Chwarae ym myd natur ar gyfer sgiliau echddygol manwl a bras
Cyflwyniad

Mae chwarae ym myd natur yn yr awyr agored yn cynnig llawer o gyfleoedd i blant ddatblygu sgiliau echddygol manwl a bras drwy symud ac archwilio mewn amgylcheddau amrywiol a symbylol.



Gosod y sylfeini

Caiff datblygiad echddygol ei atgyfnerthu drwy gyfleoedd dro ar ôl tro i symud, archwilio, a thrin a thrafod eitemau. Mae amgylcheddau awyr agored yn darparu amrywiaeth eang o brofiadau'n naturiol sy'n hybu datblygiad echddygol manwl a bras.

Mae tir anwastad, llethrau, boncyffion a mannau agored yn gwahodd y plant i redeg, dringo, cadw cydbwysedd a neidio, sy'n cryfhau grwpiau o gyhyrau mawr ac sy'n gwella cydsymud. Mae'r profiadau hyn yn hybu datblygiad echddygol bras ac yn meithrin hyder a gwydnwch corfforol hefyd. Gellir targedu datblygiad echddygol manwl drwy gasglu dail, gwthio brigau drwy dyllau, adeiladu â cherrig, neu gloddio mewn pridd. Mae'r gweithgareddau hyn yn cryfhau'r cyhyrau y mae eu hangen i ysgrifennu, tynnu lluniau, a defnyddio offer. Mae mannau cyfoethog o ran byd natur yn cynnig amrywiaeth a her gyson, fel bod y plant yn addasu eu symudiadau ac yn datblygu ymwybyddiaeth gorfforol drwy archwilio'n chwaraegar.

"Symud yw'r allwedd i ddysgu." [Cyfieithiad]

Angela Hanscom, Balanced and Barefoot

Y manteision

Mae amgylcheddau awyr agored yn cynnig cyfleoedd unigryw i blant ddatblygu hyder corfforol a sgiliau cydsymud drwy chwarae. Yn wahanol i weithgareddau strwythuredig, mae chwarae ym myd natur yn annog y plant i symud yn rhydd, archwilio heriau, a datblygu cryfder drwy brofiadau go iawn. Mae'r amgylchedd awyr agored yn rhoi cyfle i ni wneud symudiadau mwy o faint â'n cyrff ac i ddatblygu ymwybyddiaeth gorfforol o ganlyniad i hynny.
Mae'r profiadau hyn yn helpu'r plant i adeiladu'r sylfeini corfforol sy'n angenrheidiol ar gyfer tasgau pob dydd, dysgu ac annibyniaeth. Pan fydd y plant yn ymgysylltu'n rheolaidd ag amgylcheddau cyfoethog o ran byd natur, byddant yn datblygu cyrff cryfach, sgiliau cydsymud gwell, a mwy o hyder yn eu symudiadau.

Gall lleoliadau hybu datblygiad echddygol drwy ddylunio amgylcheddau awyr agored sy'n gwahodd y plant i symud ac archwilio. Mae darparu darnau rhydd naturiol megis brigau, boncyffion, cerrig, tywod a dŵr yn annog y plant i gario, adeiladu, cloddio, a thrin a thrafod deunyddiau. At hynny, mae creu cyfleoedd a thir amrywiol ar gyfer dringo, cadw cydbwysedd a neidio yn helpu'r plant i ddatblygu cryfder a sgiliau cydsymud. Gall y staff arsylwi sut y mae'r plant yn symud yn y man dan sylw a gwneud addasiadau bach i'r amgylchedd, sy'n annog heriau corfforol newydd ac archwilio chwaraegar.





Gydag amser, gall lleoliadau barhau i ddatblygu amgylcheddau awyr agored drwy gyflwyno deunyddiau naturiol newydd, creu tirweddau amrywiol a chefnogi heriau symud sy'n fwyfwy cymhleth. Mae'r newidiadau hyn yn annog y plant i gryfhau eu gallu corfforol, ac yn cynnal eu chwilfrydedd a'u mwynhad wrth chwarae yn yr awyr agored.

Chwarae ym myd natur ar gyfer sgiliau echddygol manwl a bras

Gosod y sylfeini

Mae sgiliau echddygol manwl a bras ym myd natur yn datblygu drwy chwarae actif, ymarferol lle mae plant yn meithrin cryfder, sgiliau cydsymud, hyder a rheolaeth drwy archwilio, symud, a rhyngweithio â'r amgylchedd awyr agored.



