NEWYDDLEN CWLWM – TYMOR YR HAF 2020

cwlwm

Gweithgareddau Chwarae yn y Cartref ac o'i Gwmpas

Mae Chwarae o'r pwysigrwydd pennaf i blant o unrhyw oed. Mae'r neges "Chwarae yw'r hyn dwi'n 'i neud pan nad oes neb yn dweud wrtha i beth i'w neud" un bwysig, ac mae angen i ni fod yn annog chwarae rhydd, heb strwythur, yn y cartref yn ystod yr adeg anarferol hon. Y mae hefyd yn bwysig bod lleoliadau'n dal i ymgysylltu â theuluoedd a'u plant, er mwyn iddynt wybod bod rhywrai'n meddwl amdanynt. Felly dyma rai awgrymiadau isod am weithgareddau y gall lleoliadau eu defnyddio i gadw mewn cysylltiad â theuluoedd, ac yn y pen draw, y plant a'r bobl ifanc.

Dydd Llun Symudol

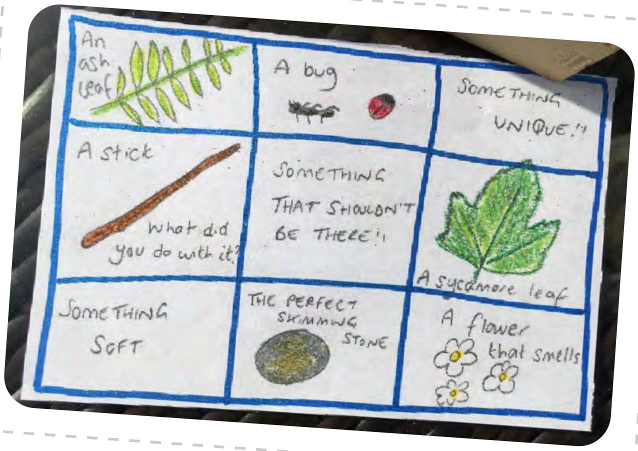
Chwarae Cuddio. Mae chwarae cuddio'n siŵr o blesio; gall roi oriau o hwyl, y tu mewn neu'r tu allan. Gallwch hyd yn oed guddio tedis neu fodelau bychain o bobl i eraill ddod o hyd iddyn nhw. Beth am ofyn iddyn nhw rannu gyda chi eu hoff le i guddio?

Dydd Mawrth Amserol

Helfa sborion. Mae plant a phobl ifanc yn hoff iawn o helfeydd sborion neu gael her. Beth am bostio rhestr o eitemau y bydd angen iddyn nhw eu casglu o fewn amser penodol? Gallech hyd yn oed geisio gwneud hyn drwy gyfrwng fideo Facebook byw fel y gall pawb ei wneud ar yr un adeg, ac amser wedi'i bennu i gael hyd i wrthych neu eitem benodol.

Dydd Mercher Gwyllt

Bingo Gwyllt. Beth a all plant a phobl ifanc ddod o hyd iddynt wrth gerdded? Lluniwch gerdyn bingo bychan y gallant ei ail-geu a'i gymryd gyda nhw wrth fynd allant i ymarfer eu cyrff yn ddyddiol. Gofynnwch iddyn nhw sôn wrthych am y pethau neu'r eitemau y daethant o hyd iddynt.



Dydd Iau Meddyliol

Arch-arwr. Rhowch frawddeg megis, "Rwyf i'n arch-arwr oherwydd"... a gadewch iddyn nhw lenwi'r gweddill. Anogwch nhw i fod y fersiwn gorau ohonyn nhw eu hunain. Ydyn nhw'n gallu creu gwisg arbennig? Tynnu darlun ohonyn nhw eu hunain fel arch-arwr? Neu hyd yn oed greu stribed gomic? Pa safiadau arch-arwr allan nhw eu gwneud? Gofynnwch iddyn nhw rannu'r rhain gyda chi.

Dydd Gwener Hwyliog

Paentio gordd. Defnyddiwch badiau neu beli gwlân cotwm (pa un bynnag sydd gennych yn y tŷ) i baentio gordd neu forthwyl; gwych am liniaru unrhyw straen neu bryder y gall y plant fod yn eu teimlo, ac mae hefyd – yn syml – yn hwyl. Gwell gwneud hyn y tu allan. I ddechrau gosodwch ar lawr ddarn mawr o bapur, neu bapurau wedi'u gludo wrth ei gilydd. Rhowch baent rhwng dau bad cotwm a'u gosod ar y papur, yna'i daro â'r ordd. Lluniau sblat ardderchog, ond pwy wnaeth y mwyaf o lanast, neu pwy oedd y glanaf?

