

Gwneud Cegin Llaid

Jan White and Liz Edwards



OPENING
UP THE
OUTDOORS

Cefndir

Mae Jan White, arbenigwraig mewn darpariaeth awyr agored plentyndod cynnar, o enedigaeth hyd at bump oed, wedi bod yn gweithio ar y cyd â Liz Knowles o 'muddyfaces'. Gyda'i gilydd, maent wedi sefydlu menter sydd â'r nod o ddyfnhau dealltwriaeth, pwysigrwydd, gwerth ac ystod y profiadau o chwarae â mwd fel darpariaeth barhaus ac i gefnogi ymarferwyr i gyflawni hyn.

Mae tair elfen i'r fenter hon:

Datblygu gwybodaeth a llenyddiaeth

Jan White yw awdures y llyfr hwn ac adnoddau eraill sydd ar gael ar ei gwefan <http://janwhitenaturalplay.wordpress.com>. Mae fersiwn PDF o'r llyfr hwn a dolenni i gyhoeddiadau, sefydliadau ac unigolion eraill yn hybu manteision mwd ar gael ar www.muddyfaces.co.uk. Mae gan siop gyfnewid muddyfaces adran benodol ar gyfer syniadau a gweithgareddau chwarae â mwd.

Datblygu ystod o adnoddau

Mae Jan White wedi cynllunio amrywiaeth o gynhyrchion Cegin Fwd lle mae pob set yn gasgliad o eitemau deniadol sy'n cefnogi dyheadau naturiol plant ifanc i archwilio a darganfod, dychmygu a chreu, cysylltu a rhyngweithio. Mae pob casgliad wedi cael ei ddewis yn ofalus o'r cychwyn yn seiliedig ar yr hyn yr ydym yn gwybod mae plant ifanc am wneud a chan roi sylw cryf ar sut y caiff chwarae a dysgu plant eu cefnogi orau yn ystod y blynyddoedd cynnar. I ddod o hyd i'r casgliadau hyn a nifer mwy o adnoddau ysbrydoledig a phenagored ewch i siop muddyfaces ar-lein

Diwrnod Mwd Rhyngwladol

Yn cefnogi Diwrnod Mwd Rhyngwladol blynyddol Cydweithfa Gweithred Natur i Blant y Sefydliad Fforwm Byd sy'n anelu at ddwyn ynghyd plant a gweithwyr proffesiynol plentyndod cynnar ar draws y byd i ddathlu natur, yr awyr agored, a llanast drwy fynd yn fwdlyd. I gael gwybod beth sy'n digwydd yn y DU ewch i www.muddyfaces.co.uk, am safbwynt rhyngwladol ewch i www.worldforumfoundation.org.



JUNE 29

Delwedd y clawr gan Carol Duffy Plentyndod Cynnar Iwerddon

Cyflwyniad

Mae'r llyfr hwn yn gyflwynedig i'r holl blant sydd wedi dangos i ni'r pleserau dwfn o chwarae â mwd, ac i'r holl ymarferwyr hynny sy'n gwthio'r ffiniau er mwyn galluogi mynediad i'r awyr agored i blant ifanc mewn ffordd elfennol ac ystyrlon.

Diolch i gyfranwyr

Diolch yn fawr i'r plant, oedolion a lleoliadau sydd wedi rhannu'n hael y delweddau o'u ceginau mwd yn y gwaith:

Carol Duffy Plentyndod Cynnar Iwerddon, Jan White, Jane Wratten a Slinn St STARTers, Liz Magraw, Ruth Sharpe a Hind Leys Preschool, Liz Knowles Muddy Faces, Menna Godfrey a Chylch Chwarae Quackers Preschool, Suzanne Scott, Ann Thompson a Chanolfan Chwarae Naturiol Sandfield, Vanessa Lloyd ac Ysgol Gynradd Christchurch County.

Hawlfraint: Hawlfraint y testun (h) Jan White, Hawlfraint y delweddau: delwedd y clawr gan Carol Duffy, Delweddau (h) Canolfan Chwarae Naturiol Sandfield, (h)Carol Duffy, (h)Jan White, (h)Jane Wratten, (h)Liz Knowles, (h)Mena Godfrey, (h)Vanessa Lloyd.

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ei storio mewn system adfer na'i drosglwyddo ar unrhyw ffurf na thrwy unrhyw ddull, boed yn drydanol, yn fecanyddol, llungopïo, recordio neu fel arall, heb gael caniatâd ysgrifenedig gan y cyhoeddwr neu drwydded sy'n caniatáu copio cyfyngedig.

Ymwadiad: Ni all yr awdur na'r cyhoeddwr gymryd unrhyw gyfrifoldeb am y defnydd o'r syniadau a'r arweiniad a roddir yn y cyhoeddiad hwn. Fel gydag unrhyw agwedd o ddarpariaeth y blynyddoedd cynnar, mae'n angenrheidiol i gyflawni asesiad a rheolaeth risg barhaus bob tro yn ôl y plant, sefyllfa ac amodau penodol sy'n berthnasol.

