Plentyndod Chwareus

www.plentyndodchwareus.cymru

Canllaw chwarae adref

Canllaw chwarae adref

Chwarae ydi'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant gadw'n iach a hapus. Dyma eu ffordd nhw o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain.

Chwarae yw un o anghenion pwysicaf dy blentyn. Mae chwarae wedi bod yn rhan o sut y bydd plant yn dysgu a thyfu erioed. Mae gallu chwarae bob dydd yn rhan o blentyndod hapus ac iach.

Waeth beth yw oed dy blentyn, mae chwarae'n dda i'w lles a'u datblygiad. Pan mae plant yn chwarae, maen nhw'n ymarfer eu cyrff a'u hymennydd heb sylweddoli. Mae chwarae'n hwyl – ac mae hynny'n bwysig hefyd.

'Does dim angen i chwarae gostio llawer (neu ddim o gwbl) ac mae'n gwneud pob diwrnod yn antur.

Rydym wedi creu'r canllaw defnyddiol hwn er mwyn dy helpu i wneud yn siŵr bod dy blentyn yn cael digon o gyfleoedd da i chwarae.

Mae'n cynnwys awgrymiadau, syniadau ac argymhellion defnyddiol am chwarae ar gyfer pob plentyn – beth bynnag fo'u hoedran.

Os wyt ti'n hoffi'r syniadau yn y canllaw hwn, cei hyd i ragor ar ein gwefan:

www.plentyndodchwareus.cymru

www.plentyndodchwareus.cymru

Chwarae Cymru Play Wales

Mae Plentyndod Chwareus yn ymgyrch gan Chwarae Cymru

www.chwarae.cymru

Plentyndod Chwareus

Cynnwys

4	Buddiannau chwarae
5	Pam fod chwarae'n bwysig i dy blentyn
6	Gwneud amser a lle i chwarae gartref
8	Cefnogi lles plant drwy chwarae
10	Chwarae egnïol yn ac o amgylch y cartref
12	Pethau i chwarae
14	Magu plant yn chwareus
15	Ymuno yn chwarae dy blentyn
16	Amser sgrîn – ar gyfer plant o bob oedran
17	Paratoi dy blentyn i chwarae'r tu allan yn hyderus
18	Syniadau chwarae
20	Lliwio

Buddiannau chwarae
Benefits of play

Mae gan chwarae bob math o fuddiannau ar gyfer plant - yn gorfforol, meddyliol, emosiynol a chymdeithasol.

Playing has all sorts of benefits for children - physical, mental, emotional and social.

Mae chwarae'n helpu plant i...
Playing helps children...

HERIO EU HUNAIN
CHALLENGE THEMSELVES

CADW'N HEINI
KEEP FIT

GWNEUD SYNNWYR O BETHAU ANODD
MAKE SENSE OF DIFFICULT THINGS

Mae chwarae'n helpu plant i ddatblygu...
Playing helps children develop...

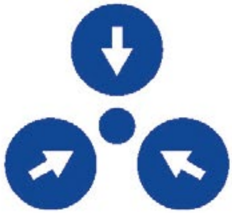
BALANS
BALANCE

YMENNYDD MWY
BIGGER BRAINS

SGILIAU CYFATHREBU
COMMUNICATION SKILLS

DAWN CANOLBWYNTIO
CONCENTRATION

HYDER
CONFIDENCE



CYDSYMUDIAD
CO-ORDINATION

CREADIGEDD
CREATIVITY

DYCHYMYG
IMAGINATION

HUNAN-BARCH
SELF-ESTEEM

Ond yn bennaf oll, mae chwarae'n hwyl!
But most of all playing is fun!

Pam fod CHWARAE'N BWYSIG i dy blentyn

Mae cael cyfle i chwarae'n rhan bwysig o blentyndod hapus ac iach i bob plentyn. Chwarae yw un o elfennau pwysicaf eu bywydau – mae plant yn gwerthfawrogi cael amser, lle a rhyddid i chwarae adref ac yn eu cymuned leol. Fel oedolion, mae gennym gyfrifoldeb i sicrhau bod hyn yn digwydd.

Mae chwarae'n gwneud cyfraniad hanfodol i ddatblygiad dy blentyn – yn gorfforol, yn feddyliol, yn emosiynol ac yn gymdeithasol.