Manteision

Mae chwarae yn yr awyr agored yn darparu cyfleoedd cyfoethog i ddatblygu sgiliau echddygol manwl a bras yn ystod plentyndod cynnar. Caiff sgiliau echddygol bras eu hybu drwy weithgareddau megis rhedeg, dringo, cadw cydbwysedd a neidio, sy'n helpu i feithrin cryfder, sgiliau cydsymud ac ymwybyddiaeth ofodol. Yn aml, bydd amgylcheddau naturiol yn cynnig tir anwastad a heriau amrywiol sy'n annog y plant i addasu eu symudiadau ar yr arwynebau tonnog hyn.

Caiff sgiliau echddygol manwl eu datblygu drwy drin deunyddiau naturiol megis dail, brigau, cerrig a thywod, sy'n hybu sgiliau gafael, pinsio, a thrin a thrafod. At hynny, mae chwarae yn yr awyr agored yn gwella annibyniaeth, sgiliau canolbwyntio a sgiliau datrys problemau ac yn hybu iechyd a lles corfforol cyffredinol ar yr un pryd, mewn amgylchedd symbylol a diddorol. Mae manteision y mewnbwn cynnar hwn yn ymestyn ymhell y tu hwnt i'r blynyddoedd cynnar ac yn cyrraedd y cyfnod pan fydd rhywun yn oedolyn.

Heriau

Gall heriau gyfyngu ar chwarae yn yr awyr agored, sy'n effeithio wedyn ar y cyfleoedd, ac sy'n effeithio wedyn ar ddatblygiad sgiliau echddygol manwl a bras. Gall mynediad cyfyngedig i fannau awyr agored addas gyfyngu ar gyfleoedd i symud ac archwilio. Gall y tywydd leihau amlder neu hyd cyfnodau o chwarae yn yr awyr agored, yn enwedig mewn lleoliadau sydd heb gysgod neu adnoddau digonol. Weithiau, gall pryderon am ddiogelwch a risg arwain at oruchwyliaeth orofalus, sy'n cyfyngu ar y cyfleoedd a gaiff y plant i neidio, cadw cydbwysedd neu gymryd risgiau corfforol. At hynny, gall pwysau o ran amser mewn trefn arferol strwythuredig leihau cyfleoedd i chwarae'n rhydd. Yn ogystal, gall amgylcheddau a gynlluniwyd yn wael neu ddiffyg adnoddau gyfyngu ar yr ymgysylltu, sy'n ei gwneud yn anos hybu datblygiad echddygol yn llawn.

Sgiliau echddygol manwl

Gall datblygiad sgiliau echddygol manwl yn ystod y blynyddoedd cynnar gael ei hybu drwy ystod o feysydd y mae ymarferwyr yn eu hannog yn fwriadol drwy chwarae. Maent yn cynnwys datblygu cryfder y bysedd, e.e. ynysu symudiadau bysedd unigol, datblygu cryfder y bysedd bawd, ac ymarfer gafael a phinsio. Caiff cryfder y dwylo ei hybu drwy weithgareddau sy'n cynnwys datblygu gafael gledrol radiol, trin a thrafod rhywbeth o fewn un llaw, a defnyddio bwâu'r dwylo. Mae cydsymud rhwng y llygaid a'r dwylo yn datblygu drwy dasgau megis arllwys, postio, anelu, a gwneud marciau, sy'n cynnwys creu llinellau a chylchoedd. Mae gwneud marciau ynddo'i hun yn golygu pwyso, gwasgu, pinsio, a chyfuno symudiadau. Mae sgiliau trin siswrn yn gofyn am gydsymud dwyochrog, ac mae cryfder yr arddyrnau'n canolbwyntio ar sefydlogrwydd, hyblygrwydd, ac ymestyn. Gall ymarferwyr hybu'r sgiliau hyn drwy weithgareddau naturiol, ymarferol sy'n seiliedig ar chwarae ac sy'n annog ailadrodd ac archwilio.