Mae'r wybodaeth a'r syniadau a ddarperir wedi cael eu creu i helpu i gynyddu dealltwriaeth a hyder ymarferwyr sy'n ceisio datblygu chwarae â mwd a cheginau mwd gyda grwpiau. Nid yw'r awdur yn gwneud unrhyw honiad bod y wybodaeth yn y llyfr hwn yn gyflawn. Ni all yr awdur na chyfranwyr dderbyn unrhyw gyfrifoldeb cyfreithiol am unrhyw niwed, anaf, difrod, colled neu erlyniad o ganlyniad i unrhyw weithgareddau neu arweiniad a ddisgrifir.



Cynnwys

Gwna Fe! - Canllawiau ar gyfer Creu Cegin Fwd

Dewiswch y Lle

Crëwch le gwag

Gosod yr Offer

Lleoedd i ddod o hyd i'r hyn sydd eu hangen arnoch

Bwrw Ati!

Bod yn Gynorthwydd da

Treiddio Ystyron Chwarae â Mwd

Cadw'n Ddiogel ac lach

Llyfrau Plant i ategu Chwarae Cegin Fwd



Gwna Fe! - Canllawiau ar gyfer Creu Cegin Fwd

Nid oes llawer yn fwy pwysig yn ein byd corfforol na phridd a dŵr ac maent yn bethau gwirioneddol ddiddorol, yn enwedig pan fyddant yn rhyngweithio. Mae gan gymysgu pridd, dŵr ac ystod o ddeunyddiau naturiol eraill rôl sylfaenol yn ystod plentyndod cynnar sydd â phwysigrwydd dwfn a phosibiliadau diddiwedd ar gyfer lles, datblygiad a dysgu. Mae ehangder a dyfnder yr hyn y mae'r profiadau yn cynnig i blant ifanc yn wirioneddol anhygoel. Mae ceginau mwd yn darparu rhywbeth eithaf gwahanol i ddarn o dir i gloddio pridd, tra hefyd yn cael eu rheoli'n haws o lawer. Mae cegin fwd yn cynnwys elfennau o gornel hoffus deuluol y cartref a choginio o chwarae dan do, sydd wedyn yn cael eu cyfoethogi'n fawr drwy'r natur arbennig o fod yn yr awyr agored. Mae ceginau mwd yn gweithio'n dda drwy gydol y flwyddyn, ac mae angen eu gweld fel elfen graidd o ddarpariaeth barhaus yn yr awyr agored.

**Nid
oes**



angen i geginau â mwd fod yn ffansi ac yn sicr nid oes angen iddynt gostio llawer. Nid oes dim i guro symlrwydd a chymeriad greu cegin unigryw eich hun o eitemau yr ydych wedi gallu cael gafael arnynt drwy chwilio, gofyn cardod a'u darganfod. A chofiwch, y ceginau mwd gorau yw'r rhai sydd wedi cael eu creu ar y cyd â'r plant a fydd yn eu defnyddio

Siopa @ MUDDYFACES

Os yw rhywbeth yn eich denu i'r awyr agored, byddem yn sicr o'i gae



Dewiswch y Lle

Mae angen **cyflenwad defnyddiol a digonol o'r deunyddiau sylfaenol, tywod a/neu fwd** ar y gegin. Mae cynnig y ddau yn darparu cyferbyniad o ran lliw, gwadedd ac ymddygiad cymysgu - ac mae llawer mwy o bosibiliadau i ddychmygion. Gall lleoli'r gegin ger yr ardal tywod neu fwd roi mwy o gyd-destun ac ystyr i'r gegin, ond bydd potiau mawr o'r deunyddiau sylfaenol hyn hefyd yn iawn, wedi'u gosod ar lefel y llawr yn ddelfrydol er mwyn hwyluso mynediad.



© Jan White

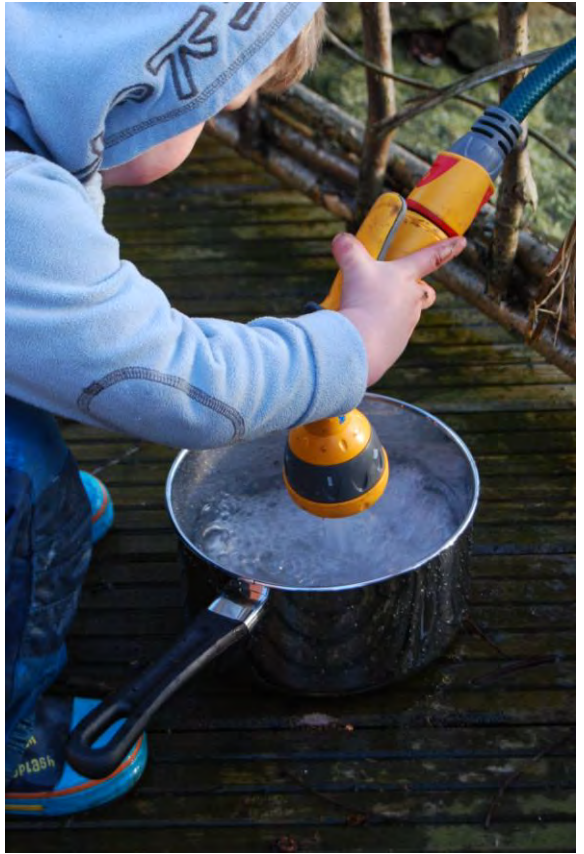
Gyda cheginau mwd sydd â waliau, ffensys neu arwynebau fertigol eraill ar un neu ddwy ochr, mae yna botensial i hongian potiau ac offer arnynt neu osod silffoedd, gan ei gwneud i deimlo'n fwy fel cegin go iawn ac yn well i'w defnyddio. Mae cornel hefyd yn creu ardal debyg i ystafell sy'n teimlo'n glyd ac yn ddiogel, y mae ymchwil yn awgrymu sy'n dda am gynhyrchu chwarae drammatig mewn plant ifanc.