- Chwarae a gweithgarwch corfforol
  Pan maen nhw'n chwarae, mae plant yn debyg o fod yn gorfforol egnïol – gan redeg, neidio, dawnsio, dringo, tyllu, codi, gwthio a thynnu.
- Chwarae a dysgu
  Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn datrys problemau, yn dysgu geiriau newydd ac yn archwilio sut y mae pethau'n gweithio.
- Chwarae a chymdeithasu
  Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn gwneud ffrindiau, yn dadlau a dod yn ffrindiau eto, ac yn dysgu rhannu.
- Chwarae a chreadigedd
  Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn profi pethau, yn creu pethau, yn defnyddio eu dychymyg, ac yn mynegi eu hunain.
- Chwarae a theimladau
  Pan maen nhw'n chwarae, bydd plant yn mynegi eu teimladau. Yn aml, fe fyddan nhw'n teimlo'n hapus, ac fe fyddan nhw'n dod i delerau â gwahanol brofiadau. Mae hyn yn helpu plant i deimlo dan lai o straen.

Gwneud amser a lle i CHWARAE gartref

Mae'n cartrefi yn leoedd gwych i blant chwarae. Mae'n bwysig gwneud lle ac amser i dy blentyn chwarae yn eu cartref bob dydd. Bydd yn gwneud defnydd creadigol o'r gofod sydd ar gael – cornel o ystafell hyd yn oed – os oes ganddyn nhw ychydig o dameidiau i chwarae a'r rhyddid i chwarae. Does dim angen iti lenwi eu bywydau â gweithgareddau costus.

Amser i chwarae

I helpu dy blentyn i gael y gorau o'u hamser rhydd, 'does dim angen iddo gostio ceiniog – mae'n ymwneud â rhoi amser iddyn nhw chwarae.

- Amser o safon
  Mae dy blentyn angen amser i chwarae ac maent eisiau gwybod dy fod ti wrth law os bydd angen.
- Blaenoriaethu amser ar gyfer chwarae
  Mae chwarae'n bwysig iawn ar gyfer dysg plant, a'u hiechyd emosiynol a chorfforol. Mae'r un mor bwysig â gwersi, gwaith cartref neu ymarfer pêl-droed.
- Amser allan
  Mae plant eisiau bod y tu allan. Bydd yr amser y bydd dy blentyn yn ei dreulio'r tu allan mewn amgylcheddau naturiol gyda'u ffrindiau'n costio'r nesaf peth i ddim.
- Amser i fod yn rhad a rhadlon
  Mae llawer o ddewisiadau rhad neu am ddim i 'weithgareddau' ac i gemau a theganau drud. Gweler ein syniadau chwarae ar dudalen 18 am ysbrydoliaeth ar gyfer y teulu cyfan.

Lle i chwarae

Dy gartref yw lle chwarae cyntaf a mwyaf cyfarwydd dy blentyn. Pan mae'n ifanc, bydd dy blentyn fel arfer yn mwynhau ailadrodd yr un mathau o chwarae. Mae hyn yn bwysig ar gyfer eu datblygiad, ac mae'n hawdd ei wneud gartref.

Mae chwarae gartref yn helpu dy blentyn deimlo'n ddiogel, yn saff a hapus. Os ydych chi wedi symud yn ddiweddar neu oddi cartref, gall cael pethau cyfarwydd i chwarae gyda nhw helpu dy blentyn i setlo i lawr.

Fydd nifer o syniadau hwyliog ddim angen llawer o le, yn cynnwys hen ffefrynnau fel chwarae cuddio, ac adeiladu cuddfan gyda chlustogau a blancedi. Gellir defnyddio pob math o bethau a geir yn y cartref ar gyfer chwarae – gall clustogau fod yn gerrig sarn, gall blanced dros fwrdd droi'n guddfan sydyn, a gellir troi bocsys cardbord yn geir, cestyll neu longau gofod.

Cefnogi LLES plant drwy CHWARAE

Chwarae ydi'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant gadw'n iach a hapus. Mae chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y maent yn cael cyfle. Dyma eu ffordd nhw o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain.

Hyd yn oed os bydd plant weithiau'n ymddangos yn ofidus, mae chwarae'n ffordd iachus i blant ddod i delerau gyda newyddion ac mae'n rhoi cipolwg i rieni a gofalwyr ar sut y maen nhw'n teimlo. Mae chwarae'n gallu cyfrannu at well lles i bawb yn ystod adegau ansicr.

Amser

Os fydd y plant wedi ymgolli yn eu chwarae, mae'n iawn iti adael llonydd iddyn nhw. Fe ddylet ti wrthsefyll yr ysfa i gychwyn gweithgaredd penodol neu ymyrryd a 'helpu', oni bai bod dy blentyn yn gofyn iti.

