Pam chwarae ym myd natur?

Cyflwyniad

Ceir llawer o dystiolaeth bod chwarae'n un o brif sylfeini datblygiad plant. Mae chwarae ym myd natur yn cyfuno manteision chwarae â manteision cysylltu â byd natur.



Ffocws ar chwarae ym myd natur

Caiff chwarae ym myd natur ei ddiffinio fel "math o chwarae sy'n digwydd mewn amgylchedd naturiol a/neu sy'n golygu rhyngweithio ag elfennau a nodweddion naturiol (e.e. dŵr, nentydd, mwd, creigiau, bryniau, coedwigoedd, a darnau rhydd naturiol megis brigau, moch coed, dail a glaswellt)". [Cyfieithiad]
(Geirfa 'Outdoor Play', Outdoor Play Canada, 2022).
Drwy gyfuno cyfleoedd i chwarae'n gorfforol â gweithgareddau mwy llonydd sydd â mwy o ffocws, gall chwarae ym myd natur gael ei gyflawni mewn gwahanol leoliadau mewn gwahanol ffyrdd, ac nid yw'n gofyn am fynediad i ardaloedd mawr o fannau gwyrdd. Mae ystod eang o gyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored yn allweddol.
Mae mynediad i fyd natur a deunyddiau naturiol yn ychwanegu dimensiwn arall i chwarae, sy'n diwallu anghenion amryw blant, yn cydnabod newidiadau tymhorol, ac yn rhoi cyfle i blant feithrin ymdeimlad o gysylltiad â'r amgylchedd naturiol a fydd yn aros gyda nhw wrth iddynt dyfu.

'Os ydym am i blant ffynnu a chael eu grymuso'n wirioneddol, gadewch i ni eu galluogi i garu'r ddaear cyn gofyn iddynt ei hachub. Efallai mai dyma'r oedd Thoreau yn ei feddwl pan ddywedodd mai'r "coed sy'n tyfu arafaf i ddechrau yw'r rhai sydd â'r rhuddin cryfaf", ac rwy'n teimlo bod yr un peth yn wir am bobl.' [Cyfieithiad]

David Sobel – Addysgwr ac Academydd Amgylcheddol

Y manteision

Mae ymchwil a chanllawiau cenedlaethol yn dangos bod mynediad i fannau naturiol a darnau rhydd naturiol yn cynnig amrywiaeth eang o fanteision i blant o bob oed. Mae'r manteision i iechyd a lles yn cynnwys rheoleiddio emosiynol; effaith lonyddol byd natur; a hybu'r system imiwnedd. Ar wahân i anadlu awyr iach a phrofi tymheredd amrywiol, mae corff cynyddol o ymchwil wedi dangos bod mynediad i fyd natur yn hybu bïom mwy gwydn ac iach ym mherfedd plant, sy'n lleihau'r tebygolrwydd o gael haint ac alergeddau.

Yn ogystal â meithrin gwydnwch yn fewnol, mae chwarae ym myd natur hefyd yn hybu hyder ac agwedd gadarnhaol. Mae goresgyn heriau, e.e. dysgu cadw cydbwysedd ar foncyff, gwirio dyfnder y pwll er mwyn osgoi cael dŵr yn eich welingtons, a dysgu pa ddillad sydd orau ar gyfer y tywydd, i gyd yn gyfleoedd i ddatrys problemau. Mae amgylcheddau naturiol, a'r hyn y mae deunyddiau naturiol yn ei gynnig i blant, yn cynnig cyfleoedd diddiwedd i archwilio a darganfod, o gymharu ag adnoddau mwy hyfforddol y mae plant yn eu meistroli ac yn blino arnynt.





Mynediad

Nid oes gan bob plentyn yr un mynediad i fyd natur a mannau naturiol, sy'n pwysleisio ymhellach yr angen i'r mannau awyr agored cyffredin gynnig y profiadau hyn drwy gydol y flwyddyn. Sut y gall eich lleoliad chi helpu plant i fwynhau manteision cymdeithasol, gwybyddol, emosiynol, ieithyddol a chorfforol chwarae ym myd natur?

Pam chwarae ym myd natur?

Gosod y sylfeini

Mae'r cyfleoedd i gefnogi a galluogi chwarae ym myd natur yn niferus ac yn amrywiol, waeth beth fo maint, siâp neu gynllun eich ardal awyr agored.