© Carol Duffy

Siopa @ MUDDYFACES
offer ysgolion coedwig

Mae cyflenwad dŵr yn hanfodol, ond nid oes angen iddo fod yn y gegin neu hyd yn oed yn agos, gan fod plant wrth eu bodd yn llenwi cynhwysyddion mawr a bach i gludo ar draws i'r gegin i'w defnyddio. Sicrhewch, fodd bynnag, fod yna sawl math o gynhwysyddion i gasglu dŵr yn ystod y gweithgaredd hwn a ffynhonnell ddŵr ddigonol (dŵr rhedegog yn ddefnyddol) megis tap awyr agored, casgen ddŵr neu gynhwysydd mawr o ddŵr. Mae graean, cerrig crynion a deunyddiau naturiol eraill hefyd yn gymdeithion naturiol ar gyfer gwneud cymysgedd. Os nad yw'r rhain ar gael yn gyffredinol yn yr ardal awyr agored, yna mae angen i gynhwysyddion o faint da gael eu cadw'n llawn dop ar gyfer cyflenwadau da (ystyriwch ddraeniad y rhain os cedwir yn yr awyr agored). Mae deunydd planhigion hefyd yn gynhwysyn pwysig mewn cegin mwd dda.



Gall hyn fod unrhyw le - dim ond caniatâd sydd angen ar blant i ddewis a chasglu - a rhai rheolau y cytunwyd arnynt fel y gall planhigion barhau i gyflenwi! Mae llawer o blanhigion cryf, casgladwy wedi'u lledaenu o gwmpas yr ardal awyr agored gyfan yn ddefnyddol.

Un ystyriaeth olaf yw lleoli'r gegin ger gweithgareddau cyfaddas, megis manau da ar gyfer chwarae cuddfan, gan y bydd agweddau cyflenwol y darpariaethau yn gwella ei gilydd, gan gyfoethogi'r profiad i'r plant.

Siopa @ MUDDYFACES cyhoeddiadau awyr agored ysbrydoledig



Crëwch le gwag

Gellir cael ceginau o bob faint, ond bydd y **maint yn dylanwadu ar naws y lle** ac, felly, yn ôl pob tebyg y math o weithgaredd sy'n digwydd yno. Mae sicrhau lle i nifer o blant i weithio ochr yn ochr neu ar y cyd yn ymddangos yn bwysig. Gall ceginau cynllun agored mawr gynhyrchu themâu a gweithrediadau mwy bywiog. Byddai dewis o geginau bach twt a cheginau mawr yn ddelfrydol mewn sefyllfa grŵp.



Gall defnyddio **ffensys a waliau caeëdig** (fel uchod) neu osod ffiniau lefel isel megis ffensio gwiaill (fel y gall plant weld drosodd ond mae'r ardal yn teimlo'n gaeëdig iddynt) greu naws dda i'r gegin fwd. Nid yw to yn angenrheidiol gan y byddai hyn yn atal yr elfennau rhag bod yn rhan o'r ysgogiad a'r ystod o brofiadau.



Siopa @ MUDDYFACES dillad gwrth-ddŵr cadarn

Mae rhai ceginau sydd yng nghanol ardal dywod/gloddio yn gweithio'n dda hefyd, ond gallent greu llai o nawdd fel lle arbennig. Wrth greu ymdeimlad o amgáu, mae'n bwysig peidio â gwahanu'r gegin o weddill yr ardal awyr agored. Mae angen iddi fod yn **hawdd mynd i mewn a mas** ac i weld i mewn a mas, ac mae angen iddi ryngweithio gyda beth bynnag arall sy'n digwydd yn yr awyr agored. Mae **arwynebau gwaith** yn elfen hollbwysig. Mae angen i'r rhain fod ar yr uchder cywir i blant a darparu digon o le i weithio, gyda'r holl lanast y mae gwaith cegin creadigol yn ei olygu. Mae **silffoedd a chypyrddau** yn ychwanegu llawer at ymdeimlad ac ymarferoldeb y gegin. Mae'n ddefnyddiol iawn os yw pob pot ac offeryn yn sefyll allan ar ei ben ei hun (o gymharu â bocs yn llawn cymysgedd o bethau), ac yn hawdd i gael gafael arnynt. **Bachau** ar waliau neu ar ymyl flaen y silffoedd (byddwch yn ofalus nad yw bachau ar uchder lle gallant brocio llygaid). Gall **basgedi** i rannu gwahanol fathau o offerynau fod yn ddefnyddiol. Yn olaf, ystyriwch ble mae'r holl **hen ddeunydd cymysg** yn mynd i fynd ar ôl eu defnyddio!