Gall cael amser i wylio dy blant yn chwarae dy helpu i ddysgu rhywfaint am yr hyn y maen nhw'n hoffi ei wneud a rhoi syniad iti am sut y maen nhw'n teimlo.

Ceisia beidio poeni os bydd dy blant yn dweud eu bod nhw wedi diflasu, mae hynny'n iawn. Mae llawer o blant wedi arfer gyda'u hamser yn cael ei lenwi ac mae diflastod yn brofiad anarferol. Ond mae'n brofiad naturiol a phwysig y byddwn ni'n ei weld yn aml cyn cyfnod o fod yn greadigol.

Gwnewch y gorau o'ch amser y tu allan trwy werthfawrogi chwarae. Er y byddan nhw'n mwynhau mynd am dro neu seiclo, bydd dy blant yn cael y mwyafrif o'u gweithgarwch corfforol wrth chwarae. Mae sgwtio, archwilio, neidio a dringo ar waliau yn enghreifftiau gwych o sut y bydd plant yn gwneud mynd am dro yn fwy chwareus.

Lle

Mae llawer o bethau o gwmpas y tŷ fydd yn annog y dychymyg a chreadigedd. Ceisia adael i dy blant chwarae gyda phethau fel bocsys cardbord, hen gynfasau a sosbannau.

Gwnewch le i chwarae – gan ddefnyddio eitemau fel bocs cardbord, clustogau neu gynfasau i adeiladu cuddfan fechan – fydd yn gadael i dy blant fod yn dawel a llonydd.

Ceisia ganiatáu ar gyfer chwarae mwy swnllyd, a hyd yn oed chwarae dinistriol. Efallai y bydd dy blant am chwarae ymladd gyda'u brodyr a'u chwiorydd, chwalu rhywbeth y maen nhw wedi ei greu, neu daro pethau i greu sŵn. Mae ymddwyn fel hyn yn eu helpu i ryddhau rhwystredigaeth a deall yr hyn sy'n digwydd.

Caniatâd

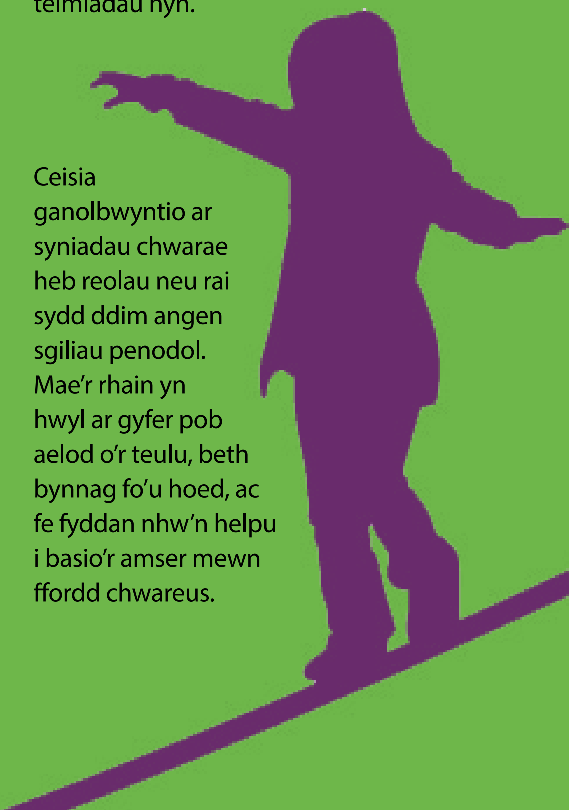
Cofia fod plant hŷn yn dal angen lle a gofod i chwarae hefyd. Efallai y byddan nhw'n swnllyd neu efallai y byddan nhw'n mwynhau gwneud pethau yr oedden nhw'n arfer eu gwneud pan yn iau. Gall hyn roi teimlad o ddiogelwch iddyn nhw.

Ceisia adael i dy blant benderfynu sut a beth y maen nhw am ei chwarae. Efallai y bydd gwylio rhai pethau'n anodd neu'n peri gofid iti, ond mae chwarae ffantasi'n helpu plant i wneud synnwyr o a gweithio trwy faterion anodd a gofidus.

Ceisia beidio poeni gormod os yw dy blant yn chwarae ar eu pen eu hunain. Wrth chwarae ar eu pen eu hunain, bydd plant yn dechrau adnabod eu hemosiynau, eu teimladau, a'u meddyliau eu hunain, yn ogystal â sut i'w rheoli.

Maen nhw hefyd yn dysgu i deimlo'n gyfforddus gyda bod ar eu pen eu hunain a dysgu ffyrdd i reoli eu diflastod ar eu pen eu hunain.