Ffocws ar chwarae ym myd natur

Yn ôl yr awdur a'r addysgwr amgylcheddol adnabyddus, David Sobel, mae saith o themâu (neu egwyddorion) chwarae'n gyffredin i bob plentyn o unrhyw gefndir neu ddiwylliant, sef antur; ffantasi a'r dychymyg; ffrindiau anifeiliaid; mapiau a llwybrau; lleoedd arbennig; bydoedd bach; a hela a chasglu. A yw eich man awyr agored chi yn galluogi'r saith thema chwarae hyn, a sut y gall mannau naturiol a/neu ddeunyddiau naturiol helpu'r plant i gyd i gymryd rhan yn y profiadau dysgu cyfoethog hyn? Er enghraifft, bydd llwyni i guddio a chwarae ynddynt yn helpu i hybu ffantasi, y dychymyg ac antur. O ran bydoedd bach, yn ôl Sobel, 'mae plant yn hoff iawn o greu bydoedd bach. Drwy greu fersiynau bach o ecosystemau, neu gymdogaethau, rydym yn helpu plant i ddeall y darlun mawr yn gysyniadol. Mae creu bydoedd bach yn darparu cyfrwng diriaethol i ddeall syniadau haniaethol.'

Gall pryderon am ddiogelwch, ac angen i sicrhau bod plant yn llosgi egni drwy chwarae'n gorfforol, olygu mwy o ffocws ar offer chwarae sefydlog yn hytrach nag adnoddau naturiol nad ydynt yn para cyhyd. Mae'r gallu i blant addasu a newid eu hamgylchedd awyr agored pan fyddant yn dewis gwneud hynny, ynghyd â gwaith plannu (yn y ddaear neu mewn cynwysyddion), yn eu helpu i greu eu lleoedd arbennig eu hunain i dreulio amser ynddynt, naill ai ar eu pen eu hunain neu gyda ffrindiau. Mae deunyddiau naturiol sydd o gymorth i adeiladu cuddfannau yn enghraifft arall, sydd hefyd yn cynnwys chwarae'n gorfforol.

Hybu chwarae ym myd natur

Yn ogystal â'r manteision niferus, o feithrin hyder i reoli risg a datblygu cysylltiad gydol oes â byd natur, mae chwarae ym myd natur hefyd yn rhad! Ardaloedd o laswellt heb ei dorri; creu tyllau cuddio mewn llwyni; plannu helyg mewn cynwysyddion; cynnwys deunyddiau naturiol yn rhan o'r bydoedd bach a gynigir; a chael gafael ar ganghennau a brigau i'w hychwanegu at y cit i adeiladu cuddfan….mae'r rhestr yn ddiddiwedd! Defnyddiwch y tymhorau sy'n newid i'ch ysbrydoli hefyd, gan fanteisio ar wahanol fathau o dywydd ac ymgorffori deunyddiau tymhorol, e.e. hadau, bylbiau a dail yn y gwanwyn, a choncyrs ac iâ yn yr hydref.

Rheoli risg a chynnal a chadw

Mae chwarae ym myd natur yn hybu rheoli risg, o ddysgu cadw cydbwysedd ar foncyff gwlyb i allu adnabod rhai planhigion fel danadl poethion sy'n werthfawr i fywyd gwyllt ond sy'n bethau y dylai pobl eu hosgoi. Glaswellt hir, planhigion, mwd, tywod, dŵr, chwyn – mae byd natur yn anniben ond mae hynny'n cynnig llawer iawn o gyfleoedd i archwilio a darganfod. Pan fydd boncyff yn pydru, bydd yn anodd dringo ar ei ben ond mae'r broses bydru'n hybu llawer iawn o ddiddordeb a chyfleoedd i ddysgu.





Rôl yr oedolyn

Nid oes angen i chi fod yn amgylcheddwr i hybu chwarae ym myd natur, a does dim hyd yn oed angen i chi fod yn hoffi bwystfilod bach! Drwy greu cyfleoedd penagored yn yr awyr agored, gall plant archwilio, darganfod a chreu heb unrhyw ymyrraeth gan oedolion, a bydd eich arsylwadau chi'n helpu i gynnal eu diddordebau dros gyfnod o amser.

Pam chwarae ym myd natur?

