oedd y myfyrwyr yn llawn brwdfrydedd am ddysgu ail iaith gyda'r gemau (roedd y myfyrwyr yn siarad Ffrangeg ond yn chwarae yn Saesneg), ond cawsant fudd cymdeithasol hefyd.

Adlewyrchodd athro-fyfyriwr arall, drwy fod yn wirion a chwerthin gellir meithrin cyfeillgarwch newydd, yn enwedig ymysg plant sy'n cael trafferth cael eu cynnwys. Drwy amgylchedd o chwarae doniol, cafodd y plant eu dwyn yn agosach at ei gilydd a chawsant y cyfle i feithrin perthnasoedd â'u cyfoedion o bob gallu. Gall chwarae doniol fod yn ffordd i blant hŷn weithio gyda phlant iau mewn ffordd gadarnhaol hefyd.

Mae chwarae yn rhan hanfodol o brofiad ysgol plant. Mae tystiolaeth o waith ymchwil a myfyrdodau athrawon yn dangos bod hiwmor a chwerthin nid yn unig yn cael ei fwynhau gan blant yn ystod eu hamser rhydd, ond bod ganddo le pwysig yn y dosbarth hefyd. Gellir gweld hyn yn glir pan gyflwynodd yr athrawon-fyfyrwyr Gemau Giglo ym Montreal – arweiniodd chwarae a hiwmor at ddysgu a hapusrwydd ymysg y plant a'r athrawon.

Mae gan Brifysgol Caerdydd nifer gyfyngedig o becynnau Gemau Giglo i'w darparu i ysgolion yng Nghymru – cysylltwch â **play@cardiff.ac.uk** i gael rhagor o wybodaeth.

Fframwaith Sylfeini Cymru: arfer da mewn amgylcheddau gweithgarwch corfforol a chwaraeon ar gyfer plant

Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU wedi nodi'n glir pa mor bwysig yw bod yn egnïol bob dydd. Maent yn argymell y dylai plant wneud o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol neu ddwys bob diwrnod o'r wythnos. Fodd bynnag, ar sail y wybodaeth sydd gennym yng Nghymru, mae angen i ni wneud mwy i helpu plant i fod yn fwy egnïol yn gorfforol.

Er mwyn cefnogi gweithgarwch corfforol a darparwyr chwaraeon, mae Chwaraeon Cymru wedi cydlynu rhwydwaith sy'n cynnwys cyrff llywodraethu chwaraeon cenedlaethol, awdurdodau lleol, partneriaethau chwaraeon, Blynyddoedd Cynnar Cymru a Chwarae Cymru i greu Fframwaith Sylfeini Cymru ar y cyd.

Y bwriad yw lansio'r fframwaith yn nhymor yr hydref 2024 fel canllaw arfer da i'r rhai sy'n trefnu, yn hyrwyddo ac yn darparu gweithgareddau corfforol a chwaraeon i blant rhwng tair ac un ar ddeg oed, mewn lleoliadau allgyrsiol a chymunedol ac ar lawr gwlad.

Yn hollbwysig, mae Fframwaith Sylfeini Cymru yn annog pobl, mannau a pholisïau i roi'r un gwerth ar chwarae wedi'i arwain gan blant ag a wnânt ar gyfleoedd wedi'u hyrwyddo a'u hysgogi gan oedolion. Mae'r fframwaith yn mabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac yn rhoi sail i ddarparwyr greu mannau sy'n cynnig amgylchedd pleserus i gefnogi camau datblygu corfforol, cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol plentyn.

Rhagor o wybodaeth:
www.chwaraeon.cymru

Datgloi pŵer chwarae yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf

Cofia siarad gyda fi, Chwarae gyda fi, Canu gyda fi a Darllen gyda fi ac yna byddaf yn deall popeth. Ydych chi erioed wedi ystyried pam mae chwarae mor bwysig yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf? Julie Powell, Pennaeth Hyfforddiant, Dysgu a Datblygu Blynyddoedd Cynnar Cymru sy'n trafod pa mor bwysig yw chwarae yn ystod diwrnodau cynharaf bywyd plentyn ac mae'n cynnig ambell syniad defnyddiol.

Mae tystiolaeth sylweddol sy'n awgymru mai'r 1000 diwrnod cyntaf, sef y cyfnod yn ystod beichiogrwydd hyd at ben-blwydd y plentyn yn ddwy oed, yw'r cyfle gorau i gael effaith gadarnhaol a pharhaol. Chwarae yw'r sail i ddatblygiad plant yn ystod y cyfnod rhyfeddol hwn o dwf a newid.[1] Mae byw, chwarae a dysgu yn rhan annatod o'r blynyddoedd ffurfiannol hynny ac mae chwarae yn golygu llawer mwy na dim ond rhywbeth i blant ei fwynhau – mae'n agwedd hollbwysig ar ddatblygiad plentyn.

O'r dyddiau cyntaf, hyd yn oed cyn iddynt gael eu geni, bydd plant yn rhan o ryw fath o chwarae.

Mae'r cicio chwareus gan faban yn y groth, y synau bach cyn iddynt allu siarad, a chwarae pi-po i gyd yn elfennau sylfaenol o chwarae. Nid dim ond ffyrdd o ddifyrru yw'r gweithgareddau hyn – maen nhw'n gonglfeini ar gyfer sgiliau gwybyddol a chymdeithasol mwy cymhleth. Mae darparu cyfleoedd a lle i fabanod symud eu breichiau, eu coesau, eu dwylo a'u traed fel y mynnont – fel y gwnânt yn y groth – a gadael iddyn nhw chwarae ar eu bol, yn gyfle iddynt ddarganfod eu corff. Gelwir hyn yn chwarae rhydd ac mae'r broses o ddatblygu sgiliau synhwyraidd, echddygol, cyfathrebu ac emosiynol-gymdeithasol wedi dechrau!

Drwy chwarae, bydd babanod a phlant bach yn archwilio eu hamgylchedd, yn dysgu sut i ddatrys problemau, yn datblygu sgiliau ieithyddol ac yn creu cysylltiadau cymdeithasol.

Mae ailadrodd pethau ym mhob cam o chwarae yn rhan allweddol o helpu plentyn i gyrraedd ei gerrig milltir datblygiadol. Er bod yr ymennydd yn dyblu o ran maint yn ystod y flwyddyn gyntaf yn yr amgylchedd cywir, mae angen oedolyn chwareus ar blentyn hefyd. Mae oedolion yn rhan allweddol o chwarae plant drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau dyddiol, fel darllen straeon, canu caneuon neu chwarae gyda theganau. Mae oedolion cefnogol yn cael effaith sylweddol ar ddatblygiad plentyn. Er bod chwarae yn weithgaredd naturiol i blant, mae rôl oedolion o ran cefnogi a hyrwyddo chwarae yn hollbwysig.

Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf bydd oedolyn yn darparu llwyth o brofiadau a gall gyflwyno plant i gemau a gweithgareddau traddodiadol, gan ddarparu cyswllt i dreftadaeth ddiwylliannol. Bydd oedolyn sy'n gallu dilyn cyfarwyddyd plentyn o'r cychwyn cyntaf, yn llwyddo i sicrhau bod plentyn yn gallu cysylltu â'i deimladau, mwynhau gweithgareddau a chreu llwybrau niwral yn ogystal â datblygu integreiddiad o ran y synhwyrau. Mae hyn yn golygu bod plentyn yn gallu deall a defnyddio gwybodaeth drwy'r synhwyrau ac ymateb yn briodol. Mae hyn yn ei dro yn cefnogi lles y plentyn ac yn sicrhau ei fod yn ffynnu.

Mae'r system synhwyraidd yn rhoi gwybodaeth i blant ifanc am y byd, felly beth yw chwarae o safbwynt y synhwyrau allanol:

Cyffyrddiad (cyffwrdd) – mae pob cysylltiad corfforol ag amgylchedd babi yn sbarduno derbynyddion yn y croen, y cyhyrau a'r cymalau, gan roi gwybodaeth am y byd, sydd yn ei dro, yn datblygu ei **synnwyr propriodderbyniadol**. Mae'r system propriodderbyniadol yn rhoi gwybodaeth am bwysau ac ymwrthedd gwrthrychau, cyhyrau'n ymlacio, cyhyrau'n cyfangu, ymestyn a symudiadau eraill y corff. Mae dechrau drwy roi amser i fabi chwarae ar ei fol yn rhan allweddol o sicrhau ei fod yn cyflawni cerrig milltir fel rowlio, cropian, ac yna gerdded, gan alluogi'r plentyn i archwilio achos ac effaith wrth iddo dyfu a'i alluogi i wella medrusrwydd corfforol a chael ymdeimlad o reolaeth. Gall babi chwarae ar ei fol ar gorff oedolyn ac yna ar y llawr wrth i gyhyrau'r gwddf a'r pen ddatblygu.