Trwy chwarae, mae plant yn profi amrywiaeth eang o emosiynau'n cynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder a, thrwy ymarfer, fe allan nhw ddysgu i reoli'r teimladau hyn.



Ceisia ganolbwyntio ar syniadau chwarae heb reolau neu rai sydd ddim angen sgiliau penodol. Mae'r rhain yn hwyl ar gyfer pob aelod o'r teulu, beth bynnag fo'u hoed, ac fe fyddan nhw'n helpu i basio'r amser mewn ffordd chwareus.

CHWARAE EGNÏOL yn ac o amgylch y CARTREF

Mae pob un ohonom yn gwybod pa mor bwysig yw hi i'n hiechyd a'n lles inni fod yn fywiog ac egnïol.

Mae chwarae'n ffordd wych i blant fod yn fywiog, ac mae'n helpu eu cydsymudiad, eu cydbwysedd, a'u sgiliau corfforol. Mae chwarae bywiog yn cynnwys popeth o rolio a chropian i redeg o gwmpas, chwarae gemau cwrso, dal pêl, neidio mewn pyllau a gwneud olwynion tro.

Mae chwarae egnïol yn cynyddu curiad calon plentyn ac yn gwneud iddyn nhw 'chwythu a phwffian'. Mae chwarae egnïol yn dda ar gyfer lles meddyliol a chorfforol plant. Cofiwch, mae unrhyw weithgarwch yn well na dim, ac mae mwy yn well fyth.

Mae symud o gwmpas a chwarae'n llosgi egni ac mae hyn yn helpu plant i gadw'n heini ac iach. Mae hefyd yn helpu i atal afiechydon difrifol yn hwyrach yn eu bywyd, fel diabetes math 2, clefyd y galon a chanser. Mae gwneud yn siŵr bod plant yn cael amser, lle a rhyddid i chwarae'n ffordd wych o wneud yn siŵr eu bod yn symud o gwmpas – ac yn cael hwyl hefyd.

Mae pedwar Prif Swyddog Meddygol yn y DU. Yn 2019, fe gyhoeddon nhw wybodaeth ac argymhellion am weithgarwch corfforol. Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn cydnabod pwysigrwydd chwarae ar gyfer datblygiad plant. Mae'r canllawiau'n argymell y dylai plant gael cymaint o chwarae egnïol â phosibl.

Am syniadau ymarferol gweler Syniadau chwarae ar ein gwefan

Canllawiau ar gyfer y blynyddoedd cynnar

Babanod (iau na blwydd oed):

- Dylai babis fod yn gorfforol egnïol nifer o weithiau'r dydd mewn llawer o ffyrdd, yn cynnwys gweithgarwch rhyngweithiol ar lawr, fel cropian.
- Dylai babis gael o leiaf 30 munud o amser bol wedi ei wasgaru trwy'r dydd pan maen nhw'n effro. Fe ddylen nhw hefyd gael cyfleoedd i ymestyn a gafael, gwthio a thynnu eu hunain i fyny'n annibynnol a rholio drosodd.

Plant bach (1-2 oed):

- Dylai plant bach dreulio o leiaf 180 munud (tair awr) y dydd yn gwneud llawer o wahanol fathau o weithgareddau corfforol, yn cynnwys chwarae egnïol a chwarae yn yr awyr agored, wedi ei wasgaru trwy'r dydd.

Plant dan oed ysgol (3-4 oed):

- Dylai plant dan oed ysgol dreulio o leiaf 180 munud (tair awr) y dydd yn gwneud llawer o wahanol fathau o weithgareddau corfforol wedi eu gwasgaru trwy'r dydd, yn cynnwys chwarae egnïol a chwarae yn yr awyr agored. Mae mwy yn well a dylai o leiaf 60 munud fod yn weithgarwch corfforol lefel arferol i egnïol.

Plant hŷn (5-18 oed)

- Dylai plant gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol arferol i egnïol am 60 munud y dydd. Gall y gweithgareddau hyn gael eu rhannu ar draws y diwrnod.
- Dylai plant hefyd gymryd rhan mewn rhywfaint o weithgareddau sy'n datblygu sgiliau symud a chryfder y cyhyrau a'r esgyrn trwy gydol yr wythnos. Mae'r gweithgareddau hyn yn cynnwys sboncio, sgipio a siglo gan ddefnyddio pwysau eu corff neu wthio'n erbyn rhywbeth i greu gwrthiant.
- Ni ddylai plant dreulio cyfnodau hir yn eistedd yn llonydd neu ddim yn symud. Mae angen i oedolion helpu plant ac arddegwyr i dreulio llai o amser yn gwneud pethau fel amser sgrîn (yn gwylio'r teledu, defnyddio cyfrifiadur, chwarae gemau fideo), eistedd i ddarllen, siarad, gwneud gwaith cartref, neu wrando ar gerddoriaeth.