Sgiliau echddygol bras

Mae datblygiad sgiliau echddygol bras yn ystod y blynyddoedd cynnar yn cynnwys sawl maes allweddol sy'n hybu cymhwysedd corfforol cyffredinol plant. Mae rheoli ystum y corff yn hanfodol er mwyn cynnal cydbwysedd a sefydlogrwydd, a chaiff hynny ei ategu gan weithgareddau prosesu festibwlar, megis cadw cydbwysedd ar gerrig camu, boncyffion neu gratiau. Mae croesi eu llinell ganol yn helpu plant i gydlynu symudiadau ar draws dwy ochr y corff, ac mae propriodderbyniaeth yn datblygu eu hymwybyddiaeth ofodol o safle a symudiadau'r corff. Mae cryfder y cyhyrau mawr, cryfder rhan uchaf y corff, a sefydlogrwydd y gwargenglau'n hollbwysig hefyd ar gyfer gweithgareddau megis dringo, cario a gwthio. Gall ymarferwyr hybu'r sgiliau hyn drwy ddarparu profiadau amrywiol yn yr awyr agored, annog chwarae actif, a chynnig amgylcheddau sy'n hybu symud, herio ac archwilio.

Arfer gorau

Mae arfer gorau o ran hybu datblygiad echddygol yn yr awyr agored yn canolbwyntio ar gylch o fwriad, gweithredu a myfyrio. Mae'r bwriad yn canolbwyntio ar gynllunio profiadau sy'n dilyn diddordebau'r plant, a sicrhau bod yr amgylchedd awyr agored yn ymatebol, yn ddiddorol ac yn gyfoethog o ran cyfleoedd ar gyfer datblygiad echddygol manwl a bras. Wrth weithredu, mae'r ymarferwyr yn mabwysiadu rôl arsylwi ac yn caniatáu i'r plant arwain eu chwarae, ac maent yn sylwi'n ofalus ar sut y mae'r plant yn symud, yn rhyngweithio ac yn datblygu sgiliau. Yna, mae myfyrio'n golygu gwerthuso effaith yr amgylchedd a'r ddarpariaeth, adnabod cynnydd, ac ystyried y camau nesaf. Mae'r broses barhaus hon yn sicrhau bod yr ymarfer yn parhau i fod yn bwrpasol ac yn parhau i ganolbwyntio ar y plant a chefnogi datblygiad corfforol parhaus.

Chwarae ym myd natur ar gyfer sgiliau echddygol manwl a bras

Myfyrio am brofiadau

Llythrennedd corfforol yw'r hyder, y cymhelliant a'r gallu i symud. Caiff ei ddatblygu drwy chwarae, ac mae'n hybu sgiliau echddygol ac yn helpu plant i fod yn ddysgwyr actif, galluog a gweithredol gydol eu hoes.



Daliwch ati i symud

Mae llythrennedd corfforol yn cyfeirio at y cymhelliant, yr hyder, y cymhwysedd corfforol, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n galluogi plant i werthfawrogi gweithgarwch corfforol a chymryd rhan ynddo gydol eu hoes. Mae'n golygu mwy na bod yn actif; mae'n ymwneud â sut y mae plant yn symud, yn teimlo, ac yn meddwl am symud. Mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, mae llythrennedd corfforol yn datblygu drwy brofiadau o chwarae, archwilio a symud, yn enwedig drwy chwarae yn yr awyr agored ac ymgysylltu â byd natur.

Mae amgylcheddau naturiol megis gerddi a pharciau'n annog y plant i redeg, dringo, cadw cydbwysedd ac archwilio. Mae'r profiadau hyn yn meithrin sgiliau echddygol manwl a bras, hyder a chwilfrydedd. Mae'r plant yn eu hystyried eu hunain yn bobl sy'n gallu symud, ac mae hynny'n hybu iechyd a lles gydol oes.

