

# Awgrymiadau anhygoel – gwneud amser i chwarae

Mae Chwarae Cymru yn eiriol dros fabwysiadu agwedd rad tuag at wneud y gorau o amser rhydd plant – rhoddwch amser iddynt chwarae. Daw chwarae gyda ffrindiau â llu o fuddiannau cadarnhaol i blant – felly oes angen inni dorri'r banc i lanw eu bywydau â gweithgareddau eraill mewn gwirionedd? Dywed plant eu bod eisiau mwy o amser a manau da i chwarae'r tu allan gyda'u ffrindiau.

## 1 Amser o safon

Mae syniad plant ynghylch amser o safon yn wahanol i'n un ni. Yn syml, y cyfan y maent ei eisiau a'i angen yw amser i chwarae ac i wybod ein bod wrth law os y byddant ein hangen.

## 2 Blaenoriaethu amser ar gyfer chwarae

Mae chwarae'n gwneud cyfraniad pwysig iawn i ddysg ac iechyd emosiynol a chorfforol pob plentyn. Mae yr un mor bwysig â gwersi, gwaith cartref neu ymarfer pêl-droed – a chwarae yw'r hyn y maent am ei wneud.

## 3 Amser allan

Y tu allan yw ble mae'r plant am fod. Bydd treulio amser mewn amgylcheddau naturiol yn yr awyr agored gyda ffrindiau'n costio fawr ddim.

## 4 Amser o flaen y sgrîn

Mae angen inni annog plant i fynd allan i chwarae hefyd – mae cyfyngu ar amser o flaen y sgrîn yn allweddol gyda rhai plant.

## 5 Amser i ymlacio

Os oes pryder ynghylch eu diogelwch, chwiliwch am ffordd i gadw llygad arnynt. Eisteddwch yn rhywle wrth law, ewch â phapur newydd a picnic gyda chi a gadewch i'r plant gael eu anturiaethau eu hunain tra eich bod chi'n ymlacio.

## 6 Mynd yn ôl mewn amser

Am ganrifoedd mae plant wedi cael llawer iawn o bleser o chwarae mewn nentydd, chwarae'n wyllt, adeiladu cuddfannau yn y coed, chwarae gwirion mewn mwd ac yn y glaw, creu tai tylwyth teg o fwsogl a dail. Mae'r cyfleoedd rhad ac am ddim yma'n rhai gwerthfawr a thragwyddol. Os nad ydynt wedi cael cyfle erioed dangoswch iddynt ei bod hi'n iawn iddyn nhw faeddu neu adeiladu argae neu gasglu mwyar duon a'u bwyta.

## 7 Amser i fod yn rhad a rhadlon

Mae atebion rhad neu am ddim ar gael i 'weithgareddau' a gemau a theganau costus, dysgwch am gynlluniau chwarae, meysydd chwarae neu storfeydd sborion lleol.