Dylai gweithgarwch corfforol arferol wneud i blant deimlo'n fwy cynnes ac anadlu'n drymach, fel: cerdded yn gyflym, beicio, dawnsio a gwisgo esgidiau rholio.

Bydd gweithgareddau egnïol yn gwneud siarad yn anoddach ac maent yn cynnwys: rhedeg yn gyflym, chwarae tic a sgipio.

PETHAU i CHWARAE

'Mae'n well ganddyn nhw chwarae gyda'r bocs oedd am y tegan, na gyda'r tegan ei hun!'

Mae'n siŵr bod pob un ohonom wedi clywed neu ddweud hyn.

Pan fydd dy blentyn yn dewis chwarae gyda bocs yn hytrach na gyda thegan, mae hynny oherwydd eu bod yn gweld ei botensial ar gyfer chwarae. Mae plant yn gweld potensial mewn pob math o bethau. Maen nhw'n gweld y gellir ei ddefnyddio mewn mwy nag un ffordd.

Pa fath o bethau sy'n dda ar gyfer chwarae?

Yn aml, pethau fel bocsys, cortyn, brigau, papur, clustogau a defnydd fydd y pethau chwarae gorau. Trwy eu defnyddio ar eu pen eu hunain neu gyda'i gilydd, fe allan nhw fod yn unrhyw beth y mae dy blentyn eisiau. Ac maen nhw'n ddelfrydol achos, fel arfer, maen nhw'n bethau sydd i'w cael o gwmpas y tŷ, neu'n hawdd dod o hyd iddyn nhw.

Mae pethau fel tywod, dŵr, cregyn, defnydd, bwcedi, bocsys a phren yn hawdd dod o hyd iddyn nhw y tu allan a dydyn nhw ddim yn ddrud.

'Rhannau rhydd'

Rydyn ni'n galw'r mathau yma o bethau bob dydd yn 'rannau rhydd'. Mae'r plant yn gallu eu symud o gwmpas, eu cario, eu rholio, eu codi, eu pentyrru ar ben ei gilydd, neu eu rhoi at ei gilydd i greu profiadau a strwythurau diddorol, gwreiddiol.

Mae rhannau rhydd yn wych ar gyfer chwarae plant gan eu bod nhw'n:

- cynyddu chwarae'r dychymyg a chwarae creadigol
- eu helpu i chwarae'n gydweithredol ac i gymdeithasu mwy
- eu hannog i fod yn fwy corfforol egnïol
- eu helpu i ddatblygu eu sgiliau cyfathrebu a thrafod.

Pa bethau ddylet ti eu rhoi i dy blentyn?

Bydd ychydig o deganau dethol a llawer o rannau rhydd yn gwella gofod chwarae dy blentyn ac yn caniatáu iddynt reoli eu chwarae eu hunain. Mae teganau y gellir eu defnyddio drosodd a throsodd mewn gwahanol sefyllfaoedd yn ddelfrydol – pethau fel blociau adeiladu, pethau celf a chrefft, a theganau meddal.

Rhai syniadau ar gyfer sut y gall dy blentyn ddefnyddio rhannau rhydd

Defnydd

Gall hen lenni, cynfasau gwely a chlustogau gael eu troi'n guddfannau, cerrig sarn mewn afon neu'n glogyn dewin

Tiwbiau cardbord

Gall tiwbiau hir (o ganol papur lapio) fod yn hudlath, yn gleddyf, yn ffyn curo drwm neu'n drymped

Bocsys cardbord

Mawr, bach, un neu lawer, gellir eu troi'n dŷ, yn gastell neu'n gar

Gwahanol 'sbwriel'

Gellir defnyddio pecynnau bwyd ar gyfer esgus bod mewn siop neu gegin, a bydd cortyn a thâp yn helpu plant i greu a newid pethau

Sut i ddelio gyda chwarae blêr

Gall chwarae, ar bob oed, fod yn flêr a budr, waeth os ydi dy blentyn y tu allan yn y mwd neu'n bod yn greadigol yn y tŷ. Mae bod yn flêr yn rhan naturiol o blentyndod. Y peth pwysig yw canfod y cydbwysedd sy'n gweithio i dy deulu di.

