



Cymru
National Day Nurseries Association

Taflen ffeithiau

**Gwybodaeth i Rieni a
Theuluoedd: Buddion chwarae
awyr agored a chwarae mentrus**

Cymru

Gwybodaeth i Rieni a Theuluoedd:

Buddion chwarae awyr agored a chwarae mentrus

Mae'n bleser gweld plant yn chwarae yn yr awyr agored – yn dod i adnabod eu hamgylchedd, bod yn chwilfrydig am yr hyn sydd o'u hamgylch a chael hwyl wrth weld pethau newydd. Mae'r un mor drist i weld plant yn treulio llai amser yn yr awyr agored. Mae astudiaeth yn y DU wedi ei gomisiynu gan yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol wedi canfod bod plant yn treulio hanner yr amser bu eu rhieni yn ei dreulio yn yr awyr agored. Mae astudiaeth arall wedi ei gomisiynu gan Persil wedi canfod bod plant bach yn treulio ddwywaith yn fwy o amser yn edrych ar sgrîn ag y maent yn chwarae y tu allan.

Gall plant ddysgu llawer o chwarae yn yr awyr agored – o well ymwybyddiaeth ofodol (bod yn ymwybodol o'ch amgylchoedd a'ch safle mewn perthynas â nhw) i ddeall yr amgylchedd yn well. Gall gweithgareddau syml fel gweld dail yn newid, rhedeg a neidio mewn pyllau glaw, neu wyllo'r blodau'n egino yn ystod y gwanwyn, wneud gwahaniaeth mor fawr.

Mae chwarae yn yr awyr agored yn hwyl, yn gyffrous ac yn bwysig i addysg a datblygiad plant.

Pump o'r buddion mawr o fod yn yr awyr agored

1. Mae awyr iach a bod mewn golau naturiol yn arwain at gysgu'n well yn y nos.
2. Mae bod yn yr awyr agored yn gwneud dysgu yn hwyl. Mae llawer i'w weld, i'w ganfod a'i ddysgu. Mae natur newidiol yr awyr agored yn ei wneud yn amgylchedd hynod ysgogol ac amlsynhwyrdd i blant
3. Mae gan blant y gofod i ddatblygu eu sgiliau echddygol bras, i redeg, neidio, taflu a dal ayyb yn ogystal â datblygu eu sgiliau echddygol mân; datblygu gallu i afael yn dynn, gwasgu, gwneud marciau, pigo ac archwilio.
4. Mae bod yn yr awyr agored yn cefnogi plant i losgi egni, ond hefyd mae'n eu hannog i ddatblygu ffordd o fyw iachach a chytbwys, sy'n gallu annog arferion ffordd o fyw iach gydol oes. Gall yr awyr agored hefyd gael effaith cadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant plant.
5. Mae treulio mwy o amser yn yr awyr agored yn ffordd wych i blant brofi a dysgu mwy am yr amgylchedd maent yn byw ynddo. Mae plant sy'n dysgu am ac yn gwerthfawrogi byd natur yn fwy tebygol o fod yn ymwybodol o'r amgylchedd fel oedolion.

“Cofleidiwch y llanast! — mae'n iawn i blant faeddu. Yn wir, pan rydych yn ystyried buddion i blant o chwarae gyda mwd, nid yn unig mae'n iawn, mae'n bwysig.”

<https://www.communityplaythings.com/resources/articles/2016/the-benefits-of-mud-play>

Pwysigrwydd risg

Mae risg yn rhan fawr o ddysgu a datblygiad plant. Mae'n hanfodol i blant ddeall risg, asesu'r posibilrwydd o ddamwain ac ystyried canlyniad llwyddiant a hapusrwydd pan feistrolir her neu sgil newydd. Gall ofn oedolion ein harwain i danamcangyfrif yr hyn y mae plant yn gallu ei wneud ac mae'n dileu'r cyfle i blant ddysgu, drwy brofiad, sut i gadw'n ddiogel. Dylai plant gael cyfle i brofi methiant a llwyddiant, gan ddysgu o'u camgymeriadau.

Yn yr amgylchedd awyr agored, gall plant ddod o hyd i lawer o gyfleoedd i fentro, e.e. dringo coeden, maeddu neu drwy ddefnyddio teclyn/offer. Bydd ymarferwyr yn y sefyllfaoedd hyn yn cefnogi trwy arsylwi, aros yn agos, helpu os oes angen, ac ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gan y plentyn. Pe bai ymarferwyr yn ceisio atal pob sefyllfa fentrus, ni fyddai plant yn gwybod sut i ddelio ag amgylcheddau anrhagweladwy ac ni fyddai ganddynt yr hyder angenrheidiol i oresgyn heriau yn annibynnol. Mae 'chwarae mentrus' yn chwarae rhan bwysig wrth ddatblygu sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfalbarhad, hyder, hunanasesu a datrys problemau.