Gosod yr Offer

- Bydd angen hen **gwprdd** neu ddau; mae dreser yn ddelfrydol!
- **Arwyneb gwaith** gyda digon o arwyneb i weithio arno.
- Rhywbeth i fod yn **bopty** mewn chwarae dychmygol (gall hen ficrodon fod yn effeithiol iawn, gyda drws sy'n foddhaol i agor a chau, a botymau i wthio)
- **Silffoedd** uwchben a thu ôl i'r arwyneb gwaith, neu gwprdd dal i un ochr.
- Detholiad sylfaenol da o **botiau a sosbenni, jygiau a thwmffatiau, offer pobi** ac ati. Casgliad diddorol o **offer cegin** cyffredin, ynghyd â rhai anarferol a pryfoclyd, megis sgŵp hufen iâ.
- Digon o **owlenni a chynhwysyddion**, eto gan gynnig amrywiaeth o'r rhai cyffredin a rhai arbennig fel mowldiau jeli neu hambyrddau ciwb iâ.



- Cyflenwad o ddeunyddiau naturiol mewn **cynhwysyddion a / neu jariau bach** (mae caeadau sy'n aros ynghlwm yn ddelfrydol gan nad ydynt yn mynd ar goll).

- **Planhigion** i'w casglu, cymysgu a malu.

- **Ychwanegiadau** ar gyfer achlysuron addas, megis dewis lliwiad bwyd, rhinflasau, perlysiâu a sbeisys, sialc ar gyfer malu a chymysgu, a chynhwysion 'arbennig' i ychwanegu'r cyffyrddiadau hudol terfynol i ddiodydd hyd a swynion.

- Mae **powlen golchi llestri** mawr, yn enwedig un sydd wedi suddo i mewn i'r arwyneb gweithio, yn ddefnyddiol iawn fel rhan o'r chwarae ac i olchi llestri wedyn.



Sylwer, nid oes angen dillad gwisgo i fyny penodol!





Lleoedd i ddod o hyd i'r hyn sydd eu hangen arnoch

Mae'r ceginau mwd gorau, a'r rhai sydd â'r mwyaf o awyrgylch a chymeriad, wedi eu gwneud o eitemau sydd wedi cael eu ffeindio, eu casglu, ac eitemau a roddwyd - yn enwedig pan ddaw'r rhain o deuluoedd y plant eu hunain. Mae'n bwysig peidio â gwario llawer o arian - beth sy'n bwysig i blant yw bod y pethau hyn yn dod o'r byd dynol go iawn, i gyfuno gyda'r pethau o'r byd ffisegol go iawn.



© Sandfield Natural Play Centre

Dyma rai posibiliadau:

Teuluoedd plant a staff - ceisiadau penodol a darganfyddiadau lwcus; eitemau a ddefnyddir mewn ystod o ddiwylliannau a gynrychiolir; gallai'r hen gwpwrdd perffaith ddod o garej rhywun
Siopau elusen ac ail-law - yn enwedig ar gyfer llestri bwrdd diddorol, offer pobi ac offer arall.

Marchnadfaoedd a gwerthiannau clirio tai - gall y rhain gynhyrchu rhai pethau diddorol ac anarferol iawn Canolfannau **ailgylchu dodrefn**, megis REMAR - gall y rhain gynhyrchu cypyrddau a dreseri anghyffredin a rhad

Cyflenwyr arbenigol megis Muddy Faces - ar gyfer ystod o adnoddau hynod ddiddorol ac anarferol i sefydlu ac ehangu ceginau mwd

Siopa @ MUDDYFACES *deunyddiau naturiol a deunyddiau o ffynonellau lleol*





Bwrw Ati!

Mae cyd-destun a deunyddiau'r gegin fwd yn arwain at blant ifanc yn cymryd rhan mewn **amrywiaeth anhygoel o weithredoedd**, megis:

llenwi, arllwys, gwagio, trosglwyddo, cymysgu, troi, chwisgo, ffrothio, sgwpio, llwyeidio, trin, mowldio, patio, llyfnu, gwneud marciau, taflu, fflatshio, sblasio, rhannu allan, gweini, chwilota, dethol, dewis, casglu, garnisio, rhwygo, gwasgu, stwnsio, malu, mesur, ychwanegu, trwythi, berwi, rhidyllu, hidlo, gwahanu, pibedu ac ardywallt!



Yn yr un modd, mae'r **ystod o brofiadau potensial** yn enfawr, gan gynnwys didoli, dosbarthu, coginio, trawsnewid, creu, holi, profi, ailadrodd, arbrofi, enwi, labelu, addurno, harddu, gwerthu a defnyddio.

