Plentyndod Chwareus

Awgrymiadau anhygoel ar gyfer chwarae yn y tywyllwch

Gall chwarae yn y tywyllwch deimlo'n gyffrous a hudol iawn.

Bydd mannau cyfarwydd, fel yr ardd neu'r parc lleol, yn teimlo'n wahanol yn y tywyllwch. Mae chwarae'r tu allan yn y tywyllwch yn ffordd y gall dy blentyn brofi'r byd, a'i helpu i ddeall dydd a nos a'r newid yn y tymhorau.

Mwy o amser i chwarae

Bydd chwarae wedi iddi dywyllu'n rhoi mwy o amser i dy blentyn chwarae. Yn y gaeaf mae oriau golau ddydd yn brin, felly bydd dod o hyd i ffyrdd i helpu dy blentyn i barhau i chwarae wedi iddi dywyllu'n ffordd dda o roi mwy o amser chwarae iddyn nhw.

Mae chwarae yn y tywyllwch yn teimlo'n wahanol

Mae'r byd yn edrych ac yn teimlo'n wahanol wedi iddi dywyllu. Mae gemau y byddwch yn eu chwarae mewn golau ddydd, fel cuddio, yn troi'n fwy cyffrous a gwefreiddiol. Mae mynd am dro'n troi'n antur. Mae eistedd gyda'ch gilydd i ddweud straeon yn teimlo'n glos a chynnes. Gall llusernau, tanau gwersyll, golau'r lleuad a golau cannwyll wneud i'r tywyllwch deimlo'n arbennig.

Hud a thraddodiadau

Yn ystod misoedd y gaeaf ceir nifer o wyliau, fel Nos Galan Gaeaf. Alban Arthan, neu heulsafiad y gaeaf, ym mis Rhagfyr yw diwrnod byrraf a noson hiraf y flwyddyn.

Yn ystod nosweithiau hir y gaeaf, mae'n hawdd gweld pam fod dychymyg pobl yn troi at ysbrydion, gwrachod a chreaduriaid hudol. Mae llyfrau a ffilmiau yn llawn o'r math yma o gymeriadau.

Syllu ar y sêr

Os arhoswch chi i edrych i fyny ar yr awyr gyda'r nos ac wedi iddi nosi, gallwch weld yr haul yn machlud, y sêr, y lleuad, a hyd yn oed seren wib os fyddwch chi'n lwcus. Gall llyfr o'r llyfrgell neu ap ar ffôn clyfar eich helpu i adnabod grwpiau o sêr. Bydd gweithgareddau syllu ar y sêr yn rhoi ymdeimlad i blant o ba mor rhyfeddol yw ein byd.

Cyfle i oleuo

Mae rhai pethau fydd ond yn bosibl ichi eu chwarae yn y tywyllwch. Rho bethau i'r plant chwarae gyda nhw sy'n tywynnu a disgleirio yn y tywyllwch – er enghraifft, tortshis neu fflashlampau, ffyn pelydru, sêr a phaent ymoleuol sy'n goleuo yn y tywyllwch. Gallwch greu cuddfannau hudolus a marcio llwybrau gyda goleuadau mân a 'chanhwyllau' sy'n gweithio ar fatris.

Gemau i'w chwarae yn y tywyllwch

Gallwch chwarae pob math o gemau yn y tywyllwch:

- tic, cwrso neu guddio gan ddefnyddio golau tortsh i 'ddal' y chwaraewyr eraill
- creu cysgodion siapau rhyfedd gyda thortshis – gallech hongian cynfas wen a thaflu cysgodion arni..

Cadw'n ddiogel yn y tywyllwch

Pan fyddi'n meddwl gwneud yn siŵr bod dy blentyn yn ddiogel wrth chwarae yn y tywyllwch, mae'r cwestiynau y byddi'n eu gofyn yn debyg iawn i'r cwestiynau y byddet yn eu gofyn yn ystod y dydd:

- Beth yw oed dy blentyn?
- Pa lefel o oruchwyliaeth mae ei angen?
- Ble mae am chwarae?
- Pa mor bell fyddi di'n caniatáu iddyn nhw fynd o adref?
- Gyda phwy fyddan nhw?

Efallai y byddi am i dy blentyn wisgo siaced lachar neu stribedi llachar ar eu dillad.

Ti sy'n adnabod dy blentyn orau, felly ti yw'r beirniad gorau o lefel yr annibyniaeth y gall ei reoli.

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