



Cynghorion defnyddiol i rieni
gefnogi chwarae plant

Canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc

Mae canllawiau ar weithgarwch corfforol yn darparu argymhellion ar gyfer plant dan 5 mlwydd oed ac ar gyfer Plant a Phobl Ifanc 5 i 18 oed*:

Y blynyddoedd cynnar (dan bump oed)

1. Dylid annog gweithgarwch corfforol o eni plentyn, yn enwedig trwy chwarae ar y llawr a gweithgareddau yn y dŵr mewn amgylcheddau diogel.
2. Dylai plant dan oed ysgol sy'n gallu cerdded heb gymorth fod yn gorfforol egnïol am o leiaf 180 munud (tair awr), wedi ei rannu dros y diwrnod.
3. Dylid cyfyngu'r amser y bydd plant dan bump oed yn ei dreulio'n bod yn llonydd (yn eistedd neu wedi eu dal yn llonydd) am gyfnodau estynedig (ar wahân i amser a dreulir yn cysgu).

Plant a phobl ifanc (pump i 18 oed)

1. Dylai pob plentyn a pherson ifanc gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol o ddwystr cymedrol i egnïol iawn am o leiaf 60 munud a hyd at nifer o oriau'r dydd.
2. Dylid cynnwys gweithgareddau egnïol iawn, yn cynnwys rhai sy'n cryfhau'r cyhyrau a'r esgyrn, o leiaf dri diwrnod yr wythnos.
3. Dylai pob plentyn a pherson ifanc leihau cyfanswm yr amser y byddant yn ei dreulio'n llonydd (eisteddog) am gyfnodau estynedig.

Chwarae yw'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant a phobl ifanc fod yn heini, cadw'n iach a bod yn hapus. Gall rhieni a gofalwyr ddod o hyd i ffyrdd syml i gynnwys amser a lle ar gyfer chwarae ym mywyd bob dydd eu plentyn. Gall pob math o chwarae helpu plant i fod yn fwy heini.

Mae chwarae gyda'n gilydd yn ffordd wych i dreulio amser fel teulu ac mae'n helpu i ddatblygu hyder a sgiliau cyfathrebu plant. Gall hefyd helpu rhieni ac aelodau eraill o'r teulu i gadw'n heini hefyd!

Eistedd llai, symud mwy

Mae bywyd modern wedi gwneud pethau'n gyfforddus inni a bydd llawer ohonom yn treulio cyfnodau hir ar weithgareddau eisteddog fydd ddim yn llosgi'r egni yr ydym yn ei fwyta.

Wrth gwrs, mae'n bwysig inni ymlacio, ond mae angen inni hefyd neilltuo amser yn ystod y dydd i godi a symud. Mae plant segur mewn perygl o storio gormod o fraster yn eu cyrff – yn union fel eu rhieni. Mae'r ateb yn syml – codwch ac ewch i chwarae!

Mae codi a symud a chwarae'n llosgi egni ac yn helpu i atal afiechydon difrifol fel diabetes math 2, clefyd y galon a chanser wrth inni fynd yn hŷn. Mae hefyd yn helpu plant i archwilio, dysgu am eu byd a theimlo'n hapus. Mae sicrhau bod amser, lle a rhyddid i chwarae'n ffordd wych o wneud yn siŵr bod pawb yn symud o gwmpas ac yn cael hwyl!

Delio â phryderon rheini

Y peth gorau am chwarae yw ei fod yn hwyl, gall pawb ymuno, a 'dyw'n costio'r agosaf peth i ddim. Rydym yn deall efallai bod elfennau allai fod yn rhwystro teuluoedd rhag chwarae gyda'i gilydd, a rhieni rhag gwneud amser a lle a rhoi rhyddid i'w plant chwarae.

"Does unman i fy mhlant chwarae"

Bydd y mwyafrif o blant yn chwarae yn unrhyw le o gael amser, lle, rhyddid a rhywun arall i chwarae gyda nhw. Mae awdurdodau lleol a chymdeithasau chwarae yng Nghymru'n gweithio i ddarparu cyfleusterau chwarae a darpariaeth chwarae wedi ei staffio yn eu hardaloedd. Chwiliwch am wefan eich awdurdod lleol ar-lein neu ymwelwch â www.chwaraecymru.org.uk am restr o gysylltiadau chwarae yng Nghymru.