"*Chwarae yw gwaith plentyndod*"
[Cyfieithiad] Jean Piaget

Mae llythrennedd corfforol yn hanfodol yn ystod y blynyddoedd cynnar, oherwydd mae'n gosod y sylfaen ar gyfer iechyd, dysgu a lles gydol oes. Drwy chwarae actif yn yr awyr agored, mae'r plant yn datblygu sgiliau echddygol hanfodol megis cadw cydbwysedd, cydsymud, a chryfder. Mae'r profiadau hyn hefyd yn hybu datblygiad yr ymennydd ac yn gwella'r gallu i ganolbwyntio, cofio, a rheoleiddio emosiynau. Mae cyfleoedd cynnar i symud yn helpu'r plant i feithrin hyder ac agwedd gadarnhaol at weithgarwch corfforol. Mae sefydlu'r arferion hyn yn ifanc yn lleihau'r risg o eistedd gormod yn nes ymlaen mewn bywyd. Mewn lleoliadau meithrinfeydd, mae rhoi blaenoriaeth i lythrennedd corfforol yn sicrhau bod y plant yn cael cefnogaeth holistaidd, sy'n eu galluogi i fod yn ddysgwyr actif, annibynnol sydd â'r sgiliau angenrheidiol i ddatblygu yn y dyfodol.

Creu amgylcheddau

Mae amgylcheddau awyr agored yn chwarae rôl hanfodol o ran datblygu llythrennedd corfforol, ac yn cynnig lle, rhyddid a chyfleoedd amrywiol i'r plant symud. Mae mannau naturiol yn arbennig o effeithiol, oherwydd maent yn darparu arwynebau anwastad, ardaloedd agored, a deunyddiau rhydd sy'n annog ystod eang o sgiliau corfforol. Mae ymchwil yn dangos bod amgylcheddau awyr agored amrywiol yn hybu gweithgarwch corfforol, cymhwysedd echddygol, a datblygiad cyffredinol yn ystod plentyndod cynnar.

Yn ymarferol, mae gweithgareddau megis dringo dros foncyffion, cadw cydbwysedd ar dir anwastad, cloddio, cario, ac adeiladu â deunyddiau naturiol yn hybu datblygiad echddygol bras a manwl. Mae'r profiadau hyn hefyd yn annog sgiliau datrys problemau, creadigrwydd a gwydnwch.

Mae ymarferwyr yn hybu hynny drwy greu amgylcheddau galluogol a rhoi amser a lle i'r plant archwilio'n rhydd. Mae deunyddiau naturiol yn cynnig cyfleoedd penagored sy'n addasu i ddiddordebau a gallu'r plant. Mae hynny'n helpu'r plant i ddatblygu hyder yn eu gallu i symud, ac yn atgyfnerthu eu llythrennedd corfforol mewn modd ystyrlon a diddorol.

Deall pam

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod plant yn y DU yn treulio llai o amser yn yr awyr agored yn chwarae, oherwydd cyfuniad o newidiadau cymdeithasol ac addysgol. Mae ymchwil yn dangos nad yw un o bob tri phlentyn yn chwarae yn yr awyr agored ar ôl ysgol, ac nad yw un o bob pum plentyn yn gwneud hynny ar benwythnosau. Mae cyfleoedd i chwarae wedi lleihau gydag amser mewn ysgolion hefyd. Mae astudiaethau'n dangos bod amseroedd egwyl wedi lleihau'n sylweddol, a bod plant wedi colli tua 23 munud o'u hamser chwarae bob dydd ar gyfartaledd, o gymharu â'r degawdau blaenorol.
Mewn rhai lleoliadau cynradd, mae ffactorau sy'n cyfrannu at hynny'n cynnwys pwysau academaidd cynyddol, mwy o ddefnydd o sgriniau, pryderon am ddiogelwch, a mynediad cyfyngedig i fannau awyr agored addas. Mae'r newidiadau hyn yn amlygu angen cynyddol i roi blaenoriaeth i chwarae mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a lleoliadau addysg, er mwyn sicrhau bod plant yn cael cyfleoedd rheolaidd i gael profiadau actif yn yr awyr agored, sy'n hybu eu datblygiad. Mae mynediad cyson i gyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored mewn amgylcheddau naturiol yn hanfodol, felly, oherwydd mae'n gwella llythrennedd corfforol, yn hybu datblygiad holistaidd ac yn hybu lles corfforol, cymdeithasol ac emosiynol y plant.

Chwarae ym myd natur ar gyfer sgiliau echddygol manwl a bras
Meddwl a darllen ymhellach

Drwy barhau'n chwilfrydig ac yn fyfyriol, gall oedolion greu cyfleoedd mwy cyfoethog sy'n dyfnhau ac yn cryfhau hyder plant, eu sgiliau cydsymud, a'u lles drwy waith arsylwi gofalus a fydd yn fuddiol i bawb.



