Cost of Living Crisis Project

CHWARAE CYMRU

yw'r elusen genedlaethol ar gyfer chwarae i blant

Rydym yn eiriol dros angen a hawl pob plentyn i chwarae trwy:
Godi ymwybyddiaeth
Hyrwyddo arfer da
Darparu cyngor ac arweiniad ar draws pob sector

Rydym yn rhagweld dyfodol lle y mae chwarae yn cael ei werthfawrogi yng Nghymru am fod yn allweddol i blentyndod iachus a hapus

Mewn arolygon diweddar, mae plant ledled Cymru wedi cadarnhau'r ffaith hysbys a chydnabyddedig fod chwarae yn bwysig iddyn nhw. Mae sylwadau'r plant yn rhoi wyneb dynol i'r dystiolaeth ddiymwad: fod chwarae yn cefnogi plant i deimlo'n rhan o'u cymdogaethau a'u cymunedau ehangach. Mae chwarae yn galluogi plant i ddysgu am y byd o'u cwmpas, gwneud cysylltiadau a datblygu ymdeimlad o hunaniaeth a pherthyn.

Yn yr arolygon hynny, mae ymateb plant yn cadarnhau hefyd nad oes rhaid inni wario arian ar weithgareddau drud na theithio milltiroedd i fynd i le chwarae arbennig – **gall pawb ddarparu cyfleoedd cost-isel i chwarae yn eu cymunedau eu hunain.** O adeiladu cuddfannau i wneud paentiadau potsh, sblashio mewn pyllau neu chwarae mig – mae cymaint o ffyrdd i chwarae.

Yn draddodiadol mae cael digon o gyfleoedd i chwarae bob dydd wedi rhoi ymdeimlad o hwyl i blant, a buddion ychwanegol all fod yn ffactorau gwarchodol rhag ansicrwydd beunyddiol ac effaith negyddol trallod.

Mae gan lawer ohonom atgofion melys o dyfu i fyny mewn cyfnod pan roedd pawb yn derbyn fod plant yn chwarae yn yr awyr agored, yn ac o gwmpas eu cymdogaethau gyda ffrindiau. **Mae'r lleoedd sy'n agos at lle rydym yn byw ac y cawsom ein magu wedi bod yn lleoedd llawn cysylltiadau erioed** – llawn tyllau a chorneli lle y mae'r pethau rhyfeddaf yn digwydd pan mae gan blant ddigon o amser ac yn cael chwarae.

Mae chwarae yn digwydd yn aml heb lawer o gynllunio ond weithiau mae'n dda cael ambell syniad yn barod – mae pawb yn mynd yn brin o syniadau weithiau. Er mwyn helpu rhieni a chymunedau i roi plentyndod hapus, iachus trwy chwarae i blant, bob dydd, mae Chwarae Cymru wedi datblygu gwefan **Plentyndod Chwareus.**

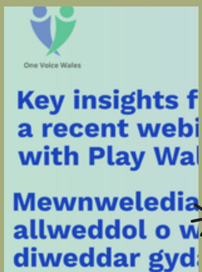
Mae rhieni'n gallu teimlo dan bwysau i ddiddanu eu plant gyda theithiau costus neu bell i ffwrdd... ond 'dydy chwarae a chael hwyl ddim yn gorfod bod yn ddrud. Yn aml mae'r syniadau bob dydd symlaf yn gallu rhoi'r mwynhad mwyaf dibryder i blant a gwneud eu hoe o'r ysgol yn gofiadwy.

Sut all cynghorau cymuned a thref gymryd rhan?

Ar gyfer cynghorau cymuned a thref, mae yna arweiniadau sut i, cyngor ymarferol ac enghreifftiau ysbrydoledig yn adran Chwarae yn y Gymuned y wefan..

Darllenwch Ffocws ar Chwarae Chwarae Cymru Adroddiad Cynghorau Cymuned a Thref

Gwyliwch gyflwyniad Chwarae Cymru o'n gweminar ddiweddar yma



CHWARAE DAN DO

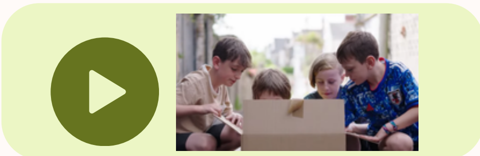
Rydym wedi casglu ein hoff syniadau chwarae cost-isel neu dim cost ar gyfer plant o bob oed a theuluoedd i'w mwynhau

Mae'r tywydd a bywydau prysur weithiau'n golygu fod rhaid i chwarae symud dan do, ond mae digon o syniadau y gall plant eu mwynhau.