Mae pob cymdogaeth yn wahanol, ond waeth ble fo pobl yn byw mae'n siŵr bod parc lleol, maes chwarae neu ofod 'chwaraeadwy' gerllaw. Ble nad oes parciau neu ardaloedd chwarae penodedig, yn aml iawn bydd manau agored eraill y gellir eu defnyddio ar gyfer chwarae.



‘Ond beth am ddyddiau glawog?’

Yn aml iawn bydd tywydd gwael yn peri mwy o bryder i oedolion na phlant! Gall sblasio mewn pyllau dŵr fod yn llawer o hwyl – bydd pob naid yn llosgi calorïau ac yn cyfrif tuag at ein ymarfer corff dyddiol argymelledig. ‘Does dim angen i blant ac oedolion iach sydd yn gwisgo’r dillad iawn ac sy’n defnyddio synnwyr cyffredin adael i ychydig o law Cymru roi stop ar chwarae a chadw’n heini y tu allan. Bydd defnyddio synnwyr cyffredin yn ei gwneud hi’n haws gadael i’r plant chwarae yn y glaw.

Gwisgo ar gyfer y tywydd – bydd gwneud yn siŵr ein bod yn gwisgo hen ddillad a welingtons yn syth yn ei gwneud hi’n haws treulio amser y tu allan. Rydym yn llai tebygol o boeni am archwilio dŵr a mwd os byddwn ni’n gwisgo hen ddillad ac esgidiau.

Cadw pethau’n hwyliog – meddylwch sut y gellir defnyddio dŵr glaw i ychwanegu rhywfaint o hwyl. Meddylwch am lithrennau dŵr, gemau gyda balwnau dŵr, hela mwydod. Pan fyddwn ni’n fwy cyfforddus gyda bod allan mewn tywydd gwlyb, gallwn ddechrau meddwl am fwd – cacennau mwd, llithrennau mwd a phaentio gyda mwd. Ddylen ni ddim rhoi amser caled i’n hunain pan ddaw’n amser dod â’r hwyl i ben.

Pan fyddwn ni’n bositif a hyd yn oed yn llawn cyffro am fynd allan, mae’n debyg iawn y bydd y plant hefyd. Mae plant yn poeni llai am amodau tywydd heriol nag oedolion – yn enwedig pan fyddant yn cael caniatâd i chwarae gyda dŵr neu fwd.

Ond, os byddan nhw’n dechrau cwyno eu bod yn oer neu’n wlyb unwaith eu bod allan, mae’n helpu i gael at wraidd y broblem. Ble’n union sy’n oer? A yw hyn oherwydd bod eu dillad yn anaddas? Os felly, newidiwch y dillad. Ydyn nhw’n poeni am faeddu neu fynd yn fwdlyd? Beth am fynd am dro i archwilio’r gymdogaeth yn lle? Os bydd dim yn helpu, ewch yn ôl i’r tŷ. Yn y pen draw, mae chwarae’r tu allan i fod yn hwyl.

Mae’r cartref yn le gwych i chwarae – yn enwedig pan fo’r tywydd yn stormllyd neu pan mae’n rhy dywyll i fynd allan. Gall plant wneud defnydd creadigol o gornel o ystafell, os oes ganddynt ffrindiau, teganau neu dameidiau eraill a’r rhyddid i chwarae.

Mae llawer o syniadau hwyliog sydd ddim yn galw am ormod o le, yn cynnwys hen ffefrynnau fel chwarae cuddio neu adeiladu cuddfan gyda chlustogau a blancedi. Mae plant hŷn dal angen lle a gofod i chwarae’r tu mewn – mae plant angen bod yn wyllt hefyd fel rhan o’u chwarae.

Dwi'n byw ar gyllideb dynn iawn ac alla' i ddim fforddio teganau neu offer chwarae'

Mae gan y rhan fwyaf ohonom ardal chwarae awyr agored neu gyfleusterau rhad ac am ddim yn agos i'n cartref. A waeth os yw'r plant am chwarae'r tu mewn neu'r tu allan, mae pethau y ceir hyd iddynt o amgylch y cartref y gellir eu defnyddio. Mae clustogau'n creu cerrig camu gwych, bydd blanced dros fwrdd yn creu cuddfan mewn eiliad, a gellir troi blychau cardbord yn geir, yn gestyll neu hyd yn oed yn llongau gofod!