Neu, pa ddyddiau eraill y gallwch chi feddwl amdanynt, beth am Llun Llanast, Gwener Plyg, Mercher Gwlyb? Gall chwarae ddigwydd mewn unrhyw le ac ar unrhyw adeg, felly rydym wedi llunio amryw byd o weithgareddau i danio ac annog llond gwlad o hwyl yn ystod y cyfnod clo a thu hwnt.

Creu lluniau â dŵr

Bydd unrhyw un sydd wedi gwylio'r glaw wedi gweld sut y mae'r dŵr yn newid lliw'r pafin, a'r ffensys yn newid lliw. Gall paentio â dŵr fod yn ffordd wych i blant fod yn greadigol, wrth hefyd allu sylwi ar sut y mae dŵr a'r haul yn newid eu creadigaethau. Llenwch boteli â dŵr; yna gall y plant arllwys a chwistrellu'r dŵr ar draws bafinau a waliau i greu eu dyluniadau.

Gwneud darluniau â lolipops iâ/rhew

Gellir gwneud gweithgaredd paentio arall, pleserus gyda lolipops iâ /rhew. Defnyddiwch fowldiau lolipops a'u llenwi â naill ai sudd, diod felys neu ddŵr a bwydliw; rhewch nhw ac maen nhw'n barod i'w defnyddio. Gall dolenni'r ffyn lolipop gadw'r dwylo rhag mynd yn rhy oer, ond efallai y byddai'r plant hefyd am gael y profiad synhwyraidd o arbrofi â thymheredd a gwead yr iâ/rhew. Mae hyn hefyd yn ffordd dda iawn o gyflwyno lliwiau yn Gymraeg.

Creu siapiau â thâp

Ffordd hwyliog o annog ymwybyddiaeth plant o siapiau, yn Gymraeg ac yn Saesneg. Defnyddiwch dâp i greu siapiau gyda'ch gilydd ac yna gall y plant ddod o hyd i gyfarpar crefft neu bethau o fyd natur i addurno. Mae'r tâp yn sylfaen da a fydd yn cadw dyluniadau'r plant yn eu lle.

Darganfod gwahanol lythrennau

Pan fyddwch allan am dro, beth am weld y llythrennau y gallwch ddod o hyd iddynt. Gwnewch gardiau â'r llythrennau arnynt a gweld sawl un y gallwch eu paru ar eich ffordd. Gallech hyd yn oed geisio dod o hyd i'r wyddor gyfan, neu ddim ond detholiad o lythrennau ar hap.

Y goeden glod

Gallwch ddefnyddio coeden yn yr ardd i hongian sylwadau'r plant, neu gallech gasglu brigau mawr a gwneud coeden dan do. Anogwch y plant i nodi enwau eu ffrindiau, pobl sydd wedi bod yn garedig, a beth maen nhw wedi ei wneud heddiw. Dyma gyfle rhagorol i gyflwyno'r iaith Gymraeg ac annog caredigrwydd a llesiant. Gallai'r plant iau wneud darluniau yn hytrach nag ysgrifennu.

Cadw mewn cysylltiad â phlant

Yn y sefyllfaoedd heriol hyn mae nifer o ddarparwyr gofal plant yn defnyddio ffyrdd arloesol o gadw mewn cysylltiad â phlant a oedd yn eu gofal. Mae ffyrdd creadigol o wneud hyn wedi eu rhannu drwy Facetime and whatsapp. Mae rhai darparwyr gofal plant wedi creu fideos ohonyn nhw'n dweud stori er mwyn eu rhannu â rheini'r plant sydd yn eu gofal. Edrychwch ar y gwarchodwr plant, Reanne Brown, yn dweud y stori 'We're going on a bear hunt'. Fe rannodd hyn â phlant nad ydynt gyda chi ar hyn o bryd oherwydd y cloi mawr, i'w helpu i'w chofio hi! Dyma ysbrydoliaethi chi! Gwnewch eich fideo eich hun a rhannwch ef ar dudalen Facebook Cwlwm.