Synnwyr **festibwlar** – mae system festibwlar plentyn yn datblygu yn y groth o fewn pum mis, ac yna bydd yn treulio'r pedwar mis nesaf yn ei hymarfer, wrth gael ei siglo o ochr i ochr yng nghroth y fam. Mae'n rhoi gwybodaeth am symudiad, cydbwysedd a'n perthynas â disgyrchiant. Er enghraifft:

- Mae canu hwiangerddi wrth fownsio ar lin oedolyn yn ffordd hwyliog o ddatblygu cydbwysedd a chryfder craidd babi neu blentyn, gan gynyddu cyflymder y bownsio yn raddol. Mae hyn yn ei dro yn cynorthwyo'r llygaid i ganolbwyntio ar wrthrych sy'n symud.
- Mae gweithgareddau siglo a bownsio yn ysgogi'r system festibwlar ar lefel gymhedrol.[2]

Yn ei dro mae hyn yn cefnogi'r synnwyr **clywedol** (clyw) – mae plant wrth eu bodd yn clywed synau cyfarwydd ac yn adnabod lleisiau neu gerddoriaeth y gwnaethant ei glywed yn y groth yn gynnar iawn. Mae tynnu wynebau, siarad, gwneud synau, a chwarae gemau pi-po i gyd yn rhan o chwarae wyneb-yn-wyneb. Mae aros am ymateb yn dangos i fabi bod angen cymryd eich tro i sgwrsio, gwrando ac ymateb i arwyddion cymdeithasol.

Ffordd arall o ddatblygu chwarae clywedol yw drwy ganu caneuon, hwiangerddi ac adrodd straeon. Bydd canu, dawnsio a symud i hwiangerddi yn darparu sgiliau cydsymud, gwrando, canolbwyntio ac yn dysgu iaith newydd. Mae llawer o fanteision yn sgil y math hwn o ryngweithio ac mae'n un o'r pethau pwysicaf y gallwn eu cyflwyno o'r adeg y caiff babi ei eni.

Mae **golwg** (gweld) yn rhoi gwybodaeth i'r system weledol am yr hyn rydym yn ei weld, tra bod **blasu** (blas) yn rhoi gwybodaeth am yr hyn rydym yn ei flasu ac **arogli** (arogl) yn rhoi gwybodaeth am yr hyn rydym yn ei arogli. Mae'n hanfodol darparu gwrthrychau bob dydd i blant eu cyffwrdd, eu blasu a'u harogli i ysgogi'r synhwyrau hyn. Gallwch ddarparu basgedi synhwyraidd i ennyn chwilfrydedd, annog sgiliau meddwl, datblygiad echddygol ac annibyniaeth. Mae gallu dewis gwrthrych i chwarae yn rhywbeth gwych i fabi allu ei wneud ac yn ddechrau ar daith ddiddorol a chreadigol i blentyn.

Felly er mwyn datgloi potensial plentyn yn llawn, mae'n rhaid i ni ddarparu amgylchedd ysgogol i dyfu sy'n annog cyfleoedd chwarae, yn ei gynnwys fel partner chwarae, ac sy'n cynnig man diogel i archwilio a darganfod. Os gallwn lwyddo o'r cychwyn cyntaf, mae chwarae yn ddull hudolus o feithrin babanod a phlant ifanc i ffynnu mewn byd o bosibiliadau di-ben-draw gan feithrin sgiliau trosglwyddadwy gydol oes.

[1] GIG Cymru, Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf – Dull Iechyd Cyhoeddus o Gefnogi Rhieni.

[2] Blynyddoedd Cynnar Cymru (2018) *Cardiau Babi Actif*.

Gwrando ar ein plant ifancaf

Anna Westall, Uwch Swyddog Polisi, Plant yng Nghymru sy'n rhannu enghreifftiau o arfer da wrth ymgynghori a gwrando ar ein plant ifancaf – a pham mae'n bwysig gwireddu eu hawl i fynegi eu barn.

Mae Plant yng Nghymru wedi bod yn gweithio'n galed i hyrwyddo hawliau babanod a phlant ifanc iawn, yn unol â'n gweledigaeth i: 'Adeiladu Cymru lle mae holl hawliau pob plentyn a pherson ifanc yn cael eu cyflawni.'

Mae hawliau babanod a phlant ifanc o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig a'r Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn aml yn canolbwyntio'n gryf ar ddiogelu a darpariaeth oherwydd eu hoed a'u natur fregus. Ond, ni ddylem anghofio pa mor bwysig yw hawl plant i gymryd rhan.

Mae Erthygl 12 o CCUHP yn datgan:

'Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi eu barn, eu teimladau a'u dymuniadau ar bob mater sy'n effeithio arnyn nhw, ac i'w safbwyntiau gael eu hystyried a'u cymryd o ddifri'.

Mae babanod a phlant ifanc yn gyfathrebwyr tra medrus ac mae ganddyn nhw lais y mae'n rhaid gwrando arno. Caiff y llais hwnnw ei glywed a'i weld yn y seiniau a'r symudiadau maen nhw'n eu gwneud, yn eu hymateb i'r amgylchedd a'u hymwneud â'r bobl o'u cwmpas.

Mae gan fabanod a phlant ifanc ffyrdd unigryw o fynegi eu hunain yn ddieiriau. Gall hynny fod drwy seiniau, ond hefyd yn gorfforol; drwy iaith y corff megis ymestyn neu nodio'r pen, neu drwy fynegiant wyneb fel gwenu.

Mae llawer o'r adnoddau cyfranogi ac ymgynghori cyfredol wedi'u hanelu at blant sy'n gallu cyfathrebu ar lafar, ac felly'n eithrio plant iau a phlant ag anghenion ychwanegol (mewn rhai achosion). Mae Plant yng Nghymru wedi creu adnoddau i gefnogi babanod a phlant ifanc i gael llais, ac i uwchsgilio gweithlu'r blynyddoedd cynnar i fod yn eiriolwyr cymwys dros hawliau plant a'u galluogi i gymryd rhan.

Enghreifftiau ymarferol

Rydym wedi gweithio ar ystod o brosiectau, gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau, i ymgynghori â babanod a phlant ifanc. Dyma rai enghreifftiau.

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Arsylwi yw'r ffordd hawsaf o wrando ar fabanod, a hynny drwy ddilyn eu diddordebau a'u harwyddion llafar a dieiriau er mwyn eich helpu i weld y byd drwy eu llygaid hwy.

Beth yw fy hoff weithgaredd? Cafodd rhieni gymorth i arsylwi eu babi yn gwneud amrywiaeth o weithgareddau ac edrych i weld pa un oedd y babi'n ei fwynhau fwyaf. Er mwyn iddyn nhw allu penderfynu aethant ati i edrych ar symudiad y llygaid, mynegiant yr wyneb ac iaith y corff.

Mae plant yn dysgu ac yn mynegi eu hunain drwy chwarae, felly pa well ffordd o ymgynghori a gwrando ar eu barn na thrwy ddulliau sy'n seiliedig ar chwarae.

'Gall rhoi lle i blant chwarae rôl eu helpu i brosesu pethau ac i rannu eu barn.'

Fe wnaethom ddefnyddio'r dull hwn gyda grŵp o blant tair a phedair oed, gan ddefnyddio gweithgareddau chwarae

rôl dan do ac yn yr awyr agored ac amser cylch, i gasglu eu barn ar yr ymgynghoriad ar y terfyn cyflymder 20mya.

Drwy fy llygaid i – mae gweld y byd o safbwynt plentyn yn ffordd wych o gael gwybod sut mae'n gweld pethau a sut mae'n gweld y byd o'i amgylch. Gan ddefnyddio dulliau sy'n seiliedig ar y dull Mosaig, sef dull sy'n anelu at greu darlun o fyd plentyn gan ddefnyddio ffotograffau, lluniau ac arsylwadau, gallwn ddod i ddeall safbwyntiau plant yn well.

Defnyddiwyd y dulliau hyn wrth i ni weithio gyda phlant rhwng dwy a phedair oed ar yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae. Rhannodd y plant yr hyn yr oeddent yn ei fwynhau am y mannau chwarae dan do ac awyr agored.