'Dyw hi ddim yn ddiogel i fy mhlant chwarae'r tu allan'

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn cofio pleser a rhyddid chwarae'r tu allan yn blant. Roedd y buddiannau'n aruthrol:

- fe fydden ni'n cwrdd a mynd ar antur gyda ffrinidau
- roedden ni'n adnabod ein cymdogaeth yn dda ac yn teithio o'i hamgylch yn gwbl rhydd
- fe fydden ni'n dod i adnabod cymeriadau pobl leol – pwy i'w osgoi a phwy i ymddiried ynddyn nhw – ac fe fyddent hwythau'n dod i'n hadnabod ac i ymddiried ynom ninnau (neu beidio!)
- roedden ni'n gorfforol heini
- roedden ni'n hunandibynnol, yn ddyfeisgar ac yn annibynnol.

Mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i gefnogi a pharatoi ein plant i chwarae allan yn hyderus yn eu cymuned:

1. Paratoi plant i fod yn ddiogel ar y ffordd

Gallwn baratoi plant i gerdded a seiclo'n annibynnol trwy ddweud wrthyn nhw a dangos iddyn nhw o oedran ifanc sut i gadw eu hunain yn ddiogel ar ac o amgylch ffyrdd.

2. Helpu plant i ymgyswrtu gyda'u cymdogaethau

Gallwn gerdded a seiclo yn yr ardal leol a helpu plant i ddynodi llwybrau mwy diogel ar gyfer cyrraedd gofodau chwarae a mannau eraill y byddant angen teithio iddynt yn annibynnol yn eu cymuned.

3. Gweithio gyda phlant

Unwaith eu bod yn ddigon cymwys i deithio o gwmpas a chwarae'r tu allan hebom ni,

gallwn gytuno gyda'r plant i ble ac am ba hyd y gallant fynd allan i chwarae. Bydd yn ein helpu ni, a nhw, os ydynt yn gallu dweud yr amser, eu bod yn adnabod eu cymdogaeth a'u bod yn gwybod eu cyfeiriad a'u rhif ffôn.

4. Cadw ein pryderon yn realistig

Gallwn geisio bod yn realistig ynghylch ein hofnau am ddiogelwch plant. Bydd buddiannau chwarae'r tu allan yn drech o lawer na'r peryglon, i'r mwyafrif o bobl yn y mwyafrif o ardaloedd.

5. Mabwysiadu agwedd gymunedol

Gallwn ddod i adnabod pobl leol – cymdogion a theuluoedd eraill – a chytuno i gadw llygad ar y plant i gyd. Po fwyaf o blant fydd yn chwarae'r tu allan, y mwyaf diogel fydd ein plant.

'Mae fy mhlant am dreulio'u hamser rhydd i gyd yn chwarae ar y cyfrifiadur neu'n gwyllo'r teledu'

Mae cyfrifiaduron bellach yn rhan o fywyd a diwylliant plant ac, unwaith eto, mae angen taro cydbwysedd – amser ar gyfer cyfrifiaduron, amser ar gyfer yr ysgol ac amser ar gyfer chwarae. Caiff gemau cyfrifiadurol eu dylunio i fod yn gymhellol ac mae angen i ni, fel oedolion, gadw llygad ar gyfanswm yr amser a dreulir o flaen sgrin a mynd ati'n weithredol i annog ein plant i ddiffodd y sgrin a chwarae'n wahanol. Nid yw chwarae gyda gemau cyfrifiadurol sy'n annog gweithgarwch corfforol yn defnyddio cymaint o galoriau ac y bydd chwarae'n rhydd y tu allan.

Bydd rhai oedolion yn annog defnyddio'r cyfrifiadur a gwyllo'r teledu oherwydd eu bod yn 'cadw plant yn brysur ac yn ddiogel' - ond maen nhw mewn



peryl corfforol oherwydd effeithiau iechyd tymor hir eistedd cymaint, ac mae angen cymryd gofal mawr wrth warchod plant a phobl ifanc ar-lein.

Bydd plant yn dilyn esiampol oedolion – os bydd rhieni a gofalwyr yn treulio llawer o'u hamser rhydd yn gwyllo'r teledu neu ar eu dyfeisiau electronig bydd plant, yn naturiol, yn gwneud yr un fath.

'Alla' i ddim dioddef y llanast a'r sŵn!