Ailddefnyddio ac Ailgylchu

Oherwydd y rheidrwydd i siopa ar-lein ar hyn o bryd, mae gan nifer ohonom ni lawer o focsys cardfwrdd a deunydd lapio. Gall y rhain fod yn ffynonellau da iawn o hwyl a chwarae i'r plant. Mae ambell i syniad ardderchog ar gael ar-lein i gefnogi ailddefnyddio ac ailgylchu, yn cynnwys ym mlogiau PACEY, Treasuring the Trash a Reuse and Recycle. Mae'r blogiau yma'n dangos sut y gellir defnyddio popeth bron i wella'ch lleoliad. Maent hefyd yn dysgu plant ar yr un pryd am werth ailgylchu – gwarchod yr amgylchedd.

Llyfrau digidol

Mae llyfrau digidol yn opsiwn arall, ac mae nifer o adnoddau o ansawdd, sy'n cadw diddordeb, wedi ymddangos yn yr ychydig wythnosau diwethaf. Mae nifer o'r rhain yn ymdrin yn benodol â llesiant plant yn yr adegau heriol hyn, mewn ffordd hwyliog. Mynnwch olwg ar y llyfr gwych a ysgrifennwyd gan Lauren Cooper, yn dwyn y teitl, Stinky, Sticky Virus, sydd ar gael am ddim yn ddigidol yn Saesneg ac yn Gymraeg. I blant hŷn, mae Coronavirus - a book for children yn esbonio rhai o'r ffeithiau allweddol a allai fod o help wrth drafod hyn gyda phlant. Hefyd yr eglurluniau ardderchog sydd wedi eu creu gan Julia Donaldson and Axel Scheffler, yn dangos eu cymeriadau enwog yn addasu i ymbellhau cymdeithasol a'r argyfwng presennol.

Creu capsiwl amser

Yn ystod y cyfnod digynsail hwn ystyriwch greu capsiwl amser i'w gladdu a phalu i'w gael i fyny eto ar ddyddiad wedi'i gytuno yn y dyfodol. Mae Ysgol Gynradd Calon Y Cymoedd wedi rhannu templed (sydd ar gael yn Saesneg ac yn Gymraeg) ar gyfer hyn, y gellir ei addasu i'w ddefnyddio gan blant iau yn ogystal. Mae hyn hefyd yn rhoi cyfleoedd i drafod llesiant gyda phlant ac yn rhoi'r wybodaeth i rannu gyda theuluoedd.

Ewch allan!

Mae defnyddio'r amgylchedd y tu allan i'ch lleoliad yn gymorth i ddatblygiad plant, nid yn unig yn gorfforol, ond hefyd yn emosiynol. Mae ambell i syniad ardderchog ar wefan www.growveg.co.uk sy'n annog y defnydd o'r awyr agored gyda'r plant; gellir addasu'r rhain i'w defnyddio mewn lleoliadau gyda phlant o bob oed. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys gwneud bwydwr adar, torri canghennau a hau hadau. Ystyriwch gynnal cystadleuaeth tyfu blodau'r haul yn eich lleoliad. Gall plant nad ydynt yn mynd i'r lleoliad ar hyn o bryd hefyd fod yn rhan o hyn drwy dyfu blodyn haul gartref a rhannu ffotograffau er mwyn cadw mewn cysylltiad.

Adeiladu Deniau

Mae gwneud den yn ffordd dda iawn o annog datblygiad corfforol, a gellir gwneud hyn gydag unrhyw beth bron. Mae hyn nid yn unig yn dda iawn o ran iechyd a ffitrwydd, ond hefyd lles cyffredinol. Gall roi oriau o hwyl a man arbennig i'ch plentyn dianc iddo ar yr aregau rhyfedd hyn. Mae adeiladu deniâu hefyd yn gymorth i fod yn symudol drwy gasglu defnyddiau, gwella sgiliau motor bras a manwl drwy godi, cario, gosod, gafael a chydio wrth gael llawer o hwyl a datblygu'r dychymyg. Gadewch i'ch plentyn bersonoli eu den drwy ei addurno â phaentiau, creonau, sialc, rhuban, dail, blodau a.y.b.