Mae'r ysgogiad perffaith o brofi ac archwilio'r trawsnewidiadau corfforol (gwneud) sy'n digwydd yn rhoi'r agwedd berffaith ar yr ymennydd ar **gyfer creu trawsnewidiadau meddwl (dychymyg)** - ac mae'r cymysgedd yn cael ei droi'n

hawdd i goffi gyda siwgr, cacen pen-blwydd, cawliau a stiwiau, hufen iâ mewn llawer o blasau, golchdrwythau a 'cholur', diodydd a hylifau hudol, swynion dewin a phersawr... mae'r gwaith hwn wedi ei lenwi gyda gwerth **emosynol, personol a chymdeithasol**, ac yn cynnig cyd-destun ar gyfer dysgu ystod wych o eirfa newydd a diddorol a chyfnewid iaith lafar a mynegiant.



Siopa @ MUDDYFACES rhannau rhydd ac adnoddau a phenagored



Bod yn Gynorthwydd da

Y brif rôl y mae angen i oedolion ei chymryd yw fel **hwylusydd a galluogydd** - gwneud y gegin ar gael (a adeiladwyd orau drwy helpu'r plant i greu'r gegin yn unol â gofynion eu hunain), a chefnogi'r chwarae a geir wedyn gan y plant. Mae cymorth da gan oedolion yn cynnwys **arsylwi** (sylwi ar yr hyn sydd yn wirioneddol ddigwydd), ymdrechu i **ddeall** (gan gydnabod arwyddocâd hyn ar gyfer y plentyn a'r grŵp hwn o blant) ac yna **ymateb** yn ôl ystyriaeth ofalus ynghylch beth fyddai'n helpu'r plentyn y mwyaf (gall hyn olygu sefyll yn ôl allan o'r ffordd!).

Gall cyflenwi **iaith ddefnyddiol** ar gyfer offer, gweithredoedd a disgrifiadau fod yn ddefnyddiol iawn, ar yr amod ei fod yn cael ei wneud mewn cyd-destun lle mae'n gwneud synnwyr (ac nid yw'n cael ei orwneud!).

Mae yna gymaint i chwarae cegin fwd a'i ystyron dyfnach i blant, y byddai rôl yr **ymchwilydd** yn werthfawr iawn.

Efallai na fydd oedolion eraill yn deall pam y mae hyn i gyd mor werthfawr a phwysig, a gall fod llawer o wrthwynebiadau ganddynt, felly mae angen i oedolion sy'n cefnogi hefyd **ddehongli** beth sy'n wirioneddol ddigwydd a **siarad o blaid** chwarae mwd ym mywydau pob plentyn.





Treiddio Ystryon Chwarae â Mwd

Mae gan blant ifanc ddi-ddordeb diddiwedd mewn - ac maent wedi eu rhaglennu'n fiolegol i

archwilio - pethau'r ddaear, sut mae deunyddiau yn ymddwyn a beth maent yn ei wneud.

Mae **gwneud cysylltiadau** drwy ddarganfod ac ymchwilio i **achos ac effaith** yn bethau sy'n ysgogi datblygiad yr ymennydd a'r broses wyddonol. Mae chwilfrydedd, diddordeb a'r pleser o ddarganfod pethau yn sylfaenol bwysig i'r cyflwr dynol - bod yn ddynol.

Lefel o brofiad hyd yn oed mwy pwerus i'r archwiliwr yw'r ffaith mai nhw sy'n gwneud i bethau ddigwydd - gan roi **teimladau o reolaeth a phŵer**, a thros amser, adeiladu plentyn sydd â synnwyr mewnol cryf o weithrediad (sydd ynddo'i hun yn allweddol i les ac iechyd meddwl).

Mae'r prosesau o wneud 'cymysgeddau' yn dod â byd gwyddoniaeth a chelf at ei gilydd yn llwyr trwy **feddwl posibilrwydd**.

Mae twf dychymyg a chreadigrwydd yn digwydd drwy adeiladu ar brofiad achos-acc-ffaith cadarn i ofyn a rhagweld 'beth sy'n digwydd os...?'

Mae gwyddonwyr da yn gwneud hyn drwy'r amser, fel y mae artistiaid a'r holl arloeswyr eraill.

Gwell fyth, mae'r profiad o wneud cymysgeddau yn dod â'r plentyn i fyd **hud a ffantasi** - yn ein hatgoffa o hudoliaeth hynafol **alcemeg**.



Siopa @ MUDDYFACES *adeiladu cuddfannau a chysgodfannau*



Cadw'n Ddiogel ac Iach

Yn gyntaf oll, rhaid i blant gael eu cadw'n **ddigon diogel** tra eu bod yn cael mynediad at y profiadau pwysig sydd eu hangen arnynt ar gyfer datblygiad llawn ac iachus. Ein gwaith ni yw rheoli cyfle i sicrhau ei fod ar gael yn ddiogel - nid i wrthod y cyfle oherwydd 'iechyd a diogelwch'. Y gofyniad yw i fod 'mor ddiogel ag sy'n angenrheidiol' yn hytrach na 'mor ddiogel â phosib' (Y Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau).