Mae cael pryderon yn naturiol – trafodwch gyda lleoli eich plentyn er mwyn deall yn well beth yw'r agweddau positif am chwarae awyr agored a chwarae mentrus drwy:

- Siarad am unrhyw gonsyrn unigol gyda'r lleoliad
- Edrych ar luniau, fideos o'r plant yn mwynhau'r gweithgareddau
- Mynychwch weithdai/dyddiau agored yn y lleoliad sy'n dangos y buddion.
- Holi sut mae'r lleoliad yn asesu risg ac yn sicrhau bod plant yn cael eu hamddiffyn pan maent yn chwarae yn yr awyr agored ac yn cymryd rhan mewn chwarae mentrus. (Gofynnwch am ddadnoddia buddion risg).

Offer cywir yn yr awyr agored

Mae cael dillad addas yn hanfodol i sicrhau iechyd a diogelwch plant wrth iddynt fynd i'r awyr agored. E.e. siacedi / trowsus / siwtiau dal dŵr ac esgidiau glaw ar gyfer tywydd gwlyb / oer, hetiau haul, hufen haul a dŵr ar gyfer tywydd heulog / poeth. Dim ond mewn tywydd eithriadol a allai fod yn beryglus i blant ac oedolion, y dylai lleoliadau atal gweithgareddau awyr agored. Nid yw hyn yn cynnwys y glaw, eira, tymereddau cynnes neu isel lle gall plant fwynhau bod yn yr awyr agored os oes ganddyn nhw'r dillad iawn.

Dyfyniad sy'n berthnasol yn sector y blynyddoedd cynnar yw "does dim y fath beth â thywydd gwael, dim ond dillad anaddas". Ni ddylai fod llawer o ddyddiau lle byddai'r tywydd yn atal chwarae yn yr awyr agored - ond mae yna ddiwrnodau lle gallai ymarferwyr orfod gwneud newidiadau neu fanteisio ar gyfle a mwynhau'r eira neu'r pyllau glaw. Efallai yr hoffech siarad â lleoliad eich plentyn i drafod unrhyw offer y gallai fod ei angen ar eich plentyn i sicrhau ei fod bob amser yn gallu manteisio ar bob profiad dysgu.

Mae Llywodraeth Cymru, Estyn (www.estyn.llyw.cymru) ac Arolygaeth Gofal Cymru (www.arolygaethgofal.cymru) i gyd yn gefnogol i ddysgu awyr agored ac yn pwysleisio pwysigrwydd sicrhau bod plant bach yn cael mynediad rheolaidd i'r awyr agored. Mae gan leoliadau Blynnyddoedd Cynnar rôl bwysig yn sicrhau bod gan blant y cyfle a'r gallu i gyfarwyddo â byd natur, i ddysgu asesu risg, i ddatblygu hunan barch, chwilfrydedd a chymhelliant dros ddysgu, mewn amgylchedd awyr agored or safon uchaf.

Effaith yr awyr agored

Gall ychydig **eiliadau** roi cyfle i'r ymennydd adfer sylw a lleihau blinder.

Gall ychydig **funudau** gynyddu emosiynau cadarnhaol.

Mae dros **15 munud** y dydd yn cefnogi gwell iechyd, hapusrwydd a lles.

Un awr y dydd yw argymhellad Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt y DU, sydd wedi galw ar i bob plentyn yn y DU dreulio awr y tu allan ym myd natur, bob dydd, fel rhan o gwricwlwm yr ysgol. Mae'r amser hwn yn yr awyr agored wedi'i labelu fel rhywbeth sy'n hanfodol i ddatblygiad iach ysbryd, meddyliau, a chyrff ifanc.

Tair awr yw'r amser y mae plant yn ei dreulio bob dydd ar sgriniau. A ellir cyfateb amser a dreulir yn yr awyr agored ag amser sgrin?