Myfyrio am brofiadau

Pan fydd y staff a'r plant wedi mwynhau'r gweithgareddau awyr agored enghreifftiol, defnyddiwch eich profiadau i fyfyrio am y canlyniad o ran llwyddiant a meysydd i'w datblygu.



Gweithgareddau

Defnyddio deunyddiau naturiol ar gyfer chwarae byd bach. Gwneud yn fawr o'r pwll sy'n aros ar ôl i'r glaw orffen. Deffro'r synhwyrau ac archwilio'r ardal awyr agored drwy helfa sborion sy'n seiliedig ar fyd natur. Cysylltu chwarae â'r tymhorau drwy ddefnyddio dail neu greu nythod. Mae'r gweithgareddau enghreifftiol yn rhoi cyfle i'r staff a'r plant fwynhau chwarae ym myd natur yn unrhyw le, ac maent hefyd yn rhoi cyfleoedd i adeiladu ar gwestiynau a diddordebau'r plant.

Mae ymchwil yn dangos bod gwahaniaeth rhwng cyswllt â byd natur a chysylltiad â byd natur, a bod cysylltiad â byd natur yn brofiad mwy holistaidd ar sail mynediad rheolaidd a chyson sy'n arwain at berthynas fwy personol â byd natur. Mae chwarae â byd natur yn ystod y blynyddoedd cynnar yn helpu i adeiladu'r sylfaen tuag at gysylltiad â byd natur. Myfyriwch am sut yr ymatebodd y plant i'r gweithgareddau a sut y gall y staff sicrhau profiadau rheolaidd, ystyrlon sy'n seiliedig ar fyd natur.

"Arbrofwch â syniadau bach a helpwch nhw i dyfu. Parhewch i freuddwydio a gofyn, "Beth os...?" neu "Beth am...?" Mae'n sicrhau bywyd sy'n llawer mwy diddorol ac yn cadw eich gwaith yn yr awyr agored yn greadigol." [Cyfieithiad]

Juliet Robertson – Ymgynghorydd Addysg ac Arbenigwr ar Chwarae yn yr Awyr Agored

Myfyrdodau am ymarfer ac am fannau awyr agored

A oes gan blant fynediad i ddeunyddiau rhydd naturiol, gan gynnwys eitemau llai o faint megis brigau, moch coed a dail? Os nad oes, sut y gellir cael gafael ar y rhain? Er enghraifft, drwy daith gerdded leol ym myd natur, drwy roddion o erddi cartrefi neu gan driniwr coed lleol. Os byddwch yn ychwanegu coed i'ch man awyr agored, ystyriwch rywogaethau sy'n ddiddorol drwy gydol y flwyddyn ac sy'n ffynhonnell eitemau naturiol megis codau hadau. Mae planhigion megis lafant yn deffro'r synhwyrau ac yn werthfawr i bryfed sy'n peillio. Gadewch i'r glaswellt dyfu'n hir. Mae angen ystod o ddeunyddiau rhydd eraill hefyd ar gyfer gweithgareddau megis adeiladu pontydd, adeiladu nythod a chlirio pyllau.

Adolygwch eich darpariaeth bresennol o ran yr amrywiaeth sydd ar gael a sut y mae plant yn cael mynediad iddi ar hyn o bryd. A oes gennych gyfleusterau storio sy'n addas i blant, ac a yw'r plant yn gallu dewis eitemau drostynt eu hunain? Adolygwch y man ehangach ar gyfer cyfleoedd i chwarae ym myd natur. Os yw'r man yn fach, defnyddiwch yr arwyneb fertigol i blannu a cheisiwch gynnwys nodweddion y gellir eu defnyddio mewn mwy nag un ffordd (e.e. mae plannu helyg yn annog bioamrywiaeth, yn hybu chwarae byd bach, yn creu sgriniau ac yn lleihau cryfder y gwynt, a gellir eu defnyddio ar gyfer gweithgareddau celf a chrefft).





Hwyluswch sgwrs ymhlith y staff i gyd am hybu chwarae ym myd natur er mwyn sicrhau profiad cyson i bob plentyn. Canolbwyntiwch ar y gwahaniaeth rhwng rhyngweithio ac ymyrryd, a chaniatewch amser i blant fwynhau chwarae â ffocws ym myd natur ac i gymryd rhan mewn chwarae o'r fath neu i eistedd dan goeden ac arsylwi yn hytrach na gorfod dilyn trefn, trefn arferol a gweithgareddau a arweinir gan oedolion.