Mae'r dull swyddogol cyfredol yn un o **asesu risg-budd** - y mae'n well ei ystyried fel asesiad budd-risg: hynny yw, ystyried pam y mae'r profiad yn bwysig ac yna llwyddo i ddarparu'r profiad. Gellir dod o hyd i lawer mwy ar y ddogfen Rheoli Risg mewn Darpariaeth Chwarae sydd wedi'i chymeradwyo gan y llywodraeth, sydd ar gael i'w lawrlwytho oddi ar wefan Chwarae Cymru <http://www.chwaraecymru.org.uk/cym/cartref>



Mae cyffyrddiad â phridd yn fuddiol a dweud y gwir, gan fod y bacteria yn helpu i adeiladu systemau imiwneidd sy'n gweithredu'n iachus mewn plant ifanc (Gweler 'Why Dirt is Good' yn y rhestr lyfrau o dan 'Wybodaeth bellach'), ac mae ymchwil hefyd yn awgrymu bod y cyffyrddiad hwn yn cynhyrchu serotonin yn y corff - sy'n gwneud i ni deimlo'n hapus! Mae'r 'Hypothesis Hylendid' sydd wedi ei gefnogi'n feddygol yn awgrymu bod cyffyrddiad â'r germau buddiol yr ydym wedi esblygu gyda hwy yn hanfodol, a bod niwed yn cael ei wneud drwy or-lanweithio plant fel yr ydym yn ei wneud ar hyn o bryd. Fodd bynnag, gall pridd gario pathogenau niweidiol, ac mae gofal i sicrhau nad oes unrhyw halogiad o few cathod a chŵn yn bwysig iawn. Dull defnyddiol ar gyfer ceginau mwd yw cyflenwi pridd o **uwchbridd lôm** a brynwyd yn hytrach nag o gerddi neu ffiniau planhigion heb eu gorchuddio (mae pob canolfan arddio yn gwerthu hwn; peidiwch â cheisio i ddefnyddio compost gan nad yw'n ymddwyn yn addas fel pridd ar gyfer chwarae mwd boddhaol). Mae twmpathau twrch daear sydd newydd eu cloddio hefyd yn cyflenwi uwchbridd glân hyfryd! Mae hefyd yn well i orchuddio'r tywod yn y pyllau tywod â rhwyll y tu allan i oriau chwarae (am fwy o wybodaeth am hyn, gweler 'Playing and Learning Outdoors' yn y rhestr lyfrau o dan 'Wybodaeth bellach'). Mae **golchi dwylo** yn bwysig ar ôl chwarae yn y ffordd hon, felly mae'n rhaid cytuno ar drefn a disgwyliaidau gyda'r plant, a sefydlwyd i weithio'n hawdd ac yn hawdd cadw atynt, i ymgorffori golchi dwylo yn gyson. Y cam cyntaf gorau i hyn yw sefydlu'r drefn bod plant yn golchi'r potiau maent wedi eu defnyddio mewn powlen fawr o ddŵr cynnes, sebonllyd!

Siopa @ MUDDYFACES

cyfarpar iechyd a diogelwch

Mae angen i blant gadw'n **gynnes ac yn gyfforddus** hefyd - ac mae gwaith cegin fwd yn debygol o fod yn wlyb ac yn fudr. Mae dyngarîs gwrth-ddŵr gydag esgidiau glaw yn cynnig yr amddiffyniad gorau ar gyfer y rhan fwyaf o'r flwyddyn yn y DU - hen drowsus byr a chrys-t yw'r dillad gorau ar gyfer tywydd poeth! Dylai rhywle i olchi dillad mwdlyd yn lân a'u hongian i sychu fod yn rhan o unrhyw ddarpariaeth awyr agored sy'n gweithredu'n dda.

Mae'r prosesau rheoli risg gorau yn **cynnwys y plant** fel mesur rheoli craidd - cyflwynwch adnoddau a phrofiadau newydd yn ofalus, yn syml ac yn araf bob tro (un ar y tro, gyda digon o amser rhwng bob un) gyda llawer o bwyslais ar helpu plant gael mynediad atynt mewn ffordd ddiogel ac effeithiol . Gorau po leiaf pan ddaw i brofiadau plant ifanc!

Gofynnwch i'r plant edrych am bethau y maent yn meddwl gallai fod yn niweidiol a gofynnwch am eu cytundeb ynghylch y ffyrdd gorau **y gallant reoli'r rhain** (gydag eich cefnogaeth yn ôl yr angen), megis potiau ar y ddaear sy'n berygl baglu.

Mae angen cadw potiau ac offer mewn cyflwr da a bydd angen eu **golchi a'u sychu** yn weddol aml i atal rhwd ar yr offer ac i sicrhau nad ydynt yn dod yn annymunol i'w defnyddio. Mae cadw'r potiau a'r offer wedi'u draenio ac yn awyrog yn syniad da iawn, a bydd rhwbio côt ysgafn o olew coginio bob hyn a hyn (gyda thywelion papur neu glwtyn) yn atal rhwd a llwydni. Mae storio adnoddau mewn sachau rhwyd agored neu fasedgi gwifren hefyd yn ddatrysiad.