Darllen pellach ac adnoddau

- **Dysgu drwy'r Tirlun** gwybodaeth i rieni : www.ltl.org.uk/parents/
- **Chwarae a Heriau** - Play Wales: www.playwales.org.uk/eng/playandchallenge
- **Adroddiad Pob Plentyn yn yr Awyr Agored** - RSPB: www.rspb.org.uk/globalassets/downloads/documents/positions/education/every-child-outdoors---wales.pdf
- **Diogelwch ac amddiffyn rhag yr haul** - NHS: www.nhs.uk/live-well/healthy-body/sunscreen-and-sun-safety/#suitable-clothingText
<<http://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/sunscreen-and-sun-safety/>>
- **Adroddiad Plentyndod Naturiol** - National Trust: <https://nt.global.ssl.fastly.net/documents/read-our-natural-childhood-report.pdf>
- **Buddion bod y tu allan** - Persil: www.persil.com/uk/dirt-is-good/real-play/nature-a-childs-utopia.html

Cyhoeddwyd Ebrill 2021



National Day Nurseries Association

Taflen ffeithiau

***Meddwl mwy disglair
ar gyfer y blynyddoedd cynnar**

Caiff ein tafleni ffeithiau eu hysgrifennu gan arbenigwyr blynyddoedd cynnar ar gyfer y gweithlu blynyddoedd cynnar. Mae'r rhan fwyaf o'n tafleni ffeithiau am ddim ar gyfer ein haelodau.

NDNA yw'r elusen genedlaethol a'r gymdeithas aelodaeth sy'n cynrychioli meithrinfeydd plant ar draws y DU. Rydym yn elusen sy'n credu mewn safon a chynhaliadwyedd felly rydym yn gosod busnesau ein haelodau wrth galon ein un ni.

Ni yw llais y sector meithrinfeydd a'i 21,000 o aelodau, ac yn ran o fywydau dros filiwn o blant ifanc a'u teuluoedd. Rydym yn darparu gwybodaeth, hyfforddiant a chynghor i gefnogi meithrinfeydd a'r 250,000 o bobl sy'n gweithio ynddynt i ddarparu dysgu cynnar a gofal plant o safon rhyngwladol.

Gwelwch yr ystod lawn o dafleni ffeithiau NDNA ar www.ndna.org.uk/factsheets

Mae'r wybodaeth ddarparwyd yn y daflen ffeithiau yma at ddefnydd ymarferwyr blynyddoedd cynnar yn unig. Ysgrifennwyd y daflen gan arbenigwyr blynyddoedd cynnar ond ni ddylai gael ei ddefnyddio fel allddodyn i gyngor proffesiynol. Mae NDNA wedi ymdrechu i sicrhau cywirdeb y wybodaeth gyflwynwyd yn y daflen ffeithiau. Nid yw NDNA yn atebol yn gyfreithiol nac yn gyfrifol am eich dehongliad nac eich defnydd o'r wybodaeth a ddarperir

NDNA Cymru

Swyddfa 3, Tŷ'r Goron, 11 Stryd Y Ffynnon, Rhuthun, Sir Ddinbych LL15 1AE
ffôn: 01824 70 78 23 e.bost: wales@ndna.org.uk

Information for Parents and Families: Benefits of Outdoor and Risky Play

It is joyful to watch children in the outdoors – exploring their surroundings, being curious about what’s around them and finding the fun in seeing new things. It is equally as sad to witness children spending less time outside. A UK study commissioned by the National Trust found that children spend half the time outside that their parents did. Another study commissioned by Persil found that young children spend twice as long looking at screens as they do playing outside.

Children can learn a lot from being outdoors – from improved spatial awareness (being aware of your surroundings and your position relative to them) to simply understanding the environment better. Simple activities such as seeing leaves change, running and jumping in rain puddles, or watching the flowers sprout during the spring, can make such a great difference.

Playing outside is fun, exciting and important for children’s learning and development.

Five big benefits of being outdoors

1. Fresh air and exposure to natural light has long been attributed to a better night’s sleep
2. The outdoors is a fun learning experience. There is lots to see, explore and learn. The changing nature of the outdoors makes it an incredibly stimulating and a multi-sensory environment for children
3. Children have the space to develop their gross motor skills; running, jumping, catching, throwing etc. as well as their fine motor skills; developing grip, squeezing, mark making, picking and investigating
4. Getting outdoors supports children to not only burn off energy but encourages a healthier and balanced lifestyle which can encourage the foundations of healthy habits for life. The outdoors can also have a really positive impact on children’s mental health and well-being
5. Spending more time in the outdoors is a brilliant way for children to experience and learn more about the environment they live in. Children who gain knowledge and appreciation of nature are more likely to become environmentally aware adults.

“Embrace the mess! —it’s okay for children to get dirty. In fact, when you look at the benefits children gain from mud play, it’s not just okay, it’s important.”

<https://www.communityplaythings.com/resources/articles/2016/the-benefits-of-mud-play>

The importance of risk

Risk is a large part of children's learning and development. It is essential for children to understand risk, assess the possibility of an accident and consider the result of success and happiness when a challenge or a new skill is mastered. Fear from adults can lead us to underestimate what children are capable of and removes the chance for children to learn, by experience, how to stay safe. Children should have the opportunity to experience moments of failure and success, learning by trial and error.