Cyfrannodd eu darluniau, ynghyd â ffotograffau ac arsylwadau at yr argymhellion a gyflwynwyd i Lywodraeth Cymru. I gael gwybod mwy am yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, gan gynnwys yr ymgynghoriad â phlant, ewch i: **www.chwarae.cymru/play-policy/adolygiad-chwarae/**

Prosiect cyfranogi oedd **'My Nursery, My Space'**, a oedd yn galluogi plant tair a phedair oed i rannu gwybodaeth gyda thedis am y mannau yn y feithrinfa sy'n:

- Hwyl • Swnllyd • Arbennig • Hapus • Tawel.

Yna aeth yr ymarferwyr ati i ddefnyddio barn y plant i'w helpu i gynllunio a dylunio'r feithrinfa. Y plant eu hunain yw'r arbenigwyr ar eu bywydau – drwy wrando arnyn nhw a'u harsylwi gallwn ddysgu llawer am y mannau maen nhw'n eu defnyddio.

Model cyfranogi

Mae'n bwysig creu'r amgylchedd cywir i fabanod a phlant ifanc gael llais a rhannu eu barn. Mae hyn yn golygu y dylai'r oedolion sydd o'u hamgylch wneud iddyn nhw deimlo'n saff ac yn ddiogel a'u cefnogi i rannu eu barn mewn ffordd addas. Mae'n hanfodol felly bod yr oedolion o'u hamgylch yn gwrando ac yn gweithredu ar y farn hon pan fo hynny'n briodol. Mae Model Lundy yn dangos hyn:

- **LLE:** Mae'n rhaid rhoi cyfle i blant fynegi eu barn
- **LLAIS:** Mae'n rhaid annog plant i fynegi eu barn
- **CYNULLEIDFA:** Mae'n rhaid gwrando ar eu barn
- **DYLANWAD:** Mae'n rhaid gweithredu ar y farn, fel y bo'n briodol.

Llais rhieni

Mae CCUHP hefyd yn cydnabod rôl hanfodol rhieni, gofalwyr ac aelodau o'r teulu wrth gefnogi hawliau babanod a phlant ifanc. Rhieni yw rhai o brif gefnogwyr hawliau plant, gan mai nhw sy'n ystyried eu budd pennaf, yn siarad ar eu rhan, yn gofalu amdanynt ac yn diwallu eu hanghenion.

Mae'n bwysig felly ein bod yn cefnogi rhieni i gael llais ac i ddeall sut y gallant gefnogi hawliau eu babi a'u plentyn ifanc yn y ffordd orau.

I gael gwybod mwy am sut i gefnogi rhieni ewch i: **www.childreninwales.org.uk/cy/gweithwyr_profesiynol/ein_gwaith/family-support-and-parenting/parents-connect-wales/parents-connect-wales-hub/**

Mae'n bwysig cofio:

- Mae gan hyd yn oed y plentyn ifancaf hawliau a llais.
- Mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae mewn cefnogi hawliau plant.
- Gall y newid lleiaf wneud gwahaniaeth mawr.

I gael gwybod mwy am y prosiectau yn yr erthygl hon, neu'r dulliau a awgrymir, ewch i **www.childreninwales.org.uk/cy/gweithwyr_profesiynol/ein_gwaith/early-years/**

Chwarae a llythrennedd corfforol

Y blynyddoedd cynnar yn hollbwysig i osod y sylfeini ar gyfer llythrennedd corfforol

Mae Dr. Nalda Wainwright, Cyfarwyddwr Academi Cymru ar gyfer Iechyd a Llythrennedd Corfforol, yn trafod y wyddoniaeth sy'n ymwneud â phwysigrwydd y blynyddoedd cynnar fel cyfnod hollbwysig ar gyfer datblygu ystod eang o sgiliau symud sy'n sail i fywyd corfforol egnïol a chanlyniadau gwell i blant.

Mae llawer ohonom yn ymwybodol o bwysigrwydd symud i ddatblygiad plentyn. Ond mae nifer cynyddol o blant ifanc ledled y byd yn profi oedi o ran datblygu sgiliau echddygol (amrywiaeth o symudiadau gwahanol fel cerdded, rhedeg, cicio, taflu a chydbwysedd). Mae hyn wedi ysgogi ymchwilwyr i archwilio'r berthynas gymhleth rhwng ymddygiad yn ystod plentyndod cynnar, cyfleoedd i symud, ac iechyd hirdymor a lefelau gweithgaredd.

Yn 2008, cyhoeddwyd model arloesol sydd wedi dod yn un o'r modelau sy'n cael ei astudio fwyaf ym maes datblygiad echddygol[1]. Mae'r model hwn yn pwysleisio pa mor bwysig yw'r blynyddoedd cynnar o ran sicrhau bod plant yn dysgu sut i symud yn dda. Dro ar ôl tro, mae ymchwil yn dangos bod angen profiadau symud cyfoethog ar blant er mwyn datblygu sgiliau echddygol da erbyn iddyn nhw gyrraedd diwedd y cyfnod sylfaen (chwech i wyth oed)[2]. Mae'r sgiliau echddygol hyn yn hanfodol nid yn unig ar gyfer gweithgaredd corfforol ond ar gyfer hunanganfyddiad corfforol y plentyn hefyd[3].

Mae plant sy'n datblygu sgiliau echddygol da yn tueddu i wneud mwy o weithgaredd corfforol wrth iddynt dyfu, sy'n arwain at ganlyniadau iechyd gwell[4]. Y tu hwnt i iechyd corfforol, mae sgiliau echddygol hefyd yn gysylltiedig â datblygiad gwybyddol, parodrwydd ar gyfer mynd i'r ysgol, hyder, hunan-barch a derbynioldeb cymdeithasol[5,6].

Dim ond rhan o'r darlun yw deall pwysigrwydd datblygiad echddygol. Mae'r her yn cael ei chymhlethu gan y ffaith y gellir rhannu sgiliau echddygol yn ddau brif gategori: sgiliau echddygol ymsymudol (*locomotor*) a sgiliau rheoli gwrthrychau.

Sgiliau echddygol ymsymudol yw'r rhai sy'n ein helpu i fynd o le i le, fel cerdded, rhedeg, cropian, neidio, hopian a sgipio. Sgiliau cyffredinol yw'r rhain sy'n datblygu fel arfer drwy chwarae, ar yr amod bod plant yn cael digon o gyfle i symud yn rhydd. Mae gweithgareddau fel cerdded yn annibynnol, chwarae yn yr awyr agored, rhedeg ar ôl rhywun a dringo yn hanfodol er mwyn datblygu'r sgiliau hyn.

Mae'r amgylchedd awyr agored yn fuddiol iawn i ddatblygu sgiliau echddygol ymsymudol gan fod yr arwynebedd yn anwastad ac mae hynny'n helpu plant i ddatblygu cydbwysedd a phropiodderbyniaeth (yr ymdeimlad o ble mae eu cyrff mewn gofod). Mae'r awyr agored hefyd yn darparu man mawr ac agored i blant redeg, chwarae dal a neidio, gan wella eu galluoedd echddygol ymsymudol ymhellach.

Mae sgiliau rheoli gwrthrychau yn eithaf gwahanol. Mae'r rhain yn cynnwys pethau fel dal, taflu, cicio a tharo, ac maen nhw'n ymwneud yn benodol â diwylliant yn hytrach na bod yn sgiliau cyffredinol.

Er enghraifft, yn y DU, mae plant fel arfer yn datblygu sgiliau dal a chicio, tra bod gwledydd Sgandinafaidd yn rhoi blaenoriaeth i sgïo a sglefrio. Mae ymchwil yn dangos nad yw

sgiliau rheoli gwrthrychau yn datblygu mor naturiol â sgiliau echddygol ymsymudol. Yn hytrach, mae angen cyfarwyddyd penodol, tasgau priodol,
a'r cyfarpar cywir er mwyn i blant eu meistroli[7].

Canfu astudiaeth a gynhaliwyd yng Nghymru ar ôl cyflwyno cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen am y tro cyntaf, er bod y cwricwlwm egnïol sy'n seiliedig ar chwarae yn cefnogi'r broses o ddatblygu sgiliau echddygol ymsymudol, nid oedd sgiliau rheoli gwrthrychau yn gwella yn ôl y disgwyl[8]. A beth oedd y rheswm am hynny? Nid oedd gan athrawon mewn ysgolion y gallu i ddysgu'r sgiliau hyn, gan nad oedd yn rhaid gwneud hynny yn y gorffennol.