Mae hi'n naturiol i blant fod yn swnllyd ac i greu llanast wrth chwarae. Mae sŵn yn dangos bod plant yn cyfathrebu ac yn rhyngweithio! Os yw'r sŵn wir yn broblem, ceisiwch awgrymu gemau eraill distawach neu ofyn i'r plant fynd i rywle arall ble y cânt fwy o ryddid i fod yn nhw eu hunain. Er mwyn rheoli'r llanast – trowch y gwaith tacluso'n gêm neu ei anwybyddu am ychydig (beth sydd bwysicaf - profiadau chwarae gwerthfawr neu ystafell daclus?). Gwnewch yn siŵr bod rhywle y gall y plant ei droi yn lle i'w hunain.

Buddiannau chwarae

Bydd plant yn elwa fwyaf o gael amrywiaeth eang o brofiadau chwarae, sy'n cyfrannu at eu hiechyd a'u lles. Gellir cyflawni hyn trwy sicrhau y gall plant ddewis rhwng gwahanol fannau, profiadau ac adnoddau sy'n cynnig cyfleoedd corfforol, emosiynol, cymdeithasol a chreadigol.

Dyma ychydig enghreifftiau o'r ffyrdd y bydd plant yn chwarae a'r prif buddiannau y bydd plant yn eu cael o'r amrywiaeth yma o weithgareddau.

- Mae dringo'n datblygu cryfder rhan uchaf y corff, cydsymudiad a chydbwysedd yn ogystal â hyder a hunan-barch
- Mae tynnu coes, sgwrsio a dyfeisio gemau gyda phlant eraill yn cefnogi dawn plant i gyfathrebu yn ogystal â'u gwytnwch a'u lles
- Bydd gemau rhedeg a chwrsio'n datblygu ffitrwydd, stamina ac ystwythder
- Mae cerdded neu redeg ar hyd ben waliau'n helpu gyda chanolbwytio, ystwythder a chydbwysedd
- Bydd neidio i lawr grisiau drosodd a throsodd neu ymarfer mynd ar feic neu neidio dros raff

sgipio'n helpu plant i galibradu – sef dysgu i reoli eu cyhyrau ar eu prifant - yn ogystal â datblygu cydsymudiad a hyder

- Mae chwarae ffantasi'n defnyddio'r dychymy a chreadigedd, ond gall hefyd fod yn fodd i blant wneud synnwyr o agweddau anodd o'u bywyd.

Magu plant mewn modd chwarae

Mae cefnogi chwarae plant yn ymwneud llai â beth y byddwch yn ei wneud ac yn ymwneud mwy â'r modd y byddwch yn ei wneud. Mae plant angen caniatâd, amser, lle a deunyddiau i gael y gorau o chwarae.

1. Ceisiwch adael i'r plant ddewis beth y byddant yn ei chwarae, sut y byddant yn chwarae a gyda phwy y byddant yn chwarae. Bydd plant yn derbyn llawer o gyfarwyddiadau oddi wrth oedolion yn eu bywydau bob dydd – dylent gael arwain eu chwarae eu hunain yn ystod eu hamser rhydd.
2. Ceisiwch adael i blant ddatrys eu problemau eu hunain. Bydd dangos 'y ffordd gywir' o wneud pethau i blant yn cwtogi'r broses ddysgu.
3. 'Does dim angen cynllun manwl o weithgareddau. Bydd cymryd cam yn ôl a goruchwyllo o bellter yn golygu y bydd plant yn fwy tebygol o chwarae yn eu ffordd eu hunain ac i ennill buddiannau o arbrofi a phrofi pethau drostynt eu hunain.
4. Gadewch i blant fwynhau heriau corfforol, fel dringo coed. Ceisiwch beidio â bod yn orwarchodol os mai cnoc, clais neu grafiad yw'r peth gwaethaf all ddigwydd.
5. 'Does dim angen darparu llawer o deganau a darnau o offer. Trwy ddarparu ychydig o deganau a ddewiswyd yn ddoeth a llawer o adnoddau chwarae sy'n rhannau rhydd, gallwn gyfoethogi'r gofod chwarae a hwyluso'r chwarae. Mae rhannau rhydd yn ddeunyddiau naturiol a synthetig sydd â dim diben penodol. Bydd chwarae gyda phethau fel: ffabrig, darnau o landeri, blychau cardbord a thiwbiau, teiars, ffyn, tarpolinau, cortyn a rhaffau'n caniatáu i blant fod yn greadigol ac yn ddyfeisgar.

* Yr Adran Iechyd (2011) *Start Active, Stay Active: A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers* (Hawlfraint y Goron)



Awst 2017

© Chwarae Cymru

www.chwaraecymru.org.uk

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