Pam chwarae ym myd natur?
Meddwl a darllen ymhellach

Bydd ymgysylltu ag ymchwil, ymarfer addysgegol a sefydliadau perthnasol o gymorth i ymarferwyr sydd am ddatblygu eu dealltwriaeth ymhellach.



Archwilio ymhellach

Ceir amryw gyfleoedd i staff sydd am ehangu eu sylfaen wybodaeth a'u hymarfer addysgegol cysylltiedig, sy'n cynnwys mynediad i bapurau ymchwil a sefydliadau a rhwydweithiau proffesiynol ledled y DU. At hynny, mae staff hyddysg a gwybodus sy'n rhannu eu hangerdd â phlant mewn sefyllfa well hefyd i feithrin dealltwriaeth a diddordeb ymhlith rhieni a theuluoedd. Drwy helpu plant i ddatblygu cysylltiad cryf ac iach â byd natur, rydym yn eu grymuso i ddod yn eiriolwyr amgylcheddol yn y dyfodol.

"Os ydym am i blentyn gynnal ei ymdeimlad cynhenid o ryfeddod, mae angen iddo gael cwmni o leiaf un oedolyn a all rannu'r ymdeimlad hwnnw ac ailddarganfod gydag ef y llawenydd, y cyffro a'r dirgelwch sy'n rhan o'r byd yr ydym yn byw ynddo."
[Cyfieithiad]

Carson, R. (1998) The Sense of Wonder. New York: HarperCollins.

Cymorth enghreifftiol

- Egwyddorion Chwarae David Sobel www.davidsobelauthor.com
- Early Years Alliance (Lloegr) www.eyalliance.org.uk
- Dysgu Drwy Dirweddau www.ltl.org.uk
- Ymddiriedolaeth Froebel www.froebel.org.uk 'Plant a Byd Natur'.
- Cymdeithas Prydain dros Addysg y Blynyddoedd Cynnar www.early-education.org.uk
- Creative STAR Learning www.creativestarlearning.co.uk

Darllen pellach

A life “in and with nature?” Developing nature engaging and nature enhancing pedagogies for babies and toddlers.

Mae’r papur ymchwil hwn a adolygwyd gan gymheiriaid yn canolbwyntio ar fabanod a phlant bach ac ar gydnabod, er bod mynd allan i’r awyr agored ac i fyd natur yn cael effaith gadarnhaol, y gall pryderon am iechyd a diogelwch a phwyslais ar weithgarwch corfforol olygu bod opsiynau amgen artiffisial efallai’n cael eu ffafrio dros elfennau naturiol. Drwy athroniaeth Froebel, mae’r papur yn canolbwyntio ar gyfyngiadau ymarfer o’r fath ac ar yr angen i ddatblygu addysgeg sy’n ymgysylltu â byd natur ac addysgeg sy’n gwella byd natur, o’r adeg y caiff plentyn ei eni.

Chwiliwch am ‘Global Education Review’ ac yna am enwau’r ddau awdur, sef Joanne Josephidou a Nicola Kemp. Cyhoeddwyd yn 2022.

Mae adran o’r enw ‘**Nature Connection’** ar gael yn yr adran ‘Outdoor Hub’ sydd am ddim ar wefan ‘Muddy Faces’. Mae’n cynnwys ystod eang o erthyglau, cyhoeddiadau, ymchwil, gwefannau def-nyddiol a fideos byr. www.muddyfaces.co.uk
(cliciwch ar ‘Outdoor Hub’ ac yna ar ‘Nature Connection’).





Hybu bïom iach ym mherfedd plant – rôl chwarae ym myd natur.
1). Optimising Early Childhood Educational Settings for Health Using Nature-Based Solutions: The Microbiome Aspect
www.mdpi.com Teipiwch deitl y papur yn y bar chwilio i’w gyrchu.

2). Chwiliwch am ‘The Benefits of Learning to Love Mud’ gan Allesia Franco a David Robson 2022
www.bbc.co.uk/future/family-tree

Pam chwarae ym myd natur?

Symud ymlaen – y camau nesaf

Mae'n bwysig adolygu'n rheolaidd gyfleoedd drwy gydol y flwyddyn i chwarae yn yr awyr agored ym myd natur. Dylech gynnwys staff, plant, rhieni a gofalwyr wrth ddatblygu a gweithredu syniadau.