Daliwch ati i symud

Mae hwyluso chwarae sy'n gwella sgiliau echddygol plant yn un o rolau hanfodol ymarferydd. Yn *Balanced and Barefoo*t, mae Angela Hanscom yn dangos sut y mae chwarae yn yr awyr agored a symud yn rhydd yn hybu llawer o wahanol feysydd sy'n cynnwys cydsymud, cadw cydbwysedd, a phrosesu synhwyraidd. Gall ymarferwyr gefnogi hynny drwy greu amgylcheddau diogel a symbylol yn yr awyr agored a rhoi i blant y rhyddid i archwilio, dringo, a chymryd risgiau priodol. Mae Carla Hannaford hefyd yn pwysleisio bod symud yn hanfodol ar gyfer datblygiad yr ymennydd a gweithredu gwybyddol ac yn cysylltu gweithgarwch corfforol â'r cof, y gallu i ganolbwyntio, a rheoleiddio emosiynol. Mae hynny'n atgyfnerthu rôl yr ymarferydd o safbwynt cynllunio profiadau chwarae actif, pwrpasol sy'n annog symud gan y corff cyfan er mwyn hybu datblygiad sgiliau echddygol manwl yn ogystal â sgiliau echddygol bras. Mae'r amgylchedd awyr agored yn addas yn naturiol ar gyfer cynnig yr eiliadau hyn o ddysgu, gyda bach iawn o baratoi. Fodd bynnag, gall yr ymarferydd gynnig darpariaeth gytbwys o weithgareddau strwythuredig syml a gweithgareddau a arweinir gan y plant, e.e. cyrsiau rhwystrau, ac adnoddau naturiol megis brigau a cherrig, a chynllunio ar gyfer chwarae synhwyraidd. Dylai ymarferwyr addasu gweithgareddau i ddiwallu anghenion unigol, gan hybu hyder ac annibyniaeth pawb. Drwy fynd ati'n weithredol i hwyluso chwarae cyfoethog o ran symud, bydd ymarferwyr yn helpu'r plant i feithrin sgiliau echddygol cryf, a fydd yn hybu eu datblygiad corfforol a'u gallu i ddysgu'n effeithiol.

"Dwylo yw offerynnau deallusrwydd pobl. Drwy symud a chyffwrdd, mae plant yn archwilio ac yn deall y byd. Mae'r meddwl yn cofio'r hyn y mae'r dwylo yn ei wneud."
[Cyfieithiad]
Maria Montessori

Deall yr amgylchedd

Mewn lleoliadau meithrinfeydd, mae ymarferwyr yn chwarae rôl allweddol o ran llunio'r amgylcheddau awyr agored sy'n hybu datblygiad echddygol. Drwy arsylwi pa ardaloedd y mae'r plant yn cael eu denu iddynt yn naturiol, gall ymarferwyr adnabod ble mae symud ac archwilio'n digwydd yn y modd mwyaf effeithiol – mannau sy'n annog datblygiad sgiliau echddygol bras ond sydd hefyd yn sicrhau mynediad i gyfleoedd i ddatblygu sgiliau echddygol manwl. Er enghraifft, mae ardal darnau rhydd yn darparu ar gyfer y ddau beth. At hynny, dylai ymarferwyr sylwi pryd y caiff ardaloedd eu tanddefnyddio a dylent wneud addasiadau syml megis cyflwyno adnoddau newydd neu ailwampio cynllun yr ardaloedd, er mwyn gwella'r ymgysylltu. Mae'n bosibl y bydd hynny'n golygu ychwanegu adnoddau gwahanol megis brigau yn lle cerrig. Mae amgylchedd sydd wedi'i ystyried yn dda'n sicrhau cyfleoedd ystyrlon, amrywiol i bob plentyn.