Gall llanast neu ddillad budron greu mwy o waith i ti – dyma ein cynghorion ar gyfer delio gyda chwarae blêr yn ac o amgylch dy gartref:

- Cadwa gyflenwad o hen ddillad i dy blentyn eu gwisgo fel na fydd ots os byddan nhw'n baeddu
- Gorchuddia'r llawr neu fwrdd gyda hen lieiniau neu bapurau newydd
- Siarad gyda dy blentyn a chytunwch, ble mae'n iawn i greu llanast yn y tŷ – a ble sydd ddim
- Derbyn y bydd llanast yn cael ei greu a phethau'n cael eu colli ar lawr o dro i dro
- Cynnwys dy blentyn yn y gwaith clirio
- Golchwch bethau budron y tu allan, os yn bosibl, yn hytrach na dod â nhw i mewn
- Gosod lein sychu dillad y tu allan er mwyn hongian dillad, esgidiau a theganau mwdlyd neu wlyb arni i sychu.

Magu plant yn CHWAREUS

Mae cefnogi chwarae dy blentyn yn ymwneud llai â'r hyn y byddi'n ei wneud – a mwy â sut y byddi'n ei wneud. Mae plant angen amser, lle a chefnogaeth i gael y mwyaf allan o chwarae. Dyma ein hawgrymiadau i dy helpu i gefnogi dy blentyn i chwarae adref ac allan yn y gymuned:

Gadael i dy blentyn ddewis beth y mae am chwarae, sut y mae am chwarae a gyda phwy i chwarae

Yn ystod eu bywydau bob dydd, bydd plant yn derbyn llawer o gyfarwyddiadau oddi wrth oedolion, felly dylai chwarae'n ystod eu hamser rhydd fod yn rhywbeth y maen nhw'n ei arwain.

Gadael i dy blentyn ddatrys eu problemau eu hunain

Bydd dangos y 'ffordd iawn' iddyn nhw wneud rhywbeth yn eu hatal rhag darganfod pethau drostynt eu hunain. Fe ddysgan nhw lawer mwy os allan nhw ei weithio allan eu hunain.

Cymer gam yn ôl a chadw lygad ar dy blentyn o bell

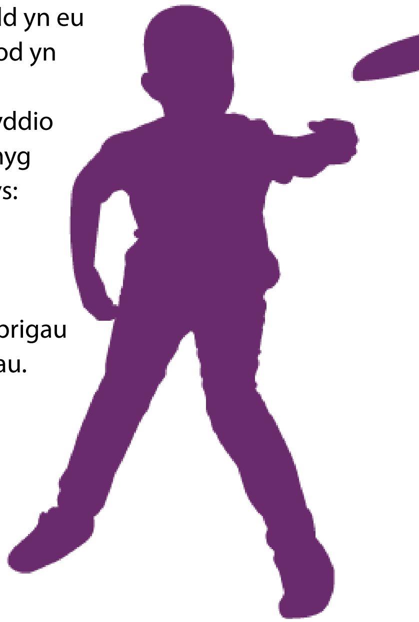
Maen nhw'n fwy tebygol o chwarae yn eu ffordd eu hunain ac fe wnân nhw elwa o arbrofi a phrofi pethau drostynt eu hunain. Fyddan nhw ddim angen cynllun manwl o weithgareddau.

Gadael i dy blentyn fwynhau heriau corfforol

Er enghraifft dringo coed neu ddringo ar ben wal. Gwna dy orau i beidio bod yn orwarchodol. Y gwaethaf all ddigwydd fel arfer yw cnoc, clais neu grafiad.

Rho ychydig o bethau i dy blentyn i'w helpu i chwarae yn ei ffordd ei hun

Y cyfan y byddan nhw ei angen yw ychydig o deganau, eitemau tŷ arferol, ac adnoddau chwarae. Mae rhai o'r pethau fydd yn eu hannog i fod yn greadigol ac i ddefnyddio eu dychymyg yn cynnwys: defnydd, tiwbiau a bocsys cardbord, brigau a sosbannau.



Ymuno yn CHWARAE dy blentyn

Pan fydd dy blentyn yn chwarae, un o'r dewisiadau y bydd yn eu gwneud yw os yw am chwarae gyda rhywun arall. Efallai bod yn well gan dy blentyn chwarae ar ei ben ei hun, neu mewn grŵp bychan, neu gyda llawer o blant. Mae'n bosibl y bydd hyn yn newid o dro i dro. Weithiau, bydd dy blentyn wrth ei fodd yn gofyn iti ymuno yn ei chwarae. Ar adegau eraill, fyddan nhw ddim dy angen o gwbl.