Hwyl Carton Llaeth

Y cyfan sydd ei angen arnoch yw carton llaeth sych. Llenwch hwn â phasta i roi rhywfaint o bwysau iddo. Gallwch hefyd ddefnyddio tywod i wneud y gweithgaredd yn anoddach, yn ddibynnol ar lefel y sgil. Gan ddefnyddio llinyn, clymwch un pen wrth y ddolen, neu'r carton ac un arall wrth ffon. Anogwch eich plentyn i gadw'i afael ar y ffon gan sefyll â'i draed ryw bellter oddi wrth ei gilydd i gydbwyso. Gan ddal y ffon â dwy law trowch y llinyn o gwmpas y ffon fel bo'r carton yn dechrau symud tuag atynt. Pan fydd y llinyn i gyd i mewn anogwch y plentyn i geisio siglo'r carton yn ôl ac ymlaen rhwng eu coesau. Gallech wneud dau garton a rasio un yn erbyn y llall i weld pwy sydd gyflymaf yn troi'r llinyn o gwmpas y ffon!

Barcutiaid

Gwnewch eich barcutiaid eich hunain drwy dorri i ffwrdd waelod carton dŵr glân a sych. Pwniwch dyllau yn y gwaelod a dewiswch rubanau neu ddefnyddiau i'w hongian. Anogwch eich plant i ddal y barcud yn yr awyr a rhedeg o gwmpas i wneud i'r rhubanau chwifio.

Tŷ bygiau

Defnyddiwch hanner gwaelod carton llaeth i wneud tŷ bygiau. Rholiwch bapur newydd yn diwbiau a llenwch y carton. Yna gosodwch hyn yn ymyl planhigion ac arhoswch i weld y bygiau a fydd yn dod i ymweld.

Gwnewch eich swigod eich hunain

Cymysgwch un rhan o hylif golchi llestri a 6 rhan o ddŵr i wneud eich hylif swigod. Yna gallwch ddefnyddio clipiau papur, gwellt a cholandr neu laddwr pry' fel eich ffon swigod.

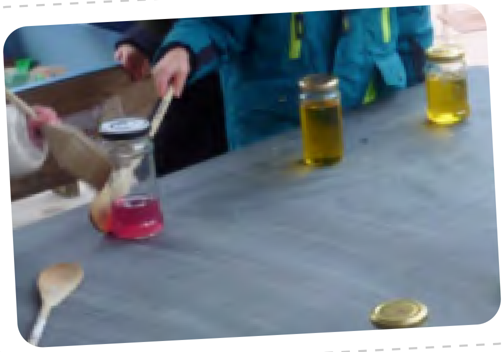
Yn ychwanegol at yr holl gyfleoedd chwarae yma gallech hefyd greu band teulu drwy wneud offerynnau cartref. Gellir addurno'r rhain a'u newid er mwyn i'r plant eu gwneud i edrych a swnio fel y maen nhw'n ei ddymuno.

Ffyn taro cartref

Defnyddiwch ffyn mawr, neu goes brws a'u torri'n ddarnau llai. Defnyddiwch baent, neu lewych a glud i'w haddurno. Unwaith y bydd y paent wedi sychu gall y plant eu taro yn erbyn ei gilydd i wneud trawiadau ar rythm o'u dewis eu hunain.

Gwneuthurwyr glaw cartref

Mae gwneuthurwyr glaw yn hwyl i'w gwneud ac yn gwneud sŵn ymlaciol. Tynnwch amlinell o siâp y tiwb cardfwrdd ar ddarn o gerdyn. Torrwch y siâp cylch hwn yn droell gan ei wneud mor hir â phosibl, ac yn ddiogel. Glynnwchy tu allan at ben uchaf tu mewn y tiwb cyn belled phosibl a'i wneud yn ddiogel. Seliwch un pen o'r tiwb â darn o gerdyn. Llenwch y tiwb â ffacbys neu reis ac yna selio'r pen uchaf. Addurnwch hwn a'i adael i sychu cyn ei droi wyneb i waered, a gwrandewch ar y ffacbys neu'r reis yn cwympo.