Bod yn arsylwr chwilfrydig

Mae ymarferwyr yn hybu datblygiad echddygol orau drwy arsylwi chwarae'r plant mewn modd chwilfrydig a sylwgar. Yn hytrach na chyfarwyddo, mae ymarferwyr yn caniatáu i'r plant archwilio'r man dan sylw ac ymarfer sgiliau'n annibynnol ar eu cyflymder eu hunain a thrwy chwarae, gan barhau i fod yn bresennol ac yn ymatebol. Dwy arsylwi, mae'r ymarferwyr yn nodi'r gweithredoedd a gaiff eu hailadrodd, y gweithgareddau a gaiff eu ffafrio, a'r lefelau amrywiol o hyder mewn heriau corfforol. Bydd rhai plant yn mynd ati'n weithredol i chwilio am gyfleoedd i symud, tra bydd rhai eraill yn elwa o archwilio ar y cyd â'r oedolyn. Mae deunyddiau naturiol yn darparu cyfleoedd i fireinio sgiliau echddygol manwl drwy drin a thrafod. Mae'r arsylwadau hyn yn helpu'r ymarferwyr i ddeall datblygiad pob plentyn ac ymateb yn briodol. Mae'r dull hwn o weithredu'n hybu sgiliau echddygol manwl a bras, ac ar yr un pryd yn cynnal llif chwarae ystyrlon yn yr awyr agored, a arweinir gan y plant.

Myfyrio am ymarfer oedolion

Mae myfyrio am ymarfer wrth iddo ddigwydd ac wedyn (Schön) yn galluogi'r ymarferwyr i asesu ac addasu eu rhyngweithio er mwyn hybu datblygiad echddygol y plant. Mae dull cytbwys o weithredu'n sicrhau bod symud yn cael ei annog heb gyfyngu ar archwilio naturiol y plant. Mae gwybodaeth am ddatblygiad sgiliau echddygol manwl a bras yn galluogi ymarferwyr i adnabod pa ddysgu sy'n digwydd wrth chwarae, ac yn eu galluogi i'w hybu. Mae myfyrio parhaus yn helpu ymarferwyr i barhau'n fwriadol wrth iddynt ymarfer, a sicrhau bod eu rôl yn gwella hyder y plant, eu hannibyniaeth, a'u llythrennedd corfforol.

Cynllunio cyfleoedd ar gyfer y dyfodol

Mae cynllunio ar gyfer datblygiad echddygol yn golygu adeiladu ar ddiddordebau'r plant a'u gallu presennol. Mae ymarferwyr yn defnyddio arsylwadau i adnabod y camau nesaf a chreu cyfleoedd sy'n ddiddorol ac sy'n briodol o ran datblygiad. Gall newidiadau bach, megis cyflwyno deunyddiau naturiol newydd neu addasu mannau awyr agored, annog gwahanol fathau o symud ac archwilio. Mae dull ymatebol o weithredu'n sicrhau bod gweithgareddau'n parhau i fod yn ystyrlon ac yn parhau i gymell y plant. Drwy ddilyn diddordebau'r plant, mae'r ymarferwyr yn hybu datblygiad echddygol manwl a bras mewn ffordd naturiol. Mae myfyrio parhaus ac addasu'r amgylchedd yn barhaus yn helpu i gynnal man awyr agored dynamig sy'n hybu datblygiad corfforol parhaus a dysgu actif.

Chwarae ym myd natur ar gyfer sgiliau echddygol manwl a bras

Y camau nesaf

Archwilio heriau o ran datblygiad echddygol yn yr awyr agored, gan ddefnyddio ymarfer myfyriol i droi rhwystrau'n gyfleoedd i hybu symudiadau plant, eu hyder a'u hymgysylltu â byd natur.



Ymgorffori myfyrio, a hybu newid

Yn aml, bydd ymarferwyr yn dod ar draws heriau wrth hybu datblygiad echddygol manwl a bras yn yr awyr agored. Mae'r heriau hynny'n cynnwys lle cyfyngedig, lefelau amrywiol o hyder, neu allu corfforol amrywiol. Yn hytrach nag ystyried y rhain yn rhwystrau, mae ymarfer myfyriol yn ein hannog i oedi a meddwl beth y mae'r heriau yn ei ddweud wrthym am brofiadau'r plant. Er enghraifft, efallai nad diffyg gallu fydd gan blentyn sy'n osgoi dringo, ond diffyg hyder neu gyfle blaenorol.

Drwy arsylwi'n ofalus a myfyrio am batrymau ymgysylltu, gall ymarferwyr ddechrau deall anghenion unigol yn ddyfnach. Mae'r newid safbwynt hwn yn ei gwneud yn bosibl i heriau droi'n ddealltwriaeth ddefnyddiol, sy'n arwain at ddarpariaeth fwy ymatebol a meddylgar mewn amgylcheddau awyr agored.