In the outdoor environment, children can find many opportunities to take a risk, e.g. climb up a tree, get dirty or use a tool. Practitioners in these situations will support by observing, remaining close, helping if needed, and answering any questions that the child may have. If practitioners were to try and prevent all risky situations, children would not know how to deal with unpredictable environments and would lack the necessary confidence to overcome challenges independently. 'Risky play' plays an important role in developing skills related to persistence, confidence, self-assessment and problem solving.

Having concerns is natural - be sure to approach your child's setting to better understand the positive aspects of outdoor and risky play through:

- Talking through any individual concerns with the setting
- Looking through photographs, videos of the children enjoying these activities
- Attending workshops/open days at the setting which highlight the benefits
- Enquiring about how the setting assesses risks and ensures children are protected whilst risk taking or playing outside. (Ask about risk benefit analysis).

The role of correct equipment in outdoor play experiences

Having suitable clothes is essential to ensure children's health and safety when accessing the outdoor environment. E.g. waterproof jackets/trousers/suits and rubber boots for wet/cold weather, sun hats, sun cream and water for sunny/hot weather. Only exceptional weather that might prove dangerous to children and adults should stop settings from accessing the outdoors. This does not include all rain, snow, warm or low temperatures where children can enjoy being outdoors if they have the right clothing.

A quote synonymous in the early years sector is "there's no such thing as bad weather only bad clothing". There shouldn't be many days where the weather would stop outdoor play – but there are days where practitioners may have to make changes or simply 'seize the moment' and enjoy the snow or the puddles. You may wish to talk to your child's setting to discuss any equipment your child may need to ensure they are always able to access all learning experiences.

Welsh Government, Estyn (www.estyn.gov.wales) and Care Inspectorate Wales (www.careinspectorate.wales) all endorse the importance of outdoor learning and for young children to have regular access to the outdoors. Early years settings have an important role in ensuring that children have the means and opportunities to connect with nature, learn to assess risks, develop positive self-esteem, curiosity and motivation about learning in an engaging and high-quality outdoors environment.

The effect of the outdoors

A few **seconds** can give the brain a chance to restore attention and reduce fatigue.

A few **minutes** can increase positive emotions.

Over **15 minutes** a day supports better health, happiness and well-being.

One hour per day is the recommendation of the UK's Wildlife Trust, which has called for every child in the UK to spend one hour outside in nature, every day, as part of the school curriculum. This time outdoors is labelled as essential to the healthy development of young minds, bodies, and spirits.

Three hours is the amount of time daily that children spend on screens. Can time spent outdoors be matched with screen time?

Further reading and resources

- **Learning through Landscapes Parents information:** www.ltl.org.uk/parents/
- **Play and Challenge** - Play Wales: www.playwales.org.uk/eng/playandchallenge
- **Every Child Outdoors Wales Report** - RSPB:
www.rspb.org.uk/globalassets/downloads/documents/positions/education/every-child-outdoors---wales.pdf
- **Sunscreen and sun safety** - NHS:
www.nhs.uk/live-well/healthy-body/sunscreen-and-sun-safety/#suitable-clothingText
- **Natural Childhood Report** - National Trust:
<https://nt.global.ssl.fastly.net/documents/read-our-natural-childhood-report.pdf>
- **The benefits of being outdoors** - Persil:
www.persil.com/uk/dirt-is-good/real-play/nature-a-childs-utopia.html

Published April 2021



National Day Nurseries Association

★Brighter thinking
for early years

Factsheet

Our factsheets are written by early years experts for the early years workforce. Most NDNA factsheets are free to our members.

NDNA is the national charity and membership association representing children's nurseries across the UK. We are a charity that believes in quality and sustainability, so we put our members' businesses at the very heart of ours.

We are the voice of the 21,000-strong nursery sector, an integral part of the lives of more than a million young children and their families. We provide information, training and advice to support nurseries and the 250,000 people who work in them to deliver world-class early learning and childcare.

See the full range of NDNA factsheets at www.ndna.org.uk/factsheets

The information provided in this factsheet is for use by early years practitioners only. It has been written by early years experts but is not intended to be, and should not be relied upon, as a substitute for professional advice. NDNA has endeavoured to ensure the accuracy of the information presented in this factsheet. NDNA assumes no legal liability or responsibility for your interpretation or use of the information contained within it.

National Day Nurseries Association

National Early Years Enterprise Centre, Longbow Close, Huddersfield HD2 1GQ
tel: 01484 407070 fax: 01484 407060 info@ndna.org.uk www.ndna.org.uk