



Amcan Llesiant 2

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

Mae gordewdra ymhlith plant yn Sir Gaerfyrddin yn lleihau

Nid yw'r gyfradd ordewdra yn Sir Gaerfyrddin wedi bod cyn ised ers pedair blynedd. Mae hwn yn amcan buddsoddi i arbed yn y tymor hir sy'n sicrhau iechyd tymor hir plant.

Pam y mae hyn yn bwysig

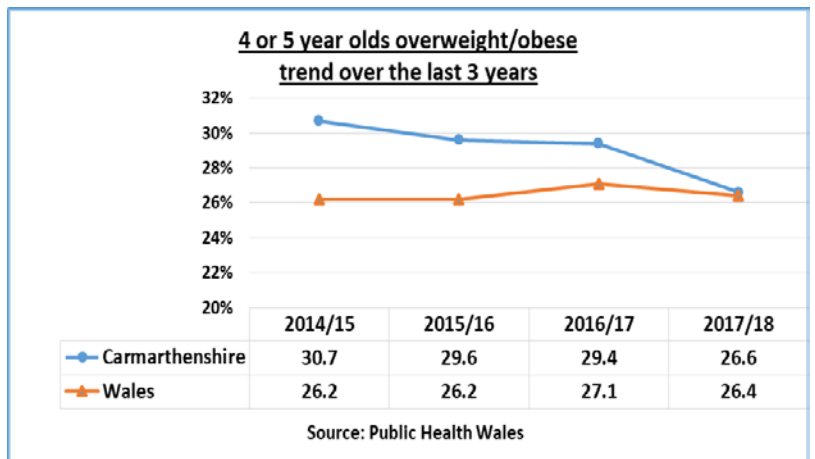
- Roedd yr Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae wedi clustnodi mai'r man mwyaf poblogaidd gan blant i chwarae yw'r tu allan, ond hefyd canfuwyd bod 32% o rieni'n poeni am ddiogelwch eu plant.
- Roedd asesiadau gweithgarwch o ran plant ysgol gynradd yn dangos mai bod yn gorfforol egniol oedd y ffactor pwysicaf ond un ar gyfer llesiant cadarnhaol plant.
- Mae byw bywydau iach yn galluogi plant i gyrraedd eu potensial a gwireddu eu dyheadau o ran addysg.
- Mae arferion a sefydlir yn gynnar mewn bywyd yn aros gyda phobl i'w galluogi i gyfrannu'n llawn at economi a chymdeithas Sir Gaerfyrddin.

Mesur Llwyddiant

26.6% o blant
dros bwysau neu'n ordew



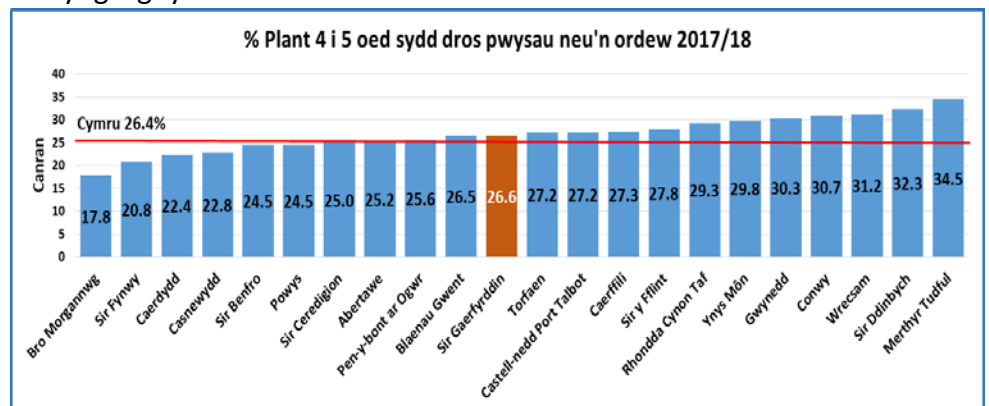
(Gwelliant ar y
flwyddyn flaenorol)



Egluro'r Canlyniadau

Cyhoeddodd Ymddiriedolaeth GIG [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) ei data am Raglen Mesuriadau Plant Cymru 2017/18 sy'n cynnwys casgliadau'r rhaglen mesuriadau plant a gynhaliwyd gyda phlant sy'n mynychu dosbarthiadau derbyn mewn ysgolion yng Nghymru. 93.2% o'r plant sy'n gymwys wedi cymryd rhan yn y rhaglen yn Sir Gaerfyrddin gyda 94.1% yng Nghymru.