Cerdd dŵr

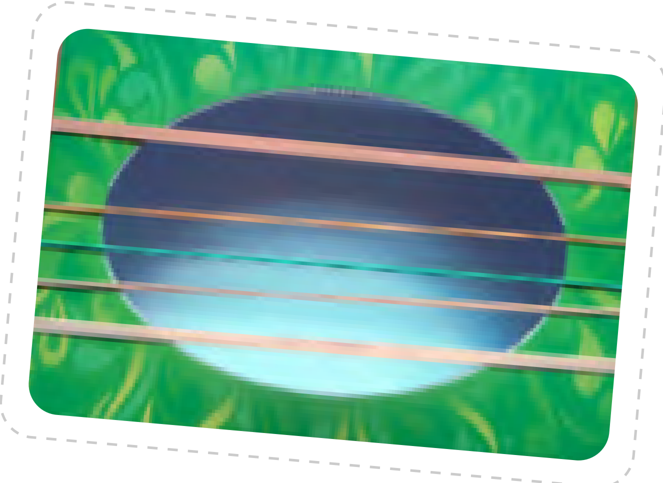
Casglwch jariau i greu tegan lliwgar a cherddorol. Ychwanegwch wahanol symiau o ddŵr i bob llestr ac ychwanegwch rywfaint o fwydliw i'w wneud yn fwy deniadol. Gofynnwch i'r plant pa sŵn y maent yn eu gwneud; ydyn nhw'n gallu eu rhoi mewn trefn o ran cywair?

Gwneud ysgwydwr

Defnyddiwch unrhyw hen gynhwysydd megis carton llaeth, a'i addurno; rhowch help llaw i'r plant roi naill ai ffacbys, reis, pasta, cerrig mân neu raean i mewn i'w llestri; efallai y bydd angen twndis arnoch os ydych yn defnyddio poteli plastig. Rhowch gynnig ar wahanol ddeunydd yn y llestri, megis graean a ffacbys, a soniwch am y synau y maent yn eu gwneud; ydyn nhw'n ddwfn, yn uchel, yn ddistaw?

Gitârs cartref

Gweithgaredd syml i'w wneud; dilynwch y cyfarwyddiadau neu wneud rhywbeth mwy personol wrth addurno'r bocs cyn ei adeiladu. Defnyddiwch hen focs hancesi papur a thaenwch fandiau lastig ar ei draws. Rhowch gynnig ar wahanol drwch o fandiau. Plyciwch y bandiau, pa seiniau y maen nhw'n eu gwneud?



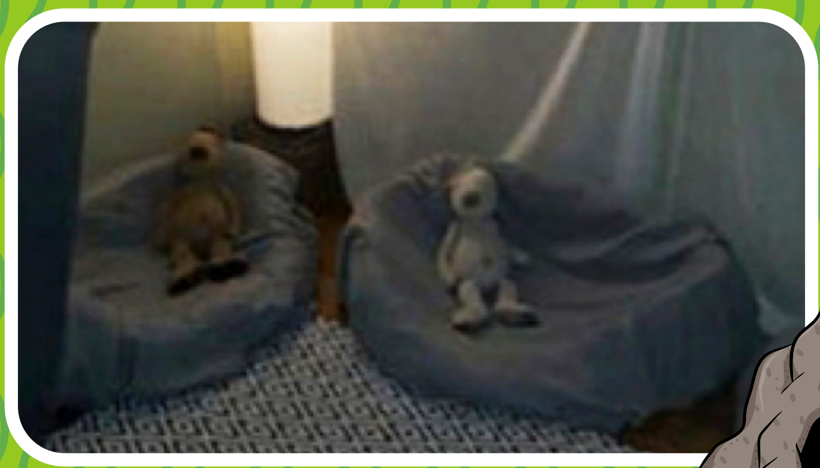
Creu seiniau, caneuon a cherddi

Mae'r plant sydd orau am weld odlau'n dueddol o fod yn fwy llwyddiannus wrth ddysgu darllen. Anogwch y plant i gymryd diddordeb mewn creu seiniau, caneuon a cherddi yn y canllaw gweithgaredd yma. Casglwch amrywiaeth o focsys, tuniau, potiau a llwyau pren, Rhowch yr adnoddau i'r plant ac anogwch nhw i wneud synau. A ydyn nhw'n gallu chwarae'n dawel, yn araf, yn gyflym? Anogwch y plant i ddod o hyd i wahanol ffyrdd o chwarae'r 'offerynnau'. Gallech hyd yn oed chwarae cerddoriaeth er mwyn iddyn nhw allu taro i'r curiad.