- **Gwneud cerddoriaeth** – gall pethau o gwmpas y tŷ fel potiau, sosbenni, tuniau, llwyau pren neu boteli plastig wedi'u llenwi â reis fod yn offer perffaith ar gyfer dechrau band roc.
- **Mae'r llawr yn lafa** – ffordd wych i blant o bob oed gadw'n gorfforol brysur dan do. Casglwch eich clustogau a gobennydd at ei gilydd a gadewch i ddychymyg eich plentyn fynd yn wyllt wrth iddyn nhw hercian, neidio a dringo eu ffordd o gwmpas eich cartref.
- **Trefnu sioe dalent** – creu coreograffi i symudiad dawns i hoff gân, dod yn dafleisydd tedi, gwneud tric hud... mae trefnu sioe dalent yn gallu bod yn ffordd wych o roi hwb i hyder plant a chael hwyl.
- **Defnyddio pethau bob dydd** – mae gan blant ddychymyg mor gyfoethog – gall bocs o bethau bob dydd ddatgloi byd cyfan o chwarae. Gall tiwb papur cegin ddod yn delesgop ar gyfer syllu ar y sêr, gall cynfas gwely ddod yn babell.

Mae gadael i blant chwarae'n rhydd gyda phethau bob dydd yn ffordd wych o feithrin eu creadigrwydd.

Gwyliwch ein fideo Chwarae ar y Nesaf Peth i Ddim i gael mwy o ysbrydoliaeth.



Weithiau y syniadau symlaf yw'r rhai mwyaf difyr?

CHWARAE AWYR AGORED RHESYMOL EI BRIS

Os ydych yn byw yn agos at barc, arfordir neu mewn amgylchedd trefol, mae yna syniadau awyr agored sy'n addas i bawb...

- **Helfeydd chwilota** – o gasglu dal a brigau mewn coedwig, adnabod adar, neu gyfrif ceir lliwiau gwahanol yn eich ardal leol – gall mynd am dro gyda'r teulu droi yn her a bod yn ffordd wych o annog plant i dreulio amser yn yr awyr agored.
- **Chwarae dŵr** – brwydrau dŵr, llithren llithro, rhedeg trwy chwistrellwyr, paentio gyda brwshys/sbyngau gwlyb, gwneud persawr ac eli, chwarae cegin awyr agored a hyd yn oed golchi'r car... mae plant yn cael eu denu at weithgareddau dŵr sydd hefyd yn wych ar gyfer oeri rhyw ychydig ar ddiwrnod poeth o haf.
- **Mini Olympiad** – mae gwneud cyrsiau rhwystrau a chael rasus gyda ffrindiau yn ffordd wych o gymdeithasu a bod yn weithgar. Gallwch ddefnyddio offer chwarae fel cylchoedd hula a rhaffau sgipio, neu bethau bob dydd fel blychau cardfwrdd, brwshys neu gadeiriau.
- **Adeiladu cuddfan** – gall pethau bob dydd fel hen blancedi, cadeiriau a rheiliau dillad wneud lle cuddio perffaith ar gyfer chwarae. Mae archfarchnadoedd a siopau offer tŷ hefyd yn lleoedd da i gasglu nwyddau am ddim, megis blychau cardfwrdd y gall plant eu defnyddio i ehangu at eu hadeilad cudd.

Mae plant ac arddegwyr angen, ac mae ganddynt yr hawl i gael, llecynnau o safon uchel ac amser i chwarae fel rhan o'u bywydau beunyddiol yn eu cymunedau.
Mae cynghorau cymuned a thref yng Nghymru mewn sefyllfa ddelfrydol i fod yn eiriolwyr dros chwarae ar gyfer y cymunedau y maen nhw'n byw ynddynt ac yn eu gwasanaethu.

Mae llwyth o becynnau gwaith a gwybodaeth defnyddiol ar gael yma.

Dewch yn aelod o Chwarae Cymru am DDIM

Eisiau Gwybod Mwy?
Er mwyn cael gwybod mwy am brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â'r tîm: colc@onevoicewales.wales