

Manteision chwarae ym myd natur

Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn rhoi gwerth mawr ar hawl plant a phobl ifanc i chwarae mewn mannau naturiol. Mae chwarae ym myd natur yn cyfrannu at ddatblygiad corfforol, cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol, gan greu cysylltiad cryf â natur a helpu i sefydlu ymddygiadau gydol oes sydd o fudd i iechyd ac o blaid yr amgylchedd.

Mae natur yn rhoi mannau chwarae cyffrous a difyr i blant sy'n tanio eu dychymyg

Mae plant yn mwynhau chwarae ym myd natur gan ei fod yn aml yn fan lle nad oes rhaid iddynt ddilyn gweithgareddau dan arweiniad oedolion, gan ganiatáu chwarae mwy penagored

Mae chwarae mewn a chyda natur yn hyrwyddo lles cadarnhaol ac yn ysbrydoli ymdeimlad o ryfeddod

Gall plant archwilio eu hymdeimlad o chwilfrydedd am y byd naturiol, gyda phrofiadau ymarferol drwy chwarae gyda phridd, tywod, dŵr, cregyn, brigau, creigiau, dail a phlanhigion

Ceir mannau naturiol o bob siâp, maint, lefel, uchder a gwead, gan ddarparu tirweddau cyfoethog sy'n ysgogi awydd i chwarae

Mae chwarae mewn a chyda natur yn caniatáu i blant brofi a gwella eu galluoedd corfforol ac emosiynol drwy chwarae heriol

Mae plant yn symud mwy mewn mannau awyr agored lle gallan nhw redeg, dringo a neidio. Mae bod yn gorfforol egnïol yn dda i'w hiechyd a'u lles

Mae cysylltu â natur drwy chwarae yn yr awyr agored yn cefnogi plant i ofalu am eu byd a datblygu ymdeimlad o berthyn

Mae chwarae yn yr amgylchedd naturiol yn caniatáu i blant ddatblygu eu sgiliau meddwl; gan ddysgu drwy brofiad, arbrofi a gwneud

Mae chwarae ym myd natur yn rhoi cyfleoedd ar gyfer gwaith tîm a datrys problemau, gan greu a chryfhau cydberthnasau drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau fel creu cuddfannau, adeiladu argaeau a chwarae gemau

Cysylltwch â ni:

I gael gwybodaeth am hyn a manteision ehangach cysylltiad â natur:
www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

Pwrpas **Cyfoeth Naturiol Cymru** yn ei holl waith yw mynd ar drywydd rheoli cynaliadwy ar adnoddau naturiol. Mae hyn yn golygu edrych ar ôl aer, tir, dŵr, bywyd gwylt, planhigion a phridd er mwyn gwella lles Cymru, ac i ddarparu dyfodol gwell i bawb.

Datganiad fformat amgen:

Print bras neu iaith arall, cysylltwch ag:
[ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:yhmoliadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)
0300 065 3000