Mae gan blant wahanol ffyrdd o wahodd pobl i chwarae gyda nhw. Weithiau, fe fyddan nhw'n defnyddio cliwiau yn hytrach na rhoi gwahoddiad syml. Gallai dy blentyn:

- Ofyn 'Alli di chwarae efo fi?'
- Dechrau gwneud pethau doniol neu dynnu wynebau doniol i dynnu dy sylw
- Dechrau dy blagio er mwyn tynnu dy sylw
- Taflu pêl neu degan i ti ei ddal
- Cyffwrdd ynot ti a rhedeg i ffwrdd er mwyn cychwyn gêm gwrso.

Rhai o'r pethau gorau am chwarae gyda'ch gilydd yw cael hwyl a mwynhau treulio amser gyda'ch gilydd. Yn ogystal ag ymuno yn chwarae dy blentyn, efallai y gwnei sylweddoli ei bod yn gweithio'n dda i gael amserau chwarae rheolaidd ar gyfer y teulu cyfan. Gall bywyd fod yn brysur, felly gall neilltuo amser yn amserlen y teulu helpu i wneud yn siŵr fod gennych amser ar gyfer chwarae. Gall fod yn rhywbeth y bydd pawb yn edrych ymlaen ato a helpu i'w gynllunio. Syniadau i'ch ysbrydoli:

- Awr gemau
  Trefnwch amser i ti a dy blentyn chwarae gemau bwrdd gyda'ch gilydd. Fe allet ti drefnu danteithion fel smwddis neu bopcorn.
- Gemau awyr agored
  Gwna drefniadau gyda theulu arall i ddod at eich gilydd i chwarae gemau yn y stryd neu yn eich parc lleol. Rhowch dro ar gemau fel rownderi neu frisbee.
- Sesiynau celf a chrefft
  Casglwch fag yn llawn deunyddiau celf a chrefft a chynnal sesiwn celf hwyliog. Cliriwch bopeth o'r ffordd, diffodd pob sgrîn a mynd ati i greu.
- Nosweithiau 'Ti'n chwarae, ti'n dewis'
  Rhowch dro i bawb yn y teulu i fod yn gyfrifol am ddewis gweithgaredd chwarae i bawb ymuno ynddi.

Amser SGRÎN – ar gyfer plant o bob oedran

Mae amser sgrîn a thechnoleg ddigidol yn rhan bwysig o fywydau plant ac oedolion. Mae ffonau clyfar a llechi yn wych ar gyfer cadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a theulu. Mae hyn yn arbennig o bwysig er mwyn i blant ac arddegwyr gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau.

Mae nifer o deuluoedd am ddod o hyd i gydbwysedd rhesymol rhwng yr amser gaiff ei dreulio o flaen sgrîn ac amser ar gyfer yr holl bethau hwyliog, bywiog a chymdeithasol eraill y gallai dy blentyn eu gwneud. Ond, os wyt ti'n poeni bod dy blentyn yn treulio gormod o amser o flaen y teledu, sgrîn cyfrifiadur, ffôn neu lechen, mae gennym lu o awgrymiadau ar gyfer cefnogi agwedd gytbwys tuag at amser sgrîn i fabanod, plant ac arddegwyr.

Elfennau cadarnhaol a negyddol

Gall amser sgrîn greu cyfleoedd cadarnhaol ar gyfer:

- cylchoedd cymdeithasol a chyfeillgarwch
- gwybodaeth a dysgu
- adloniant a mwynhad
- cadw cysylltiad gyda ffrindiau.

Yn ogystal, gall amser sgrîn gael effaith negyddol ar:

- iechyd a gweithgarwch
- amser teulu
- ansawdd cwsg
- golwg.

Mae plant sydd ag amrywiaeth o bethau i'w gwneud a mannau i chwarae, fel arfer, yn well am reoli eu defnydd o ddyfeisiau a thechnoleg ddigidol. Er mwyn helpu dy blentyn i reoli ei amser sgrîn, sicrha bod amserau yn dy gartref ble na fyddwch yn defnyddio technoleg – fel, amser bwyd ac amser gwely.

Mae cynnal cyfeillgarwch ar-lein yn bwysig i bob un ohonom. Bydd cefnogi'r math yma o weithgarwch ar-lein yn helpu plant i ryngweithio a chadw mewn cysylltiad gyda'u ffrindiau.