- Mae tuedd ar i lawr wedi bod yn **% y plant dros bwysau neu ordew 4 i 5 oed** yn Sir Gaerfyrddin dros y pedair blynedd diwethaf. O **30.7%** yn 2014/15 i **26.6%** yn 2017/18 ac wedi symud o'r 3^{ydd} uchaf i'r **11^{eg} uchaf yng Nghymru**. Mae'r bwch rhyngom ni a chyfartaledd Cymru wedi cau ac ar hyn o bryd rydym ychydig yn uwch na'r ffigwr o 26.6%.



- Mae cyfran y plant sy'n **ordew** wedi lleihau ychydig o 14% yn 2016/17 i 13% yn 2017/18.
- Mae gordewdra yn ystod plentynod yn aml yn parhau i fywyd fel oedolyn, gan arwain at broblemau iechyd cysylltiedig fel diabetes math 2, clefyd yr afu, cyfraddau uwch o glefyd y galon a rhai mathau o ganser.

Y cynnydd a wnaed

- ⊙ Mae'r **Cynllun Ysgolion Iach** yn ei 15fed flwyddyn bellach gyda 100% o ysgolion yn cymryd rhan yn y cynllun. Yn ystod y flwyddyn academaidd hon, llwyddodd 9 ysgol i gwblhau cam arall o'r cynllun a chyflwynwyd eu gwobrau iddynt yn y seremoni flynyddol ar gyfer Gwobrwyo Ysgolion Iach. 109 o ysgolion wedi cyflawni cam 1; 106 o ysgolion wedi cyflawni cam 2; 101 o ysgolion wedi cyflawni cam 3; 72 o ysgolion wedi cyflawni cam 4; 37 o ysgolion wedi cyflawni cam 5; 2 ysgol, sef Parc y Tywyn a Nantgaredig, wedi cyflawni Cam 6; 2 o ysgolion, sef Nantgaredig a Pheniel, wedi cyflawni'r Wobr Ansawdd Genedlaethol.
- ⊙ Yr hyfforddiant a ddarparwyd i ddisgyblion yn cynnwys; 70 o ddisgyblion blwyddyn 12 wedi mynychu'r cwrs hyfforddiant 2 ddiwrnod i Addysgwyr ar Iechyd Rhywiol a Pherthnasoedd sy'n cael ei ddarparu'n flynyddol gan y tîm Ysgolion Iach mewn partneriaeth â'r Uwch-nyrs Iechyd Rhywiol Leol; 145 o ddisgyblion Blwyddyn 5 a Blwyddyn 6 wedi cael hyfforddiant fel cyfeillion lle chwarae yn ystod y flwyddyn academaidd hon gan y Tîm Ysgolion Iach. O ganlyniad, cafodd 2 ysgol yn yr Awdurdod eu canmol gan ESTYN yn eu hadroddiadau arolygu am weithredu'r cynllun oherwydd ei effaith gadarnhaol ar lesiant eu disgyblion. Mae'r Cynllun Cyfeillion Lle Chwarae yn dal i weithio'n dda iawn mewn ysgolion trwy leihau lefelau unigrwydd, gwrthdaro lefel isel a disgyblion yn teimlo'n fwy diogel.
- ⊙ Mynychodd 104 o gynrychiolwyr Gynhadledd Lesiant a gynhaliwyd gan y Tîm Ysgolion Iach er mwyn codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd **Iechyd Meddwl ac Iechyd Emosiynol** disgyblion a staff, ac effaith hynny ar berfformiad.
- ⊙ Mae Chwaraeon a Hamdden Actif yn ystyried y rhaglen Llysgenhadon Chwaraeon fel ffordd allweddol o ddatblygu cyfleoedd **gweithgarwch corfforol** mewn ysgolion ac yn y gymuned, gan dreulio amser yn annog pobl ifanc i fwynhau chwaraeon gydol eu hoes. Gan gynnig y llwybr llysgennad llawn o efydd i blatinwm, cynyddodd Chwaraeon a Hamdden Actif nifer y cyfranogwyr o 75000 yn 2016/17 i 107615, gyda 2000 o oriau actif yn cynyddu i 3045 o oriau actif yn 2017/18. Mae 95 o ysgolion cynradd o blith 98 a phob un o'r 12 ysgol uwchradd yn cyflwyno'r rhaglen llysgenhadon ar hyn o bryd, a phob blwyddyn dethlir llwyddiant y rhaglen gyda'r holl wirfoddolwyr.

Cynllun Ysgolion Awyr Agored Sir Gaerfyrddin



Mae 11 ysgol yn rhan o'r cynllun erbyn hyn ac mae hyn wedi arwain at gynnydd mewn Gweithgarwch Corfforol ymysg disgyblion ac wedi gwella eu Hiechyd Meddwl a'u



Yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol
dros Addysg a Phlant
Y Cynghorydd Glynog Davies



Cliciwch [yma i gael gweld ein cynnydd manwl](#)
o ran yr amcan hwn.