



Gemau hawdd i'w chwarae gyda grŵp o blant



Mae gemau grŵp yn ffordd wych i dy blentyn neu ardegwyr wneud ffrindiau newydd. Fe allan nhw helpu plant sydd ddim yn adnabod ei gilydd i deimlo'n gyfforddus.

Mae llawer o gemau'n addas ar gyfer plant o wahanol oed a gallu, a gall oedolion chwarae hefyd. Mae gemau grŵp yn wych i chwarae yn y parc neu ar y stryd ar ôl ysgol, ar y traeth, neu mewn digwyddiadau fel picnics neu bartïon.

Dyma rai gemau i roi cychwyn ar bethau:

Tic

Mae Tic yn gêm gwrso gaiff ei chwarae dros y byd i gyd.

- Mae un person 'Ymlaen'.
- Bydd y person sydd 'Ymlaen' yn cyfrif i 10 cyn rhedeg ar ôl y chwaraewyr eraill.



- Pan fydd y person sydd 'Ymlaen' yn cyffwrdd rhywun arall, bydd yn gweiddi 'Tic'.
- Yna'r person gafodd ei gyffwrdd sydd 'Ymlaen' a byddan nhw'n dechrau rhedeg ar ôl pawb arall.
- Gall y gêm para cyhyd â bod pawb awydd.

Mae llawer o amrywiadau ar gemau tic i'w cael. Dyma rai enghreifftiau:

- Tic uchel – all di ddim cael dy dicio os ydi dy draed oddi ar y llawr – er enghraifft, os byddi'n sefyll ar wal neu'n hongian ar gangen coeden.
- Tic hopian – all di ond hopian, ddim rhedeg.
- Tic twnnel – os cei dy dicio, bydd rhaid iti sefyll gyda dy goesau ar led a dy freichiau allan tan i chwaraewr arall dy ryddhau trwy gropian rhwng dy goesau.
- Tic cysgod – bydd y person sydd 'Ymlaen' yn dy dicio trwy sefyll ar dy gysgod yn hytrach na chyffwrdd ynot ti.

Gêm hawdd sy'n helpu plant i ddysgu enwau ei gilydd

- Chwilia am rywbeth i'w daflu fel pêl – er enghraifft, pêl, balŵn, tegan meddal, sgarff wedi ei rowlio'n bêl neu lemon.
- Pawb i greu cylch.
- Pasiwch y 'bêl' o amgylch y cylch.
- Gofyn i bob person ddweud eu henw wrth dderbyn y bêl ac yna ei phasio ymlaen i'r person nesaf.

- Unwaith i bawb ddal y bêl o leiaf unwaith, gofyn i'r person sy'n dal y bêl i ddweud enw unrhyw berson yn y cylch a thafu'r bêl atyn nhw.
- Pan fydd y person yna'n ei dal, bydd yn dewis rhywun arall, galw eu henw a thafu'r bêl atyn nhw, ac yn y blaen.
- Daliwch ati am ychydig o droeon ac yna ychwanegu eitem arall, y gall rhywun arall ddechrau ei thafu o amgylch y cylch.
- Ychwanegwch fwy o eitemau bob yn un, tan fod gennych nifer o bethau'n cael eu tafu yn ôl ac ymlaen.

Dal cynffon y ddraig



- Chwilia am ddau sgarff neu ddarn hir o ffabrig i'w defnyddio fel 'cynffonau'.
- Rhannwch bawb yn ddau grŵp.
- Gofynnwch i'r grwpiau greu dwy linell, gyda phob person yn gafael am ganol y person o'u blaen. Mae pob llinell yn 'ddraig' a'r person cyntaf yn y llinell yw pen y ddraig.
- Gwthiwch y sgarff, yn llac, i mewn i linyngwasg trowsus y person ar ddiwedd y ddwy linell. Dyma'r gynffon.
- Gofynnwch i'r dreigiau wynebu ei gilydd, ond heb sefyll yn rhy agos.
- Bloeddiwch, 'daliwch gynffon y ddraig'.
- Nawr, mae rhaid i'r dreigiau redeg o gwmpas – gyda'r bobl yn y dreigiau'n dal gafael ar ei gilydd – er mwyn i'r person ar y blaen (pen y ddraig) geisio dal cynffon y ddraig arall, ond heb i'w draig nhw chwalu.

Helpa drysor fechan

Fe allet ti gynnal helpa drysor yn rhywle fel parc, traeth neu ardd heb unrhyw waith paratoi ymlaen llaw.

- Meddwl am syniadau am 'drysorau' (gweler y syniadau isod) a'u hysgrifennu ar ddarnau o bapur – neu ddewis y rhain wrth fynd yn eich blaen.
- Gofyn i'r plant feddwl am syniadau.

- Gofyn i'r plant benderfynu os ydyn nhw am chwilio am y trysor fel unigolion, mewn parau neu fel timau.
- Gwna amser i holi am yr holl drysorau y daw'r plant o hyd iddyn nhw.

Syniadau ar gyfer 'trysorau' y gallai'r plant chwilio amdany'n nhw:

- deilen ddisglair
- carreg lefn
- rhywbeth coch
- rhywbeth drewllyd
- rhywbeth sgleiniog
- rhywbeth sy'n dy wneud yn hapus
- rhywbeth sy'n dy atgoffa o dy wyliau.



Gemau eraill sydd ddim angen offer (neu fawr ddim offer)

- Cuddio
- 'Simon says'
- Osgoi'r bêl
- Canlyn camre Mam-gu
- Faint ydi o'r gloch, Mistar Blaidd?

Cynghorion ar gyfer chwarae gemau grŵp

- Cofia gynnwys pawb
- Gofyn oes gan rywun arall gêm i'w rhannu gyda gweddill y grŵp.

Os ydych chi'r tu allan, cofia:

- Barchu natur
- Edrych os oes baw cŵn, gwydr wedi torri neu unrhyw beryglon eraill ar y safle
- Penderfynu os oes cyfyngiadau ar ba mor bell y gall y plant grwydro – er enghraifft, ddim pellach na ffens, coeden neu dirnod penodol arall.



Am fwy o syniadau, cer i'n gwefan:
www.plentyndodchwareus.cymru