Ogof lonydd

Crëwch ogof lonydd i'r plant ar gyfer yr adegau pan fyddant am amser o'r neilltu, i ffwrdd o fynd a dod bywyd meithrinfa. Crëwch eich 'cragen' ogof lonydd drwy ddefnyddio bocs cardfwrdd mawr, hen babell eu hyd yn oed den wedi'i wneud o flancedi. Gallech ychwanegu rhai goleuadau addurnol bychain a gosod ambell i glustog yna fel y gall y plant wneud eu hunain yn gyffyrddus. Beth am gynnwys yn ogystal weithgareddau tawel yn gymorth i lonyddu'r plant; bydd hyn yn eu helpu i reoleiddio eu hunain; hefyd llyfrau, tortsh, poteli llonyddu synhwyraidd e.e. olew llysiau, llewych a lliwiau, pad cyffwrdd synhwyraidd e.e. melfed, gwlân, ffoil, carped a.y.b.

Gobeithiwn y byddwch yn mwynhau'r holl weithgareddau yma ac y byddant yn eich ysbrydoli i feddwl am ffyrdd newydd a chyffrous o ymgysylltu â gwahanol brofiadau chwarae. Os hoffech fwy o syniadau, beth am fynd i dudalennau partneriaid Cwlwm ar Facebook.



Cronfa Iach ac Egnïol
Healthy & Active Fund

Welsh Active Early Years
Blynyddoedd Cynnar Actif Cymru

Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Welsh Gymnastics
Gymnasteg Cymru

Roeddem hefyd wedi eich gadael ag un gweithgaredd chwarae arall, felly rydym wedi cynnwys gweithlen i chi ei mwynhau gyda'ch plant.

Dau Gi Bach

Beth sydd yn y bocs esgidiau?

Wrth gyflwyno'r hwiangerdd 'Dau Gi Bach', beth am roi gwrthrychau'r gân mewn bocs esgidiau, e.e. dau gi, pâr o esgidiau, coed a.y.y.b

Pennill Dau Gi Bach

Dau gi bach yn mynd i'r coed
Esgid newydd am bob troed
Dau gi bach yn dwad adre,
Wedi colli un o'i sgidie
Dau gi bach.

Dyma rai gweithgareddau i gyd-fynd â'r hwiangerdd 'Dau Gi Bach':

1. 'Dau Gi.' – Gêm snap.
Gallwch lawrlwytho'r cardiau chwarae oddi ar ein gwefan - www.meithrin.cymru/daugibach

2. Helpu Doti i ddod o hyd i'r asgwrn – Yn gyntaf, dangoswch i'r plant sut i greu siâp asgwrn allan o *'pipe cleaners'*. Wedyn, gallwch guddio'r esgyrn tu allan a holi'r plant i helpu Doti i ddod o hyd iddynt.

3. 'Esgid newydd.' – Casglwch amrywiaeth o esgidiau e.e. esgid clocsio, *'ballet'*, *'flippers'*, esgid rygbi, esgid babi, esgid glaw, sliperi. Gosodwch yr esgidiau ar y mat a'u gorchuddio gyda lliain bwrdd neu flanced. Gyda'r plant yn eistedd o gwmpas y pentwr, tynnwch y lliain i ffwrdd i ddatgelu'r esgidiau! "Beth ydi rhain?" "Esgid pwy ydy hon?" "Pwy sy'n gwisgo esgid fel hon?" Dyma gyfle da i ddisgrifio'r esgidiau – trafod eu maint, lliw, pwysau a'u teimlad.

academi
datblygu • hyfforddi • meithrin

www.cwlwm.org.uk

Mae partneriaeth Cwlwm yn cynnwys y sefydliadau isod:

CLYBIAU PLANT CYMRU KIDS' CLUBS
Bridge House, Station Road, Llanishen, Caerdydd CF14 5UW
Ffôn: 029 2074 1000 **E-bost:** info@clybiauplantcymru.org

BLYNYDDOEDD CYNNAR CYMRU
Uned 1, Iardy Cowper, Ffordd Curran, Caerdydd, CF10 5NB
Ffôn: 029 2045 1242 E-bost: info@earlyyears.wales

MUDIAD MEITHRIN
Y Ganolfan Integredig, Boulevard de Saint-Brieuc, Aberystwyth, Ceredigion SY23 1PD
Ffôn: 01970 639639 **E-bost:** post@meithrin.cymru

NDNA CYMRU
NDNA Cymru, Office 3, Crown House, 11 Well Street, Rhuthun, Sir Ddinbych, LL15 1AE
Ffôn: 01824 707823 **E-bost:** wales@ndna.org.uk

PACEY CYMRU
The Maltings, East Tyndall Street, Caerdydd CF24 5EZ
Ffôn: 02920 351407 **E-bost:** paceycymru@pacey.org.uk