Yn hanesyddol byddai plant yn treulio cyfnodau estynedig yn chwarae yn yr awyr agored mewn cymunedau, a hynny'n aml gyda phlant hŷn a fyddai'n fodel rôl neu'n cefnogi'r rhai iau, gan ddysgu sgiliau rheoli gwrthrychau iddynt. Ond heddiw mae amser chwarae plant mewn ysgolion wedi lleihau yn sylweddol, ac mae'r math o chwarae cymunedol estynedig a oedd yn arfer hyrwyddo'r broses o ddatblygu'r sgiliau hyn wedi lleihau hefyd. Yn ogystal â hynny, nid yw athrawon, ymarferwyr addysg cyn oed ysgol na hyfforddwyr wedi'u hyfforddi mewn datblygiad echddygol, gan greu bwlch cynyddol yn natblygiad ein plant.

Ers yr astudiaeth wreiddiol honno dros ddegawd yn ôl, mae'r broblem wedi gwaethygu. Gwelir oedi o ran datblygiad sgiliau echddygol ymsymudol a rheoli gwrthrychau ymysg y rhan fwyaf o blant y blynyddoedd cynnar. Mae astudiaethau diweddar yng Nghymru wedi canfod achosion o oedi mewn dwy ran o dair o'r boblogaeth, ac mae'r data yn dangos bod gan 87% o blant tair oed sgiliau echddygol gwael[9].

Ond mae llygedyn o obaith. Gellir rhoi sylw i'r mater drwy uwchsgilio ymarferwyr addysg cyn oed ysgol, athrawon a rhieni i gefnogi sgiliau echddygol plant ifanc. Mewn ymateb i'r ymchwil gwreiddiol, datblygwyd rhaglen datblygiad proffesiynol i athrawon a staff addysgol cyn oed ysgol ym Mhrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant, gan ddefnyddio SKIP (Hyfforddiant Cinesthetig Llwyddiannus i Blant dan Oed Ysgol) o'r UDA sydd wedi bod yn ymgymryd â gwaith ymchwil yn y maes datblygiad echddygol ers dros 20 mlynedd.

Mae'r hyfforddiant SKIP Cymru (Hyfforddiant Cinesthetig Llwyddiannus i Blant dan Oed Ysgol) a ddeilliodd o hynny wedi cael ei gydnabod fel astudiaeth achos datblygiad proffesiynol yn neunydd cymorth Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 Llywodraeth Cymru, *Taith tuag at Gymru Iachach*. Dro ar ôl tro, mae astudiaethau wedi dangos bod rhaglen hyfforddi SKIP Cymru yn gweithio a bod athrawon a staff addysg cyn oed ysgol yn gallu cael effaith sylweddol ar ddatblygiad corfforol plentyn[9,10,11], ac mae'r ymchwil diweddaraf yn dangos bod athrawon yn parhau i ddylanwadu ar ganlyniadau eu disgyblion dros ddwy flynedd ar ôl iddynt gwblhau'r hyfforddiant[12].

Er y gall athrawon ac ymarferwyr addysg cyn oed ysgol gael effaith sylweddol yn eu lleoliadau, maen nhw'n dweud yn gyson bod angen hysbysu rhieni am yr heriau y mae eu plant yn eu hwynebu. Nid yw llawer o rieni'n sylweddoli bod rhoi'r plentyn i eistedd mewn cadair wthio am oriau neu roi sgrin i'w ddifyrru yn gallu arwain at oedi gyda datblygu sgiliau echddygol. Yn sicr nid ydynt yn bwriadu llesteirio datblygiad eu plentyn, ond yn aml ni fyddant yn ymwybodol o'r canlyniadau hirdymor.

Er mwyn mynd i'r afael â hyn, aeth tîm o arbenigwyr ar ddatblygiad echddygol o Brifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant a Phrifysgol Talaith Ohio mewn cydweithrediad â thîm o'r diwydiannau creadigol ati i ddatblygu'r ap MiniMovers. Ei nod yw helpu rhieni i gefnogi sgiliau echddygol eu plant yn y cartref, yn y parc neu yn yr ardd. Mae'r ap yn defnyddio algorithm i bennu gweithgareddau sydd wedi'u teilwra i gyd-fynd â cham datblygu'r plant, gan sicrhau eu bod yn llwyddo ac yn gwneud cynnydd da. Drwy ddarparu'r offer a'r wybodaeth gywir i rieni, gallwn helpu i bontio'r bwlch mewn datblygiad echddygol a rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn.

Mae'r blynyddoedd cynnar yn gyfnod hanfodol ar gyfer datblygiad echddygol, ac mae manteision sgiliau echddygol da yn mynd ymhell y tu hwnt i iechyd corfforol. Drwy uwchsgilio gweithwyr proffesiynol a chefnogi rhieni i ddarparu'r cyfleoedd cywir i blant, gallwn osod y sylfeini ar gyfer sgiliau symud da yn y blynyddoedd cynnar er mwyn i blant fyw bywyd egnïol ac iach a llwyddo yn yr ysgol a thu hwnt i hynny.

Cyfeiriadau:

[1] Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. a Garcia, L. E. (2008) A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship, *Quest, 60*(2), 290-306.

[2] Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P. a D'Hondt, E. (2015) Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health, *Sports medicine, 45*, 1273-1284.

[3] Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O. a Beard, J. R. (2009) Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity, *Journal of adolescent health, 44*(3), 252-259.

[4] Lopes, V. P., Stodden, D. F., Bianchi, M. M., Maia, J. A. a Rodrigues, L. P. (2012) Correlation between BMI and motor coordination in children, *Journal of science and medicine in sport, 15*(1), 38-43.

[5] Jones, D., Innerd, A., Giles, E. L. ac Azevedo, L. B. (2021) The association between physical activity, motor skills and school readiness in 4-5-year-old children in the northeast of England, *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(22), 11931.

[6] Schmidt, M., Blum, M., Valkanover, S. a Conzelmann, A. (2015) Motor ability and self-esteem: The mediating role of physical self-concept and perceived social acceptance, *Psychology of sport and exercise, 17*, 15-23.

[7] Goodway, J. D., Ozmun, J. C. a Gallahue, D. L. (2019) *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*, Jones & Bartlett Learning.

[8] Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A. a Kirk, D. (2018) Laying the foundations for physical literacy in the Foundation Phase in Wales: The contribution of the Foundation Phase to the development of Physical literacy, *Physical Education and Sport Pedagogy Vol 24*(4), 431-444.

[9] Wainwright, N., Stevenson, A., John, A. a Thomas, K. (2024) Pilot study to assess the impact of an accredited professional development training for Pre-School staff incorporating SKIP-Cymru on children's motor competence, DCD-15 IMDRC-6 Ghent, 5-8 Mehefin 2024.

[10] Wainwright, N., Goodway, J., John, A., Thomas, K., Piper, K., Williams, K. a Gardener, D. (2020) Developing children's motor skills in the Foundation Phase in Wales to support physical literacy, *Education 3-13*, cyf. 48(5), 565-579.

[11] John, A., Wainwright, N., Goodway, J. a Williams, A. (2024) Examining the Fidelity of Implementation of SKIP Cymru (Successful Kinesthetic Instruction for Preschoolers) by Early Childhood Teachers in Wales, *Physical Education and Sport Pedagogy*.

[12] Wainwright, N., Goodway, J., John, A., Stevenson, A. a Thomas, K. (yn cael ei adolygu) SKIP-Cymu, A professional development programme for teachers with long term impact: A study of children's motor competence and teachers' fidelity of implementation 31 months on, *Journal of motor learning and development.*

Cadw cydbwysedd rhwng chwarae a dysgu chwareus

Cwricwlwm sy'n seiliedig ar chwarae i blant rhwng tair a saith oed yw'r Cyfnod Sylfaen, lle y gall 'plant ddysgu drwy weithgareddau sy'n cynnig profiadau uniongyrchol gyda'r busnes difrifol o "chwarae" yn darparu'r cyfrwng'.[1]

Mae ein hadolygiad ysgrifenedig, *Chwarae a lles: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru* yn trafod yr ymchwil sy'n gysylltiedig â pholisi addysg y blynyddoedd cynnar. Mae'r adolygiad yn datgan bod yr ymchwil ar fanteision dull sy'n seiliedig ar chwarae yn dangos ei fod yn cefnogi lefelau uwch o ymgysylltu gan ddisgyblion a'r potensial i ddysgu mwy a'i fod yn cefnogi bron pob agwedd ar lythrennedd corfforol.

Mae'r Cwricwlwm i Gymru[2] a'r Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir[3] yn darparu'r fframwaith ar gyfer cwricwlwm i blant ifanc yng Nghymru. Mae'r ddau yn seiliedig ar y pedwar diben sef bod plant yn:

- ddysgwyr uchelgeisiol, galluog, sy'n barod i ddysgu gydol eu bywydau
- cyfranwyr mentrus, creadigol sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith
- dinasyddion egwyddorol, gwybodus yng Nghymru a'r byd
- unigolion iach, hyderus, sy'n barod i fyw bywydau cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.