Dydyn ni ddim yn awgrymu cymryd dyfeisiau digidol oddi wrth dy blentyn, ond mae'n bwysig rhoi amser, lle a rhyddid i blant chwarae draw oddi wrth sgriniau bob dydd.

Paratoi dy blentyn i CHWARAE'R TU ALLAN yn hyderus

Wrth i blant ennill y rhyddid a chyfleoedd i chwarae yn eu cymdogaethau – am y tro cyntaf efallai – o bosib y bydd angen i ni, fel rhieni, eu helpu i baratoi ar gyfer hyn.

Paratoi dy blentyn i fod yn ddiogel ar y ffyrdd

Galli baratoi dy blentyn i gerdded a beicio'n annibynnol trwy egluro a dangos iddyn nhw, o oedran ifanc, sut y gallan nhw gadw'u hunain yn ddiogel ar ac o amgylch ffyrdd.

Helpu dy blentyn i ddod i adnabod eich cymdogaeth

Galli gerdded a beicio gyda dy blentyn yn dy ardal leol. Dylet eu helpu i ddynodi llwybrau diogel i gyrraedd mannau chwarae a llefydd eraill y byddant angen mynd iddyn nhw.

Creu cytundeb gyda dy blentyn

Unwaith bod dy blentyn yn ddigon hyderus i deithio o amgylch a chwarae allan hebot ti, galli gytuno gyda nhw ble maen nhw'n mynd i chwarae ac am ba hyd y byddan nhw allan. Mae'n ddefnyddiol os yw dy blentyn yn gallu dweud yr amser, os yw'n adnabod y gymdogaeth, ac os yw'n gallu cofio eich cyfeiriad a'ch rhif ffôn hefyd.

Cadw dy bryderon mewn persbectif

Ceisia fod yn realistig am dy ofnau ynghylch diogelwch dy blentyn. I'r mwyafrif o bobl yn y mwyafrif o ardaloedd, mae buddiannau chwarae'r tu allan yn llawer mwy na'r risgiau.

Mabwysiadu agwedd gymunedol tuag at chwarae

Ceisia ddod i adnabod y bobl leol – cymdogion a theuluoedd eraill – a chytuno i gadw llygad ar y plant yn dy gymdogaeth. Bydd y plant yn fwy diogel os bydd mwy ohonyn nhw'n chwarae'r tu allan.

30 syniad CHWARAE

Faint all dy deulu ei gwblhau?

	Adeiladu dy greadigaeth dy hun gyda blociau neu Lego
	Adeiladu gwesty pryfetach
	Adeiladu tŵr mawr tal gyda phac o gardiau
	Argraffu gyda llysiau
	Bod yn greadigol gyda thiwbiau papur toiled – creu anifeiliaid, rocedi ...
	Cael brwydr glustogau
	Cael picnic tedi bêrs
	Chwarae bowlio deg gyda hen boteli pop / sudd plastig
	Chwarae cerrig sarn gyda chlustogau
	Chwarae gemau cofio / gemau cysylltu geiriau
	Chwarae ping-pong neu bêl foli gyda balŵn
	Creu bydoedd bychain gyda dinosoriaid, ceir ac anifeiliaid bach
	Creu ceir, cestyll neu longau gofod gyda bocsys cardbord
	Creu cuddfan
	Creu cwrs rhwystrau gyda chlustogau, blancedi a chadeiriau

	Creu mygydau a chlogynnau arch-arwyr
	Creu pypedau sanau
	Creu swigod
	Cynnal rasys 'ŵy' ar lwy – dim angen wyau, mae pêl ping-pong yn grêt!
	Cynnal gorymdaith sŵ neu jyngl – cerdded fel eliffant neu fwnci ...
	Cynnal sioe ffasiynau
	Dawnsio mewn disgo yn y gegin
	Gwersylla dan do neu yn yr ardd
	Gwisgo i fyny
	Gwneud drymiau sosbannau
	Hedfan awyrennau papur
	Mynd ar helfa drysor
	Mynd ar helfa natur
	Paentio gyda'r bysedd neu ddwylo
	Rhoi tro ar jyglo

10 hoff gêm

Carreg / papur / siswrn	Pasio'r parsel
Chwarae cuddio	Pwy ydw i? (nodyn gludiog gydag enw person enwog ar dy dalcen)
Delwau cerddorol	Rhoi cynffon ar yr asyn
Gêm cardiau snap	Sgipio neu Sgipio Ffrengig (gydag elastig)
Mi welaf i, â'm llygad bach i…	Sgots (Hopscotch)

LLIWIO

BINGO
WHIST
DRIVE
SUDSO
DETERGENT