MUD PIES
AND
OTHER RECIPES

MARJORIE WINSLOW

With Illustrations
by
Erik Blegvad

THE NEW YORK REVIEW
CHILDREN'S COLLECTION



Llyfrau Plant i gyd-fynd â Chwarae Cegin Fwd (Llyfrau Iaith Saesneg)

Mwd ei hun:

- Mudlarks in Out and About gan Shirley Hughes (Walker Books, 2005) ISBN 1-84428-473-5
- Mud Pie Annie gan Sue Buchanan a Dana Shafer (Zonder Kids, 2001) ISBN 10-0-310-70816-8
- Mud gan Mary Lyn Ray a Lauren Stringer (Voyager Books, 1996) ISBN 978-0-15-202461-1
- Mud Puddle gan Robert Munsch a Sami Suomalainen (Annick, 2008) ISBN 1-55037-468-0
- Princess Pigsty gan Cornelia Funke a Kerten Meyer (Chicken House, 2007) ISBN 978-1-905294-32-9
- Joe's Café gan Rose Impey a Sue Porter (Orchard Books, 1993) ISBN 1-85213-563-8
- The Mud Family gan Betsy James a Paul Morin (Oxford University Press, 1994) ISBN 0-19-512479-0

Diodydd Hud a Swynion:

- The Slimy Book gan Babette Cole (Red Fox, 2003) ISBN 978-0-099-43426-9
- Spells gan Emily Gravett (Macmillan Children's Books, 2008) ISBN 978-0-230-01492-3
- Professor Puffendorf's Secret Potions gan Robin Tzannes a Korky Paul (Oxford University Press, 1992) ISBN 978-0-19-272712-1
- Memory Bottles gan Beth Shosan a Katie Pamment (Meadowside Children's Books, 2004) ISBN 1-904511-62-7

Coginio gyda Mwd:

- Goldilocks and the Three Bears gan Nicola Baxter a Liz Pichon (Ladybird Books) ISBN 0-7214-9733-0
- Pumpkin Soup gan Helen Cooper (Picture Corgi Books, 1999) ISBN 0-552-54510-4
- Delicious gan Helen Cooper (Doubleday, 2006) ISBN 0-385-60498-X
- Stone Soup gan Jess Stockham (Child's Play, 2006) ISBN 978-1-84643-021-3
- The Essential Soup Cookbook (The Australian Women's Weekly) ISBN 186396192-5
- Mud Pies and Other Recipes gan Marjorie Winslow (The New York Review of Books, 1998. 1961 yn wreiddiol) ISBN 978-1-59017-368-8

- The Australian Women's Weekly range of small, full colour illustrated recipe books: Café Cakes; Cheesecakes, Pavlovas & Trifles; Jams & Jellies; Casseroles
- Ice Cream Machine Book: frozen delights ice creams, sorbets, sauces and desserts gan Rosemary Moon (Apple Press 2006) ISBN 978-1845430993
- Fantastic Cocktails & Mixed Drinks, Family Circle (Murdock Books) ISBN 0-86411-383-8
- Pancakes, Pancakes gan Eric Carle (Aladdin Paperbacks, 1991) ISBN 978-0-689-82246-9
- Mama Panya's Pancake: a village tale from Kenya gan Mary a Rich Chamberlin a Julia Cairns (Barefoot Books, 2006) ISBN 1-905236-63-8
- Pie in the Sky gan Lois Ehlert (Harcourt Inc, 2004) ISBN 0-15-216584-3

Mae rhai o'r teitlau hyn sy'n anodd eu ffeindio ar gael yn adran cyhoeddiadau muddyfaces.

Siopa @ MUDDYFACES synhwyrau a symud yn yr awyr agored

Llyfrau eraill: Mae gan 'Playing and Learning Outdoors' gan Jan White, restr o adnoddau da ar gyfer 'pasteiod, diodydd hud a phersawr' t60

Gwybodaeth bellach

The Mud Centre - Erthygl wych ar ailgipio plentyndod drwy chwarae mwd diledryw

www.communityplaythings.com/resources/articles/dramaticplay/mudcenter.html

'Parents Put Mud Pie Making Top for Toddler Development' Adroddiad Newyddion BBC 10fed Ionawr 2012 Arolwg o 1000 o rieni gan 'Cow ang Gate' ar weithgareddau y dylai plant eu gwneud cyn iddynt droi'n dair oed (the 'Potty List').

<http://www.bbc.co.uk/news/education-16485368>

Mae gan y blog **'Let the children play'** nifer o gyhoeddiadau ar geginau mwd yn ei hymarfer eu hunain ac o flogiau o gwmpas y byd, a wnaed yn nwyfus y cartref

<http://progressiveearlychildhoodeducation.blogspot.com/>

Mae gan **fwrdd Pinterest 'Let the children play'** nifer fawr o ddelweddau gwych o geginau mwd

<http://pinterest.com/mamabare42/early-childhood-outdoor-learning-environments/>

The Ice Cream Factory gan Paddy Beals, Early Education Journal, Summer 2009 t8-9. Chwarae bendigedig yn datblygu y tu allan i Ysgol a Chanolfan Plant Feithrin Wingate.