Mae'r fframweithiau hyn yn cael eu hategu gan ddeuddeg egwyddor addysgegol, ac yn ystod blynyddoedd cynnar addysg plentyn gellir eu nodweddu gan oedolion sy'n galluogi dysgu, profiadau sy'n ennyn diddordeb ac amgylcheddau effeithiol. Mae chwarae a dysgu sy'n seiliedig ar chwarae bellach wedi'i gynnwys ar draws y Cwricwlwm i Gymru 2022.

Yn y canllawiau *Cynllunio Eich Cwricwlwm: Ystyriaethau gweithredu ac ymarferol* rhestrir chwarae, dysgu sy'n seiliedig ar chwarae a bod yn yr awyr agored fel prif nodweddion addysgeg llwyddiannus tra bydd plant yn yr ysgol. Nodir bod chwarae'n hawl ac yn rhywbeth y mae disgyblion yn ei gymryd o ddifrif:

> **"Mae chwarae a dysgu sy'n seiliedig ar chwarae, yn cefnogi datblygiad holistaidd ar draws y cwricwlwm. Dylai pob ymarferydd roi gwerth arno fel diben ynddo'i hun yn ogystal ag fel rhywbeth y dylid talu sylw manwl iddo gyda'r nod clir o'i ddefnyddio i wella'r broses ddysgu."**

Nod y *Fframwaith Ansawdd ar gyfer Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar yng Nghymru* a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru yw darparu dull cyson o feithrin, datblygu a dysgu drwy ddarparu gofal plant yn seiliedig ar chwarae a chyfleoedd addysg o ansawdd uchel. Mae'n rhoi sylw i bwysigrwydd ystyried chwarae fel hawl gynhenid sy'n arwain at fanteision uniongyrchol i blant ac mae hefyd yn nodi bod angen ei arsylwi'n ofalus er mwyn cefnogi'r broses o wella dysgu a datblygu mewn ffordd sensitif.

Mae polisïau a fframweithiau'r cwricwlwm yn mynd gam o'r ffordd tuag at fynd i'r afael â'r pryderon a godwyd gan Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Yn Sylw Cyffredinol Rhif 17 amlyga'r pwyllgor yr her yn sgil y ffaith y gall addysg y blynyddoedd cynnar ganolbwyntio ar dargedau academaidd a dysgu ffurfiol ar draul chwarae. Mae'r Sylw Cyffredinol yn pwysleisio pwysigrwydd addysgeg, gan nodi y dylai amgylcheddau dysgu fod yn egnïol a chyfranogol a chynnig gweithgareddau chwarae a ffyrdd o ymgysylltu.

Ar gyfer ymarferwyr, mae meithrin dulliau addysgeg chwareus yn golygu ein bod yn cydnabod bod pob plentyn yn alluog ac yn gymwys. Dylid ystyried bod plant yn gallu gwneud penderfyniadau, dangos diddordeb, cymryd rhan mewn archwilio, datrys problemau a chyfathrebu ag eraill.

Rhoi polisi ar waith

Prif negeseuon y polisïau yw:

- Mae dysgu chwareus yn rhan bwysig o'r Cwricwlwm i Gymru a nodau lleoliadau Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar.
- Oedolion sy'n gyfrifol am strwythuro a chynllunio dysgu chwareus i ryw raddau.
- Mae angen neilltuo amser o hyd i blant allu cymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae nad ydynt wedi'u cynllunio na'u strwythuro gan oedolion.

Pan fydd oedolion yn gweithio gyda phlant i gefnogi eu haddysg a'u datblygiad, bydd rhaid iddynt ar adegau gynllunio a dylunio rhaglenni sy'n cefnogi dysgu. Gall hyn gynnwys gemau neu weithgareddau wedi'u cynllunio, y gall plant ddewis cymryd rhan ynddyn nhw (neu beidio). Mae'n bwysig cydnabod er y gallai'r gweithgareddau hyn fod yn rhai chwareus, nid ydynt yn rhai chwarae gan mai oedolion sy'n eu cyfeirio a'u strwythuro. Yn amlach na dim, bydd y term 'dysgu drwy chwarae' yn troi'n '**ddysgu** drwy chwarae' gan nad y plentyn yw canolbwynt y chwarae.

Gall gweithgareddau wedi'u harwain gan oedolion wella mwynhad, dysgu a datblygiad plentyn yn fawr. Fodd bynnag, mae'n rhaid i ymarferwyr a lleoliadau ystyried a oes ganddynt gydbwysedd sy'n ffafrio chwarae sy'n cael ei ddewis a'i arwain yn bersonol gan blant fel y prif ddull ar gyfer dysgu a datblygu. Yn y sefyllfa hon oedolion yw'r hwyluswyr a'r arsylwyr sy'n helpu'r plant i lywio'r hyn y maent yn ei ddysgu drwy chwarae gan fod yn sensitif i'r peryglon a ddaw yn sgil cymryd drosodd a gorgyfarwyddo chwarae'r plant.

Pwyntiau i'w hystyried

- Sut mae creu cydbwysedd rhwng amser chwarae wedi'i gynllunio a heb ei strwythuro?
- A yw plant yn cael cyfle i chwarae fel y mynnont yn eich lleoliad?
- Sut y gallwch ddefnyddio eich dulliau o arsylwi plant yn chwarae i'ch helpu i ddeall sut mae plant yn datblygu?

[1] Llywodraeth Cymru (2015) *Cwricwlwm i Gymru: Fframwaith y Cyfnod Sylfaen*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru, t. 3.

[2] Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A. and Kirk, D. (2020) Playful Pedagogy for Deeper Learning: Exploring the implementation of the play-based foundation phase in Wales, *Early Child Development and Care*, 190(1), 43-53.

[3] Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A. and Kirk, D. (2016) The Foundation Phase in Wales – a play-based curriculum that supports the development of physical literacy, *Education 3-13*, 44(5), 513-524.

Chwarae: diwylliant plentyndod

Mae gan lawer ohonom atgofion melys o fod yn ifanc a chwarae gyda grwpiau o blant o bob oed – brodyr, chwiorydd, cefndryd, cyfnitherod a chymdogion. Gall chwarae gyda phlant o bob oed greu profiadau cyfoethog a bywiog sy'n galluogi plant iau a hŷn i ffynnu.

Mae'n ategu'r broses o ddatblygu a derbyn chwarëusrwydd, sy'n un o nodweddion unigryw ymddygiad bodau dynol ar draws y blynyddoedd ac ym mhob diwylliant.

Mae pob plentyn o bob diwylliant yn chwarae. Mae plentyndod plentyn yn un hir iawn (18 mlynedd) ac felly'n rhoi digon o amser i ymgymryd â gweithgareddau chwarae o bob math, sydd yn ei dro yn meithrin iechyd, hapusrwydd a chreadigrwydd.

Mae Sylw Cyffredinol Rhif 17 o Erthygl 31 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn datgan, **'bydd plant yn creu ac yn trosglwyddo diwylliant drwy chwarae dychmygus, caneuon, dawns, straeon, gemau a gwyliau'**.

Pan fydd plant yn chwarae gyda'i gilydd, bydd y plant hŷn yn teimlo'n gyfrifol a bydd y plant iau yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth ac anogaeth i roi cynnig ar bethau newydd ac yn magu hyder. Mae hyn yn cynorthwyo pob plentyn i deimlo cysylltiad â'i gilydd a'r mannau ble maent yn chwarae. Bydd plant iau yn dysgu drwy wylio'r plant hŷn o'u hamgylch ac yn efelychu eu hymddygiad. Bydd plant hŷn hefyd yn gweld ac yn efelychu ymddygiad chwareus y plant iau a ddaw mor naturiol iddynt.

Mae ymarferwyr mewn lleoliadau gwaith chwarae sy'n gweithio gyda phlant rhwng pump a phymtheg oed yn ystyried bod plant yn gyfranogwyr cymwys a gweithgar yn eu gweithgareddau chwarae. Mae'r mannau chwarae y maen nhw'n gweithio ynddynt yn eu galluogi i barchu ac i weithio gyda rhinweddau ac anghenion unigryw pob plentyn.