Hyrwyddo cadarnhaol

Adolygwch sut y mae manteision chwarae ym myd natur, a'i gysylltiadau â datblygiad plant, yn cael eu hyrwyddo gan y feithrinfa er mwyn hybu dealltwriaeth ymhlith y rhieni. Datblygwch bolisi awyr agored sy'n helpu i rannu'r neges, a chofiwch gynnwys llawer o luniau o chwarae yn yr awyr agored mewn negeseuon. Os yw byd natur yn brin yn eich man chi, anogwch y rhieni i gyfrannu adnoddau naturiol, casglwch eitemau pan fyddwch yn mynd allan, defnyddiwch gynwysyddion i blannu ac i ddenu bwystfilod bach, a cheisiwch gynnwys gwahanol ddeunyddiau, e.e. tywod, dŵr a mwd. Os oes yna fan gwyrdd, osgowch ei dorri a'i docio ac anogwch fynediad iddo. Unwaith eto, mae negeseuon cadarnhaol yn bwysig – rhai sy'n cyfleu i rieni ac ymwelwyr beth yw gwerth mannau gwyllt (ac sy'n tynnu sylw at y gwerth o ran chwarae sy'n gysylltiedig â man nad yw'n cael ei gynnal a'i gadw). Mae cyfathrebu rhwng y staff yn bwysig hefyd, e.e. gadael i blant guddio, a gwybod beth i'w wneud os byddant yn dod o hyd i ysgall neu ddanadl poethion.

Crynodeb

- Cynhaliwch archwiliad o'ch man awyr agored er mwyn nodi'r cyfleoedd i chwarae ym myd natur ac adnabod unrhyw fylchau.
- Adolygwch y deunyddiau rhydd a ddarperir ar hyn o bryd a cheisiwch gynnwys mwy o eitemau naturiol.
- Ymgorfforwch waith plannu at ddiben chwarae, e.e. sgrinio, adeiladu cuddfan, darparu cysgod, creu naws, chwarae byd bach. Defnyddiwch arwynebau fertigol i arbed lle ar y llawr.
- Ceisiwch gynnwys gwahanol weadau ac arwynebau – pridd/mwd, dŵr, tywod, cerrig mân.
- Gadewch i ardaloedd gwyrdd dyfu'n wyllt, a chofiwch groesawu'r cyfleoedd y mae hynny'n eu cynnig.

Tyfu bwyd

Mae tyfu bwyd yn hybu dealltwriaeth plant o darddiad bwyd, mae'n annog arferion bwyta iach, ac mae'r broses yn gofyn am amynedd a threfn arferol. Mae cloddio er mwyn chwarae'n brofiad poblogaidd, penagored a chyfoethog o safbwynt synhwyraidd, heb fod ganddo unrhyw ganlyniad penodol, ac mae'n cryfhau sgiliau echddygol, yn hybu meddwl yn wyddonol ac yn tawelu'r system rheoleiddio emosiynol. Mae annog y ddau beth yn yr awyr agored yn gallu bod yn anodd os nad ydych am i bopeth gael ei gloddio! Ystyriwch leoliad, ciwiau gweledol, sgriniau, adnoddau megis basgedi crog, tyfu bwyd mewn llestri plannu uwch a chloddio yn y glaswellt, a defnyddio arwynebau fertigol ac adnoddau fel basgedi crogl.

Ymdeimlad o le

Mae mynd y tu hwnt i'ch ffiniau a defnyddio mannau gwyrdd lleol y gellir cerdded iddynt yn ffordd arall o hybu chwarae ym myd natur. Mae ymweliadau niferus â'r un lle drwy gydol y flwyddyn yn galluogi plant i brofi byd natur drwy newidiadau tymhorol, ac yn eu helpu i ddatblygu ymdeimlad o le drwy gysylltiad â'u hamgylchedd lleol. Byddant felly'n profi syndod a rhyfeddod drwy arsylwi ac ymholi, gyda'r ymarferwyr yn dilyn eu harweiniad nhw.





Newid hinsawdd

Drwy chwarae ym myd natur, helpwch y plant i ddechrau deall pwysigrwydd newid hinsawdd, gan ddangos y gallant wneud cyfraniad cadarnhaol drwy newidiadau ymarferol. Mae profi byd natur yn ystod y blynyddoedd cynnar yn gallu creu cysylltiadau dwfn a pharhaol â byd natur.