

Anturiaethau bob dydd

Mae pob plentyn yn elwa o gyfleoedd i chwarae'r tu allan – 'does dim rhaid inni wario arian ar weithgareddau costus na theithio milltiroedd i faes chwarae cyrchfan. Gall pob un ohonom ddarparu cyfleoedd rhad yn ein cymunedau ein hunain trwy wneud chwarae'n rhan o'n bywydau bob dydd. Gallwn wneud pob diwrnod yn chwareus gyda'r syniadau syml yma:

Gwneud teithio'n hwyl

Os ydych chi'n mynd allan yn eich ardal leol, gadewch y car adref a mwynhewch dro bach chwareus. Ewch ag esgidiau rholio, sgwteri neu sglefrfyrdau, a meddylwch am gemau y gallwch eu chwarae ar y ffordd. Mae plant yn fwy tebygol o chwarae pan maen nhw gyda'u ffrindiau, felly beth am wahodd cwpwl o ffrindiau i ddod gyda chi hefyd?

Meddwl am yr hyn sydd o'n cwmpas

Bydd plant yn chwarae ble bynnag y maen nhw – 'does dim rhaid iddyn nhw fod mewn maes chwarae trwy'r amser. Mae cymuned pawb yn wahanol ond bydd mannau ar gael ble y gallwch chwarae – os ydych chi'n byw ar lan y môr gallwch adeiladu cestyll tywod ar y traeth neu os oes parc gerllaw ewch â phicnic neu ddringo coeden neu adeiladu cuddfan yn eich gardd.

Ewch allan, boed law neu hindda

Bydd plant eisiau chwarae waeth beth fo'r tywydd, felly peidiwch ag osgoi mynd allan os yw hi'n glawio. Byddwch yn barod gyda welintons, ambaréls a chotiau glaw ac edrychwch ymlaen i neidio mewn pyllau dŵr!

Buddsoddwch mewn teganau 'egniol'

Mae teganau traddodiadol fel cylchau hwla, rhaffau sgipio a 'space hoppers' yn dal i fod yn ffefrynau gyda'r plant. Mae'r rhain yn ddelfrydol ar gyfer chwarae yn yr ardd, neu'r tu allan ar balmant y stryd ble rydych chi'n byw.

Byddwch yn anturus

Mae plant angen cael anturiaethau y tu allan, hyd yn oed os yw hynny'n golygu cael ambell i glais a briw. Gadewch i'ch plant fwynhau heriau corfforol fel dringo coed. Bydd plant yn dysgu trwy gymryd risg, felly

peidiwch â bod yn orwarchodol os mai'r gwaethaf all ddigwydd yw cnoc neu grafiad.

Rhannwch eich atgofion chwarae

Waeth os oedd hi'n gêm o 'tic', rownders neu lam llyffant, meddylwch sut oeddech chi'n arfer chwarae'n egniol pan oeddech chi'n blentyn. Rhannwch a cheisiwch ail greu eich atgofion chwarae gyda'ch plant – mae'n siŵr yr hoffai taid a nain ymuno'n yr hwyl hefyd!

Gosodwch esiamp

Peidiwch â bod ofn ymuno'n yr hwyl a chwarae'r tu allan gyda'ch plant. Fyddwch chi fyth yn rhy hen i chwarae, a bydd bod yn egniol trwy chwarae, yn hytrach na bod yn segur dan do, yn gwreiddio ymarfer corff yn eich bywyd bob dydd mewn ffordd hwyliog.

Ysbryd cymunedol

Ymunwch â rhieni a thrigolion eraill ar eich stryd i ddarparu gofod diogel i'ch plant chwarae'r tu allan – gallai hyn fod mewn lonydd rhwng tai, lle cyn gwyrdd ar ddiwedd y stryd neu barc lleol. Gall y plant ddod â'u sgwteri, pêl-droed, rhaffau sgipio, sialc allan ... a gall yr oedolion ddod â phaned!

Gwnewch eich cartref yn addas ar gyfer chwarae

Mae eich cartref yn lle gwych i chwarae – yn enwedig pan fo'r tywydd yn stormus neu pan mae'n rhy dywyll i fod allan. Mae pethau y cewch hyd iddynt o gwmpas y cartref y gellir eu defnyddio i chwarae – mae clustogau'n gwneud cerrig sarn gwych, bydd blanced dros fwrdd yn creu cuddfan sydyn, a gall bocsys cardbord gwag gael eu troi'n geir, yn gestyll a hyd yn oed yn llongau gofod! Neu, ceisiwch gynnwys gemau a heriau mewn tasgau bob dydd – pwy all gasglu'r mwyaf o chwyn o'r lawnt (a dod o hyd i fwydod ar yr un pryd)?



www.chwaraecymru.org.uk

Elusen cofrestredig, rhif 1068926
Cwmni cyfyngedig drwy warant, rhif 3507258
Cofrestrowyd yng Nghymru