"*Mae myfyrio'n golygu ystyried yn actif, yn ddyfalbarhaus ac yn ofalus…*"
[Cyfieithiad]
John Dewey

Gall myfyrio drawsnewid gweithgareddau'n gyfleoedd dysgu dwfn

Gall lleoliadau atgyfnerthu ymarfer drwy:

- gofnodi symudiadau a darganfyddiadau'r plant wrth iddynt chwarae.
- rhannu arsylwadau yn ystod trafodaethau tîm.
- adnabod sut y mae amgylcheddau'n hybu gwahanol sgiliau echddygol.
- sylwi pa ddeunyddiau sy'n gwahodd cyfleoedd dro ar ôl tro i drin a thrafod neu symud.
- cysylltu profiadau chwarae â dysgu a datblygu ehangach.

Y manteision

Nid oes angen i fannau awyr agored fod yn helaeth neu fod yn orlawn o adnoddau i fod yn effeithiol. Gall myfyrio helpu'r ymarferwyr i ystyried amgylcheddau presennol yn wahanol, a chydnabod y potensial sydd mewn deunyddiau naturiol, pob dydd. Gall hyd yn oed ardal fach ddarparu cyfleoedd cyfoethog i symud, archwilio, a datblygu sgiliau. Er enghraifft, gall tir anwastad, darnau rhydd, neu elfennau naturiol syml hybu cydbwysedd, cydsymud, a rheolaeth echddygol fanwl. Drwy fyfyrio am sut y mae'r plant yn defnyddio'r man dan sylw, yn hytrach na myfyrio am beth sydd ar goll, gall yr ymarferwyr wneud addasiadau bwriadol sy'n gwella ymgysylltu. Mae'r dull hwn o weithredu'n cefnogi meddylfryd sy'n gwerthfawrogi creadigrwydd a hyblygrwydd, ac yn sicrhau bod pob amgylchedd yn gallu hybu datblygiad corfforol ystyrlon. Mae plant yn ymgysylltu â chwarae yn yr awyr agored mewn gwahanol ffyrdd, ac mae'n bosibl y bydd rhai ohonynt yn ymddangos yn betrus neu'n llai hyderus yn gorfforol. Drwy fyfyrio, gall yr ymarferwyr ystyried sut y mae eu rhyngweithio, eu disgwyliadau, a'r amgylchedd yn dylanwadu ar gyfranogiad. Gall newidiadau bach, megis cynnig anogaeth, modelu symud, neu addasu lefelau her, wneud gwahaniaeth sylweddol. Mae hefyd yn bwysig myfyrio am gynhwysiant, a sicrhau bod pob plentyn yn gallu cael mynediad i brofiadau yn yr awyr agored ac elwa ohonynt, waeth beth fo'u gallu. Drwy ganolbwyntio ar yr hyn y mae plant yn gallu ei wneud, ac adeiladu ar sail eu cryfderau, bydd yr ymarferwyr yn creu amgylchedd cefnogol lle mae hyder yn tyfu'n naturiol gydag amser drwy brofiadau cadarnhaol a gaiff eu hailadrodd.





Nid proses sy'n digwydd unwaith yn unig yw myfyrio; yn hytrach, mae'n gylch parhaus sy'n atgyfnerthu ymarfer gydag amser. Drwy ystyried yn rheolaidd beth sy'n gweithio yn dda a beth allai gael ei addasu, gall yr ymarferwyr wella cyfleoedd yn barhaus ar gyfer datblygiad echddygol ym myd natur. Mae'n bosibl y bydd hynny'n golygu adolygu arsylwadau, trafod ymarfer â chydweithwyr, neu wneud newidiadau bach, ystyrlon i'r amgylchedd. Yn anad dim, mae myfyrio'n helpu i gynnal dull cadarnhaol a rhagweithiol o weithredu, hyd yn oed pan fydd heriau'n codi. Mae'n cynorthwyo ymarferwyr i barhau i fod yn ymatebol i anghenion y plant, a sicrhau bod chwarae yn yr awyr agored yn dal i fod yn ddiddorol, yn gynhwysol ac yn gyfoethog o safbwynt datblygiad, sydd yn y pen draw'n meithrin sylfeini cadarn ar gyfer llythrennedd corfforol a lles.