Gallwn ddefnyddio sgiliau gwaith chwarae i gefnogi gweithgareddau chwarae i blant o bob oedran drwy:

- Gyfleu i rieni a gofalwyr pa mor bwysig yw chwarae i blant o bob oed er mwyn eu helpu i ddeall gwerth hynny i'w plant.
- Darparu mannau hyblyg sy'n galluogi plant o wahanol oedrannau i chwarae ochr yn ochr â'i gilydd. Ymysg y syniadau mae cynnig:
  - o digon o ddeunyddiau chwarae ar ffurf eitemau rhydd
  - o chwarae synhwyraidd, fel gyda thywod, dŵr a mwd
  - o man yn yr awyr agored ar gyfer gemau traddodiadol mawr, fel chwarae cuddio a *hopscotch*
  - o man chwarae naturiol ar gyfer helfa drysor, chwarae ymysg y dail a dringo coed
  - o cerddoriaeth, sy'n annog plant i arwain gweithgareddau, fel dawnsio hwyliog a *Musical Chairs*
  - o deunyddiau celf a chrefft, i allu rhannu sgiliau a chydweithio.

Chwarae yw canolbwynt bywydau plant ac mae'n rhan hanfodol o'u hiechyd, eu hapusrwydd a'u creadigrwydd. Fel y gwelwyd dros y cenedlaethau, drwy chwarae mae plant yn:

- datblygu ymdeimlad o ddiwylliant ac yn ei werthfawrogi
- cael eu hannog i ymchwilio i syniadau a dathliadau diwylliannol, gan ddod i werthfawrogi amrywiaeth
- cydweithio, negodi a chreu perthnasoedd
- teimlo cysylltiad â'i gilydd, eu lleoliadau a'u cymdogaeth
- creu a throsglwyddo gemau, caneuon a straeon
- meithrin gwybodaeth am ddiwylliant, traddodiadau ac arferion.

I gael rhagor o wybodaeth a syniadau am sut i gefnogi chwarae rhwng plant o wahanol oed, ewch i'n gwefan *Plentyndod Chwareus*: **www.plentyndodchwareus.cymru/chwarae-yn-y-gymuned/ysbrydoliaeth**

Creu diwylliant chwarae mwy disglair ar y a bob dydd

Trochfa i oeri'n braf yn y Barri

Ddydd Mercher 7 Awst 2024, dathlodd Cymru a gweddill y DU Ddiwrnod Chwarae, sef y diwrnod chwarae cenedlaethol blynyddol. Diwrnod i ddathlu hawl pob plentyn i chwarae ac i bwysleisio pwysigrwydd a gwerth chwarae fel rhan o fywydau plant yw'r Diwrnod Chwarae.

Thema'r ymgyrch ar gyfer Diwrnod Chwarae 2024 oedd y diwylliant cyfoethog a bywiog sy'n rhan o chwarae plant. Amlygodd fod chwarae'n creu diwylliant o blentyndod. Mae chwarae'n greiddiol i fywydau plant ac mae'n rhan hanfodol o'u hiechyd, eu hapusrwydd a'u creadigrwydd.

Dewiswyd y thema i'n hatgoffa fod chwarae yn rhan o ddiwylliant plant, ac nid moethusrwydd mohono. Dyma sut mae plant yn datblygu perthnasoedd gyda grwpiau oedran gwahanol, yn mynegi eu creadigrwydd ac yn dysgu am eu lle yn y gymdogaeth a'r gymuned ehangach.

Ar hyd a lled Cymru, llwyddodd miloedd o blant a theuluoedd i fwynhau diwrnod llawn hwyl mewn digwyddiadau lleol a rhanbarthol. Cydweithiodd trefnwyr y Diwrnod Chwarae yn lleol er mwyn sicrhau bod cyfle i blant a theuluoedd ddathlu'r diwrnod chwarae cenedlaethol yn eu hardal nhw, gyda'r niferoedd uchaf erioed yn cymryd rhan mewn sawl ardal.

Hwyl gyda chardbord mewn parc yng Nghaerdydd

Modelu clai creadigol yn Abertawe

Archwilio'r pwll tywod yng nghanol dinas Wrecsam

Dyddiad i'r dyddiadur

Cynhelir Diwrnod Chwarae 2025 ddydd Mercher 6 Awst!

Miri chwarae mwdlyd ym Mro Morgannwg

Prosiectau Chwarae Cymru: adroddiad diweddaru

Yn y rhifynnau diwethaf o *Chwarae dros Gymru*, rydym wedi sôn am rai o brosiectau a llwyddiannau codi arian Chwarae Cymru. Yma rydym yn rhoi diweddariad byr ar rai o'n prosiectau.

Prosiect chwarae'r tu allan mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar

Comisiynwyd Chwarae Cymru gan dîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro i ymchwilio ac i sefydlu prosiect i gynyddu chwarae'r tu allan mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar yn y rhanbarth.

Mae'r gweithgareddau'n cynnwys:

- **Ymgyrch addysg gyhoeddus i hyrwyddo manteision chwarae –** llunio amrywiaeth o gynnwys dwyieithog bytholwyrdd ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a rheoli ymgyrch sydd â negeseuon cyson y gall Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro a phartneriaid eu defnyddio i amlygu pa mor bwysig yw chwarae er mwyn cael plentyndod hapus ac iach.
- **Pecyn cymorth ar chwarae'r tu allan ar gyfer y blynyddoedd cynnar –** sefydlu grŵp ffocws gyda lleoliadau y blynyddoedd cynnar i benderfynu pa offer, templedi ac adnoddau fyddai o fudd i leoliadau allu darparu a chefnogi chwarae'r tu allan. Yn deillio o hynny, byddwn yn llunio ac yn cyhoeddi *Pecyn cymorth chwarae'r tu allan* dwyieithog i'w anfon at ymarferwyr a lleoliadau.
- **Fframwaith gwerthuso –** gweithio gyda phartneriaid academaidd i ddatblygu fframwaith gwerthuso i greu olyniaeth strategol i'r prosiect tymor byr hwn. Bydd y fframwaith hwn yn ein galluogi i ymgysylltu ag ymarferwyr i ganfod y gwersi a ddysgwyd o'r gwahanol weithgareddau a sut y mae'r prosiect wedi llunio dulliau ymarfer a gwella cyfleoedd i blant mewn lleoliadau.

Cyfleoedd chwarae i blant mewn llety dros dro

Gan fod pryder ynghylch y nifer cynyddol o blant sy'n byw mewn llety dros dro, megis gwely a brecwast a gwestai, datblygodd Chwarae Cymru brosiect i gefnogi cyfleoedd chwarae yn y mannau hyn.

Gall bod yn ddigartref a byw mewn llety dros dro achosi gofid ac ansicrwydd. Efallai na fydd gan blant lawer o le ac efallai y bydd disgwyl iddyn nhw aros y tu mewn am gyfnodau hir. Mae ein hymchwil yn dangos mai prin yw'r cyfleoedd chwarae i'r plant hyn yn eu hamgylchedd byw ac o ran darpariaeth yn y gymuned.

Mae cyllid gan The Moondance Foundation yn ein galluogi i weithio gyda'n rhwydwaith o swyddogion chwarae i ddeall y cyfyngiadau a'r cyfleoedd mewn llety dros dro. Hyd yma, rydym wedi creu a chyflenwi Pecynnau Chwarae, sy'n cynnwys adnoddau a syniadau syml am weithgareddau am ddim i deuluoedd i gefnogi cyfleoedd chwarae mewn llety lle nad oes fawr o le, a hynny yn ardaloedd:

- Caerffili
- Caerdydd
- Rhondda Cynon Taf
- Sir y Fflint.

Y camau nesaf yw cyflenwi cyfarpar a deunyddiau chwarae mewn lleoliadau, a fydd ar gael i deuluoedd sy'n aros mewn llety dros dro, a chyflwyno'r prosiect i fwy o ardaloedd.

Aros a chwarae

Mae gan Chwarae Cymru becyn cymorth i helpu penaethiaid, llywodraethwyr ac eraill i gydweithio i sicrhau bod tir yr ysgol ar gael i blant lleol y tu allan i oriau addysgu.

Ar ôl y pandemig COVID-19, rydym wedi gweithio gyda sawl sefydliad mewn gwahanol leoliadau i dreialu ymhellach y defnydd o dir yr ysgol i blant chwarae arno ar ôl i'r diwrnod ysgol ddod i ben. Gwelsom fod awydd ysgolion i ddarparu gwasanaethau o'r fath wedi cynyddu'n sylweddol, ond mae angen cymorth arnyn nhw.

Gyda chyllid gan Ymddiriedolaeth Elusennol Stadiwm y Mileniwm a Mentrau Cymunedol Future Valleys Construction rydym wedi gallu helpu awdurdodau lleol i gefnogi ysgolion.

Mae timau datblygu cyfleoedd chwarae a thimau mewn ysgolion sy'n canolbwyntio ar y gymuned yn gweithio gydag ysgolion i roi'r prosiect Aros a Chwarae ar waith yn Sir Gaerfyrddin, Merthyr Tudful, Sir Fynwy ac Abertawe, a mae dwy ardal arall yn cael eu dynodi.

