



Roedd y tîm Chwarae a Chymorth Ieuenctid eisiau rhoi gwybod i rieni ein bod yma i'ch cefnogi ac rydym ni'n deall rhywfaint o'r anawsterau rydych chi'n eu hwynebu yn ystod y cyfnod ansicr yma. Fe fyddwn ni'n rhannu bwletinâu rheolaidd a fydd yn cynnwys digonedd o syniadau, argymhellion a dolenni defnyddiol i gefnogi rhieni a theuluoedd er mwyn annog natur o chwarae yn y cartref.

Rôl chwarae i blant yn ystod y pandemig yma

Fel rhieni rydym ni'n ceisio amddiffyn ein plant rhag yr ofn a thrasiedi sydd o'n hamgylch, ond eto mae'n rhaid i ni egluro pam ei bod hi'n bwysig aros tu mewn. Yn aml bydd plant yn defnyddio chwarae er mwyn arbrofi â'u teimladau ac i archwilio materion o'u hamgylch, bydd plant mewn ardaloedd o ryfel yn chwarae gemau rhyfel. Gall hyn wneud i oedolion deimlo'n anghyfforddus, serch hynny dyma sut mae'r plentyn yn dehongli a rheoli'r sefyllfa (yn eu chwarae o leiaf). Felly os ydi eich plant yn cynnwys yn y feirws wrth chwarae, mae hynny'n beth arferol iawn iddynt ei wneud.

Mae chwarae hefyd yn gwneud iddynt deimlo'n dda a gall wneud i oedolion deimlo llai o straen hefyd, felly os allwch chi chwarae gyda'ch gilydd fe all wneud i chi deimlo'n well.

Mae'n hanfodol fod plant yn gallu chwarae yn ystod y cyfnod yma ac mae'n rhaid i ni sicrhau ein bod yn cydbwysu gwaith ysgol gyda digonedd o gyfleoedd i chwarae.

Gwrthrych chwarae'r wythnos

Sut alla' i chwarae gyda...

Ffon
Ffon hud
Cleddyf
Gitâr
Allwedd gudd
Addurniad
Ffon gerdded
Ceffyl
Baton arweinydd
Gwaywffon
Beiro/pensil
Ffyn curo drwm (gyda sosbenni)
Arf i gloddio
Creu patrymau ar y llawr

Allwch chi feddwl am fwy?



Amserlen Chwarae		
	Dan do	Awyr agored
Dydd Llun	Adeiladu rhywbeth gyda phethau o amgylch y tŷ.	Dysgu i wneud olwyndroadau / roli-poli
Dydd Mawrth	Bowlio (poteli plastig fel pinnau)	Chwilio am dylwyth teg/ellyll
Dydd Mercher	Ymladd â chlustogau	Cloddio am drysor
Dydd Iau	Creu caer gyda blancedi	Adeiladu tŵr o gerrig
Dydd Gwener	Adeiladu tŵr o esgidiau/esgidiau ymarfer	Creu pei mwd
Dydd Sadwrn	Chwarae cuddio	Paentio gyda dŵr
Dydd Sul	Gwneud poteli synhwyaidd (ysgydwr olew, gliter a dŵr/reis)	Gwneud dogn gyda dail, brigau a deunyddiau naturiol

Dolenni Defnyddiol

Mae [Chwarae Cymru](http://ChwaraeCymru) wedi llunio taflenni gwybodaeth a syniadau gwych yn arbennig i deuluoedd, ac maent ar gael yma:

www.plentyndodchwareus.cymru

www.chwaraecymru.org.uk

Twitter: @ChwaraeCymru

Facebook: Chwarae Cymru

Gwefan Wrecsam Ifanc

www.wrecsamifanc.co.uk

Tîm Cymorth Chwarae ac Ieuenctid

Cysylltu â ni

play@wrexham.gov.uk

01978 298361