'Why Dirt is Good:' 5 ways to make germs your friends gan Mary Ruebush, PhD (Imiwnolegydd sy'n hyfforddi meddygon). Yn egluro sut mae'r system imiwnedd ac alergeddau yn cael eu hadeiladu, a'r angen am facteria mewn canlyniadau

iach o'r prosesau hyn

http://www.cbsnews.com/2100-500165_162-4766105.html

'Depressed? Go Play in the Dirt' Erthygl 11 April 2007 ymchwil sydd wedi nodi bacteria mewn pridd sy'n annog y corff mamaliaid i wneud serotonin, sy'n effeithio ar yr ymennydd a chodi hwyliau - gan ein gwneud yn hapus
www.livescience.com/health.

**'The Dirt on Dirt: How Getting Dirty Outdoors Benefits Kids
The National Wildlife Federation – be out there'**

"While many times getting our hands dirty is frowned upon, Be Out There has some new facts and figures that may have you throwing your kids into the nearest mud puddle. In their latest report, they reveal how getting down and dirty in the great outdoors – far from being a bad thing – helps children lead happier, healthier lives."

<http://www.nwf.org/Get-Outside/Be-Out-There/Why-Be-Out-There/Benefits/The-Dirt-on-Dirt.aspx>

Blog Jan White <http://janwhitenaturalplay.wordpress.com>

Siopa @ MUDDYFACES mathemateg a llythrennedd yn yr awyr agored

Adnoddau Cegin Fwd Muddy Faces

Crëwyd gan Jan White ar y cyd â Muddy Faces.

Nod yr adnoddau Cegin Fwd yw i ddyfnhau dealltwriaeth, pwysigrwydd, gwerth ac ystod y profiadau a geir o chwarae mwd fel darpariaeth barhaus ac i gefnogi ymarferwyr i gyflawni hyn.

Mae pob set yn gasgliad o eitemau deniadol sy'n cefnogi dyheadau naturiol plant ifanc i archwilio a darganfod, dychmygu a chreu, yn cysylltu a rhyngweithio. Mae pob casgliad wedi cael ei ddewis yn ofalus o'r cychwyn yn seiliedig ar yr hyn yr ydym yn gwybod mae plant ifanc am wneud a chan roi sylw cryf ar sut y caiff chwarae a dysgu plant eu cefnogi orau yn ystod y blynyddoedd cynnar.

Mae'r adnoddau yn cynnwys nifer o setiau megis:

'Toddler & Twos'

Mae'r set arbennig hon ar gyfer plant iau wedi'i chynllunio i gipio eu brwdfrydedd craidd wrth gasglu, llenwi, tywallt, gwagio, troi, cymysgu a thrawsnewid - yn profi'r diddordeb a'r pleser o wneud i bethau ddigwydd drwy eu gweithredoedd corfforol eu hunain.

Swynion a Diodydd Hud cynhyrchion a gwasanaethau o ansawdd rhagorol.

Hwbl, bwbl, trafferth a thrwbl - pa swynion a thrwythau gwych y gall eich dewiniaid a gwrachod bach gynhyrchu? Mae'r set hon o adnoddau penagored yn denu dychymyg plant, ysgogi themâu a gweithredoedd o fewn

chwarae plant ac annog symudiadau mawr a dramatig. Hefyd, **Cawliau a Stiwiâu, Hufen lâ a Phwdinau, Persawrau a Golchdrwythau a llawer mwy!**





siop muddyfaces

Mae ein hadnoddau wedi cael eu datblygu gan ymarferwyr i gefnogi grwpiau i fod yn yr awyr agored, gan gysylltu â natur a'i helfennau, tyfu fel grŵp a blodeuo fel unigolion drwy chwarae a arweinir gan blant.

offer ysgolion coedwig

Wedi'u profi gan ymarferwyr ysgolion coedwig
offer - cysgodfannau - coginio yn yr awyr agored - iechyd a diogelwch

chwarae awyr agored heriol

chwarae awyr agored heriol gydag adnoddau penagored
deunyddiau naturiol - cuddfannau - ceginau mwd - chwarae dŵr
rhannau rhydd - cludo - casglu

dillad awyr agored

nid oes y fath beth â thywydd gwael pan fydd gennych dillad
gwyh
cadarn - hyblyg - cyfforddus - gwrth-ddŵr

cyhoeddiadau i ysbrydoli

llyfrau, canllawiau ac adnoddau sy'n cefnogi bod yn yr awyr agored
gyda phlant
syniadau - cyfeiriad - gweithgareddau - ysbrydoledig – cwricwlwm

"Os yw rhywbeth yn eich denu i'r awyr agored, byddem yn sicr o'i gael"

Gall Gorchmynion Prynu gael eu gosod

Ar-lein: www.muddyfaces.co.uk
Drwy e-bost: info@muddyfaces.co.uk
Drwy ffacs: 01142811455
Dros y ffôn: 01142219617
Drwy'r Post: 40 Olivet Road, Sheffield,
S8 8QS.