Ar ôl cwblhau'r cynllun peilot byddwn yn rhannu'r canfyddiadau ac yn diweddaru ein pecyn cymorth *Defnyddio tiroedd ysgol ar gyfer chwarae'r tu allan i oriau addysgu*.

Cyfleoedd chwarae mewn ysbytai

Gellir cefnogi lles plant ac arddegwyr sy'n gleifion mewn ysbytai neu leoliadau cymunedol, fel hosbisau plant, drwy ddarparu cyfleoedd chwarae.

Cafodd Chwarae Cymru ei gomisiynu gan Dîm Iechyd Cyhoeddus Cwm Taf Morgannwg i gynnal archwiliad o'r cyfleoedd chwarae a ddarperir yn y rhanbarth. Fe wnaethom weithio gyda staff ar wardiau plant yn Ysbyty'r Tywysog Siarl (Merthyr Tudful), Ysbyty Tywysoges Cymru (Pen-y-bont ar Ogwr) ac Ysbyty Brenhinol Morgannwg (Rhondda Cynon Taf) i ymgysylltu â phlant a'u teuluoedd a darganfod beth mae chwarae yn yr ysbyty yn ei olygu iddyn nhw.

Diben yr archwiliad oedd deall y gallu, y cyfleoedd a'r cymhelliant i blant, rhieni a gofalwyr i chwarae tra roeddent yn yr ysbyty. Roeddem hefyd am ddeall hyn o safbwynt y staff, a chanfod eu gallu, y cyfleoedd a'r cymhelliant i gefnogi cyfleoedd chwarae mewn ysbytai. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod ymrwymiad ar lefel y ward i ddarparu profiad sy'n fwy cyfeillgar i chwarae yn yr ysbyty.

Datblygu'r gweithlu

Adolygiad o'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol

Mae Chwarae Cymru yn yn gyffrous i weithio fel rhan o Gonsortiwm NOS Gwaith Chwarae'r DU i gynnal adolygiad o'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) ar gyfer gwaith chwarae yn ystod 2024 a 2025.

Mae Consortiwm NOS Gwaith Chwarae'r DU yn cynnwys Chwarae Cymru, Play Scotland, PlayBoard Northern Ireland, Play England a'r Playwork Foundation. Mae'r consortiwm yn cyfarfod ers mis Hydref 2021 ac fe'i sefydlwyd i gynllunio'n strategol ar draws y pedair gwlad ar gyfer dyfodol mentrau datblygu'r gweithlu a sgiliau sector, gan gynnwys adolygiad o'r safonau yn y dyfodol.

Datganiadau o safonau perfformiad ar gyfer sector benodol yw'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS). Ar gyfer gwaith chwarae, maent yn cynnwys y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sy'n ofynnol i fod yn weithiwr chwarae, gweithiwr chwarae sy'n rheoli neu'n rheolwr gwaith chwarae. Y sector sy'n cytuno ar y safonau ac fe'u defnyddir fel sail i ddatblygu cymwysterau. Gellir eu defnyddio hefyd i gefnogi'r broses o ddatblygu swydd-ddisgrifiad a gwerthusiad staff.

Yng Nghymru, mae'n ofynnol i'r safonau fod yn sail i gymwysterau gwaith chwarae er mwyn iddynt gael eu rheoli a'u cymeradwyo ar gyfer staff sy'n gweithio mewn lleoliadau cofrestredig.

Mae'r cynnydd gyda'r adolygiad hyd yma yn cynnwys:

- Ymarfer cwmpasu ar y defnydd strategol/rheoleiddiol o'r NOS gwaith chwarae cyfredol
- Cyflwyno cynllun busnes sy'n cynnwys cynlluniau i ymgynghori ac ymgysylltu ar y safonau sy'n deillio ohono
- Ymgysylltu â Chynghorau Addysg a Hyfforddiant Gwaith Chwarae (PETC) y pedair gwlad
- Llunio gwybodaeth i hysbysu'r sector am yr adolygiad.

Cynhaliwyd ymarfer recriwtio yn ystod Gorffennaf ac Awst 2024 i ganfod unigolion i gynorthwyo â'r broses o ddatblygu'r safonau newydd a chraffu arnynt. Bydd y Grŵp Ysgrifennu a'r Grŵp Cyfeirio Arbenigol yn cwrdd yn rheolaidd i ddatblygu'r safonau newydd, a chynhelir ymgynghoriad ehangach gyda'r sector yn ystod Haf 2025. Nod y consortiwm yw sicrhau bod y safonau terfynol yn barod i'w cyhoeddi erbyn diwedd 2025.

Bydd diweddariad o adolygiad NOS ar gael ar wefannau aelodau o Gonsortiwm NOS Gwaith Chwarae'r DU. I gael gwybodaeth gan Chwarae Cymru ewch i **www.chwarae.cymru/gwaith-chwarae/datblygur-gweithlu/**

Dan y chwyddwydr…

Ym mhob rhifyn rydym yn siarad â gweithiwr proffesiynol o'r byd chwarae a gwaith chwarae er mwyn rhoi cipolwg ar amrywiaeth y gweithlu a'r gwahanol swyddi sydd ar gael yn y sector. Ar gyfer y rhifyn hwn, cawsom sgwrs â Sarah Sharpe, sef gwarchodwr plant cofrestredig a pherchennog Poppins Daycare ym Mro Morgannwg.

Beth yw teitl dy swydd a beth mae dy rôl yn ei olygu?

Rwy'n warchodwr plant cofrestredig sy'n gofalu am blant rhwng 0 a 12 oed. Rwy'n darparu amgylchedd cartrefol ble mae'r plant yn teimlo'n ddiogel ac yn gallu ffurfio perthnasoedd cadarnhaol a diogel.

Beth yw'r agwedd bwysicaf neu fwyaf pleserus ar dy waith?

Rwy'n mwynhau bod yn y foment, archwilio'r byd o'n cwmpas ni a mwynhau gweld y tymhorau'n newid. Mae'n fraint cael treulio fy niwrnod gyda phlant o wahanol oedrannau ac rwy'n mwynhau cael cyfle i arafu a mwynhau'r pethau bychain fel gwylio aderyn yn casglu pethau ar gyfer ei nyth, malwoden yn symud yn araf gyda'i chartref ar ei chefn a'r llu o gwestiynau, chwilfrydedd a'r rhyfeddod y mae hyn yn ei ysgogi.

Alli di ddweud ychydig wrthym am dy hunan a sut ddechreuaist ti weithio ym maes chwarae/gwaith chwarae?

Rwy'n warchodwr plant ers 12 mlynedd a phenderfynais gofrestru ar gyfer Lefel 3 Pontio i Waith Chwarae heb wybod yn iawn beth i'w ddisgwyl. Cefais fy synnu ar yr ochr orau a chafodd y cwrs effaith gadarnhaol iawn ar fy ffordd o feddwl.

Sut mae ennill cymwysterau mewn gwaith chwarae wedi dy helpu yn dy rôl bresennol?

Rwy'n eiriolwr chwarae plant ac yn teimlo'n gryf iawn am roi'r rhyddid i blant archwilio'n annibynnol er mwyn magu eu hyder, eu gwytnwch a'u hunan-barch. Nid yw chwarae mentrus yn codi ofn arnaf mwyach, ac rwy'n gallu gweld bod y manteision yn llawer mwy na'r peryglon. Mae chwarae mewn ffordd sy'n naturiol gynhenid yn golygu na fydd dau ddiwrnod byth yr un fath a'r plant sy'n rheoli. Mae gwybod beth yw diddordebau'r plant yn fy ngalluogi i gynllunio amgylchedd fy nghartref i wella eu gwybodaeth ac i gyflawni eu dyheadau.

A oes unrhyw beth heriol am dy swydd?

Gall bod yn warchodwr plant fod yn unig ac yn ynysig ond rwy'n ffodus iawn o allu cydweithio â llawer o warchodwyr plant a gweithwyr gofal plant proffesiynol hyfryd. Roeddwn mor falch o ennill gwobr Gweithiwr Chwarae y Flwyddyn 2024 Clybiau Plant Cymru. Rwy'n falch o fod wedi ysbrydoli eraill ac fy mod yn eiriolwr dros hawl plant i chwarae.

Cynadleddau Chwarae Cymru dros yr haf

Bu'n haf prysur i Chwarae Cymru, yn bennaf o ganlyniad i ddau ddigwyddiad datblygiad proffesiynol cyffrous.

