



Amcan Llesiant 2

Dechrau'n Dda - Helpu plant i ddilyn ffyrdd iach o fyw

Sut y byddwn yn gwneud hyn? Ein cynllun gweithredu manwl i gyflawni'r amcan hwn

(Mae'r uwcholeuo lliw lemwn yn golygu nad hwn yw prif amcan y Cam neu'r Mesur)

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed
A	Cynyddu gweithgareddau corfforol i blant	
1	Byddwn yn gweithio gyda Chynghorau Tref a Chymuned a mudiadau cymunedol eraill i edrych ar ffyrdd o fuddsoddi mewn gwella'r ddarpariaeth Hamdden yn lleol Rhan o MF5-71	Mawrth 2019
2	Byddwn yn sicrhau y gwneir y defnydd gorau o gyfleusterau ysgol i gefnogi gweithgarwch cymunedol ehangach. <i>(Cam gweithredu hefyd yn cynnwys Amcan 8, 9 ac 11) MF5-30</i>	Mawrth 2019
3	Byddwn yn adolygu ac yn gweithredu llwybr gwell o ddarpariaeth gweithgareddau dŵr sy'n galluogi cyfranogwyr i gyrraedd eu potensial llawn. <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 8)</i>	Mawrth 2019
4	Drwy'r Cynllun Ysgolion Iach byddwn yn parhau i gynyddu lefel y gweithgarwch corfforol drwy ddatblygu Prosiect Ysgolion Awyr Agored Sir Gaerfyrddin, yn parhau i gynnal ein Her Pedomedr, ac yn parhau i ymgorffori pwnc lechyd Bwyd a Ffitrwydd mewn Ysgolion.	Mawrth 2019
5	Byddwn yn parhau i weithio tuag at fynd i'r afael â bylchau a nodwyd yn ein Hasesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae mwyaf diweddar (2016-2019) er mwyn sicrhau bod gan blant a phobl ifanc lleol fynediad i gyfleoedd a phrofiadau chwarae amrywiol, gan gynnwys y posibilrwydd o ddefnyddio tiroedd ysgol, y tu allan i oriau addysgu. <i>(Hefyd yn Amcanion Llesiant 1 a 5)</i>	Mehefin 2019
6	Byddwn yn cynyddu % y plant sy'n gallu nofio am 25 metr yn 11 oed <i>(3.4.2.1)</i> <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 8)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 - 77.3%)</i>	80.0%
7	Byddwn yn cynnal nifer y bobl ifanc (0-16) sy'n cael sesiynau nofio am ddim <i>(3.4.2.2)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 - 9,351)</i>	9,819
8	Byddwn yn cynyddu nifer y rhai sy'n bresennol mewn Cyfleoedd Chwaraeon sy'n cael eu trefnu gan Swyddogion Chwaraeon a Hamdden <i>(3.4.2.8)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 - 235,457)</i>	247,230
9	Byddwn yn cynyddu nifer yr ymweliadau â chanolfannau hamdden fesul 1,000 o'r boblogaeth <i>(PAM/017)</i> <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 8)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 - 8,522)</i>	8,735
B	Mynd i'r afael ag iechyd meddwl	
1	Byddwn yn lleihau dod i gysylltiad â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod – rhoddir sylw i'r rhain yn <i>Amcan 1 - Helpu i roi'r dechrau gorau i bob plentyn mewn bywyd.</i>	
2	Drwy'r Cynllun Ysgolion Iach byddwn yn parhau i gefnogi ysgolion wrth iddynt weithredu pwnc lechyd Meddwl ac Emosiynol ac lechyd Llesiant, yn cynnwys strategaethau Gwrth-fwlio a dulliau ymdopi iach megis <i>mindfulness</i> a <i>Speakr</i> .	Mawrth 2019
C	Hyrwyddo bwyta'n iach	
1	Byddwn yn ceisio datblygu ymhellach fwyta'n iach mewn ysgolion, y tu hwnt i reoliadau statudol Llywodraeth Cymru.	Mawrth 2019
2	Byddwn yn ceisio cynyddu'r nifer sy'n bwyta prydau ysgol (gan gynnwys prydau ysgol am ddim).	Mawrth 2020
3	Byddwn yn gweithredu Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol (Newyn Gwyliau), gan gefnogi teuluoedd a phlant yn ystod gwyliau ysgol i goginio prydau iach, ac anelu'n benodol at ddisgyblion sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim. <i>(Hefyd yn Amcan Llesiant 5)</i>	Mawrth 2018

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed
4	Byddwn yn parhau i sicrhau bod ysgolion yn glynu wrth Fesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 a Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013, yn ystod cyfarfodydd clwstwr, ymweliadau ag ysgolion, ac asesiadau.	Mawrth 2019
5	Byddwn yn cynyddu % yr ysgolion sy'n cyflawni Cam 4 o'r Fenter Ysgolion Iach (8.3.1.5) <i>(Canlyniad 2017/18 – 63%)</i>	65%
6	Byddwn yn cynyddu canran y plant a welwyd gan ddeintydd cofrestredig o fewn 3 mis ar ôl dechrau derbyn gofal (SCC/30) <i>(Canlyniad 2017/18 – 69.6%)</i>	70.5%
7	Byddwn yn cynnal canran uchel o blant sy'n derbyn gofal ar 31 Mawrth a oedd wedi'u cofrestru gyda meddyg teulu o fewn 10 diwrnod gwaith o ddechrau eu lleoliad (SCC/31) <i>(Canlyniad 2017/18 – 94.6%)</i>	94.6%
D	Cynyddu ymwybyddiaeth	
1	Byddwn yn parhau i weithio mewn partneriaeth â'r Cynllun Cyn Ysgol Iach a Chynaliadwy er mwyn hyrwyddo'r '10 cam i Bwysau Iach'	Mawrth 2020
2	Byddwn yn parhau i hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o ymgyrchoedd penodol i fwyta'n iach, gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl megis 'Wythnos Cerdded i'r Ysgol', 'Milltir y Dydd', Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth o Ordewdra, ac Wythnos Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl ac yn hyrwyddo'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion drwy gyfrif Twitter Ysgolion Iach, Rhwydwaith Ysgolion Iach ar Hwb, cyfarfodydd clwstwr a chodi ymwybyddiaeth gyda rheini a gofalwyr drwy nosweithiau rhieni.	Mawrth 2020
E	Rhaglen Dechrau'n Deg	
1	Byddwn yn parhau i ddatblygu'r rhaglen Dechrau'n Deg, gan hyrwyddo ymyrraeth gynnar ar gyfer teuluoedd dan anfantais â phlant (0-3) sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig penodol, gan sicrhau cymorth amlasiantaeth da i deuluoedd ar draws y sbectwm anghenion trwy ddatblygu llwybrau clir gyda phartneriaid mewnol ac allanol. MF5-82 <i>(Cam gweithredu hefyd yn Amcan 1 a 5)</i>	Mawrth 2020

Mesur Llwyddiant

Gordewdra yn ystod plentyndod *(Rhaglen Mesuriadau Plant GIG)*