Ym mis Mai, fe wnaethom weithio mewn partneriaeth â'r chwe awdurdod lleol yng ngogledd Cymru i gynnal y digwyddiad Digonolrwydd cyfleoedd chwarae - deall eich rôl fel rhan o'r ddyletswydd statudol. Gwahoddwyd cynrychiolwyr i'r seminar undydd hwn, a gynhaliwyd ym Mae Colwyn, er mwyn iddynt gael gwybod mwy am y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae ac i gynllunio ar y cyd gyda chydweithwyr o amrywiaeth o adrannau awdurdodau lleol. Roedd y cynadleddwyr yn cynnwys cynrychiolwyr o wahanol adrannau gan gynnwys chwarae, gofal plant, cynllunio, yr amgylchedd a'r economi yn ogystal â gwasanaethau hamdden, gwasanaethau cymdeithasol a gwasanaethau cefn gwlad.

Bydd y gyfres nesaf o Asesiadau Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yn cael eu cynnal ym mis Mehefin 2025 ac roedd y seminar yn gyfle i ysgogi rhanddeiliaid allweddol i ddechrau cynllunio eu camau gweithredu. Gan ddefnyddio fformat rhyngweithiol, cafodd y cynadleddwyr eu hannog i roi cynnig ar ddefnyddio rhai o'r dulliau cysyniadol o'r hyfforddiant Deall digonolrwydd chwarae. Cafodd y cynadleddwyr hefyd eu cyflwyno i astudiaethau achos o rannau eraill o Gymru ar sut y caiff sicrhau digonolrwydd cyfleoedd chwarae ei roi ar waith.

'Digwyddiad rhagorol, cymysgedd da o gyflwyniadau a gweithdai. Rhyngweithiol iawn a llawer o egni yn yr ystafell.'

'Da iawn, rhywbeth i bawb gnoi cil drosto, yn arbennig ynghylch y gair "digonolrwydd" gan wneud i ni gyd feddwl, mae digonol yn golygu pethau gwahanol i bobl wahanol.'

Ym mis Gorffennaf, aethom unwaith eto i leoliad prydferth, diarffordd yng nghanol Powys ar gyfer y Fforwm Gweithwyr Chwarae blynyddol. Mae'r digwyddiad wedi bod yn cael ei gynnal ers 16 mlynedd ac rydym falch ei fod yn parhau i adfywio ac ysbrydoli gweithwyr chwarae sy'n mynychu o bob cwr o Gymru a rhannau eraill o'r DU. Mae digon o le i ni wersylla, cynnal gweithdai a chwarae gemau yn The Willow Globe ger Rhaeadr Gwy.

Disgrifiwyd y gynhadledd fel 'cynhadledd gwaith chwarae o dan ganfas,' ac eleni croesawyd 50 o bobl i drafod, i ystyried ac i ddysgu oddi wrth ei gilydd. Y pynciau trafod oedd gwaith chwarae a gwaith ieuenctid, gwaith chwarae mewn gofal preswyl, gwaith chwarae mewn unedau cyfeirio disgyblion, gwaith chwarae ac eitemau rhydd, ac i gloi, gwaith chwarae a digonolrwydd cyfleoedd chwarae.

Yn ôl yr arfer, roedd cyfle i helpu i ddatblygu sgiliau gweithwyr chwarae. Cafwyd cyfle i ddysgu rhai sgiliau ymarferol drwy greu strwythur syml gyda rhaffau, rocedi potel, awyrennau papur a hyd yn oed rhoi cynnig ar fwyndoddi piwter!

Yn draddodiadol mae'r digwyddiad yn un chwareus, felly arweiniodd y gemau i weithwyr chwarae yn naturiol at noson o fyfyrio a chwerthin o amgylch y tân. Roedd yr ail ddiwrnod yr un mor brysur a chafwyd digonedd o drafodaethau bywiog a chyfle i wylio *Chwarae – Y Ffilm*, sef ffilm gydweithredol a grëwyd gyda phlant gan dîm creadigol Tŷ Pawb a Thîm Cymorth Chwarae ac Ieuenctid Wrecsam.

'Rwyf wrth fy modd, rwy'n ymlacio, rwy'n cael cyfle i ddal fyny â phawb, rwy'n diweddaru fy sgiliau, rwy'n cael fy herio, mae'n anhygoel.'

'Heb os, uchafbwynt y flwyddyn waith.'

'Rwyf wedi cael llawer o wybodaeth newydd nad oeddwn i'n ei gwybod cyn y fforwm ac wedi creu cysylltiadau newydd gyda sefydliadau eraill o Gymru oedd yno.'

Y gynhadledd nesaf

Ar 21 Tachwedd 2024 bydd ein cynhadledd genedlaethol flynyddol yn dychwelyd i Gaerdydd. Yn dwyn y teitl Chwarae a lles: o ymchwil i ymarfer, byddwn yn lansio ein hadolygiad llenyddiaeth o'r ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer cymdeithasol, gyda ffocws ar Gymru.

Y prif siaradwyr fydd awduron yr adolygiad, sef Dr Wendy Russell, Mike Barclay a Ben Tawil, yn ogystal â Chomisiynydd Plant Cymru, Rocio Cifuentes.

I gael rhagor o wybodaeth ac i archebu eich lle ewch i: **www.chwarae.cymru/digwyddiadau**

Cymunedau Chwareus

'Arafwch yrrwyr i ni gael chwarae'

Mae pedwar o fechgyn ifanc o Fethesda yng Ngwynedd wedi mynd ati i greu arwyddion ffyrdd i annog gyrrwyr i beidio goryrru ar hyd eu stryd, fel ei bod yn ddiogel iddyn nhw chwarae allan.

Ar ôl gweld yr arwyddion lliwgar ar ffordd sydd a therfyn cyflymder o 20mya, ger yr ysgol uwchradd yn y dref, fe aethon ni ati i holi Efan, Gruff, Robin ac Elgan am eu hymdrech i wneud eu cymdogaeth yn lle cyfeillgar a diogel i chwarae.

Dywedodd Robin, sy'n 11 oed, **'Ar y funud dydi'n stryd ni ddim yn lle braf i chwarae achos mae'r ceir yn gyrru. Felly, da ni wedi gorfod neud seins i ddeud wrthyn nhw i slofi i lawr'.**

Mae'r bechgyn, sy'n gymdogion, yn mwynhau chwarae ar eu beics, sgwteri a gemau fel '*kerby*' a chriced, ar y ffordd tu allan i'w cartrefi. Ond gan fod nifer o geir yn gwibio heibio nid yw'n bosib iddynt wneud hynny. Er mwyn datrys y broblem cafodd Gruff sy'n wyth oed, ac Efan sy'n naw oed, y syniad o osod arwyddion lliwgar ar ochr y ffordd i ddenu sylw gyrrwyr. Gruff sy'n sôn am y gwaith creu: **'Natho ni neud y seins wedyn mynd ati'n brysur i osod y llythrennau yn fawr a'u peintio nhw. Wedyn fuon ni'n eu gosod nw yn y gwair i pobl gael gwybod i slofi i lawr achos bo ni isho chwarae yma.'**

Wrth sôn am lwyddiant yr arwyddion, dywedodd Efan: **'Da ni'n hapus bod y seins yn gweithio. Da ni'n rili hapus am bo ni'n medru chwarae rwan.'**

Ychwanegodd Gruff, **'Mae cael lonydd 20mya yn syniad da achos mae 'na lot o blant yn hapus efo fo, ond mae ceir yn dal i oryrru yma.'**

Mae'r arwyddion hefyd wedi denu sylw ar y cyfryngau cymdeithasol gyda thrigolion yr ardal yn canmol y plant am eu hymdrech: **'Da iawn hogiau – mae angen arwyddion lliwgar fel hyn i dynnu sylw'** ac **'Arddechog, rydym angen mwy o arwyddion fel hyn'.**

Gyda'r gweddill yn cytuno, neges Elgan, sy'n ddeuddeg oed, i yrrwyr yr ardal yw:

> **"Slofwch i lawr. Da ni'n chwarae, newch chi plîs slofi lawr."**

Daeth y gair olaf gan Robin:

> **"Stopiwch yrru'n rhy gyflym achos swni'n lecio byw chydig bach hirach – fyswn i ddim yn lecio bod fatha crempog! Ella os fysa'r cownsil yn dod a rhoi mwy o arwyddion mawr a *speed bumps* fysen ni ddim yn gorfod adeiladu seins ein hunain – fysa ni'n cael chwarae."**

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

Am fwy o enghreifftiau o gymunedau chwareus yng Nghymru, ewch i: **www.plentyndodchwareus.cymru/chwarae-yn-y-gymuned/ysbrydoliaeth**