



Amcan Llesiant 2

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

Sut y byddwn yn gwneud hyn?

Ein cynllun gweithredu ar gyfer cyflawni'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	Targed
A	Cynyddu gweithgareddau corfforol i blant	
1	Byddwn yn ymchwilio i botensial defnyddio tiroedd ysgol y tu hwnt i oriau addysgu er mwyn galluogi plant i gael mwy o gyfleoedd chwarae. <i>(Cam gweithredu wedi'i gynnwys yn Amcan 1 a 5)</i>	Mawrth 2018
2	Byddwn yn adolygu ac yn lansio cyfres o becynnau parti a rhaglen gynyddol o weithgareddau yn ystod y tymor i blant sy'n gosod llwybr ar gyfer datblygu llythrennedd corfforol cenedlaethau'r dyfodol.	Mawrth 2018
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 8)</i>	Mawrth 2018
4	Byddwn yn parhau i ddatblygu Prosiect Ysgolion Awyr Agored Sir Gaerfyrddin drwy'r Cynllun Ysgolion Iach. Nod y cynllun yw cynyddu dysgu drwy Ddatblygiad Corfforol. Byddwn yn ceisio cynyddu nifer yr ysgolion sy'n cymryd rhan yn y Prosiect gan 10 yn flynyddol.	Mawrth 2020
5	Byddwn yn parhau i gynnal ein Her Pedomedr Ysgolion Sir Gaerfyrddin yn flynyddol ac i roi pedomedrau, taflenni cofnodi, a chanllaw i ysgolion. Byddwn yn gwobrwyo'r ysgolion buddugol drwy roi cyfarpar Gweithgarwch Corfforol iddynt.	Mehafin 2018
6	Byddwn yn parhau i sicrhau bod pob ysgol yn ymgorffori pwnc lechyd Bwyd a Ffitrwydd, gan sicrhau bod ysgolion yn darparu 2 awr o wersi addysg gorfforol o safon yr wythnos, yn ystod ymweliadau ac Aseidiadau Ysgol Iach	Mehafin 2020
7	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 8)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 66.4%)</i>	68%
8	Byddwn yn cynnal nifer y bobl ifanc (0-16) sy'n cael sesiynau nofio am ddim <i>(3.4.2.2)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 18,991)</i>	18,991
9	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 2016/17 - 211,701)</i>	222,286
10	Byddwn yn cynyddu nifer yr ymweliadau â chanolfannau hamdden fesul 1,000 o'r boblogaeth <i>(LCS/002b oedd PAM/017)</i> <i>(Hefyd yn Amcan 8)</i> <i>(Canlyniad 2016/17 - 8,289)</i>	8,996
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	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 sbectrwm anghenion trwy ddatblygu llwybrau clir gyda phartneriaid mewnol ac allanol. <i>(Cam gweithredu wedi'i gynnwys yn Amcan 1 a 5)</i>	Mawrth 2020
3	Byddwn yn parhau i gefnogi ysgolion wrth iddynt roi ar waith bwnc lechyd a Llesiant Meddyliol ac Emosiynol fel rhan o'r Cynllun Ysgolion Iach ac yn sicrhau bod gan ysgolion y polisiâu diweddaraf sy'n berthnasol i lechyd a Llesiant Meddyliol ac Emosiynol megis y Polisi Gwrth-fwlio, drwy gyfarfodydd clwstwr, ymweliadau ac aseidiadau.	Mawrth 2020
4	Bydd y Cynllun Ysgolion Iach yn parhau i gydlynu cyfarfod Addysg Bersonol a Chymdeithasol Sir Gaerfyrddin - Cymuned Ddysgu Broffesiynol ddwywaith y flwyddyn i	Mawrth 2018

Cyf	Camau gweithredu a Mesurau	Targed
	arweinwyr Addysg Bersonol a Chymdeithasol Uwchradd, lle eir i'r afael â materion Iechyd Meddwl presennol.	
5	Byddwn yn cydlynu ac yn cyflwyno mentrau Llesiant: <ul style="list-style-type: none"> 'Cynhadledd Llesiant' i ymarferwyr addysgu lle bydd y ffocws ar yr arfer o Feddylgarwch a Llesiant disgyblion; Pecyn 'Diwrnod Llesiant' i ddisgyblion ysgol, a fydd yn cynnwys 5 gweithdy ymarferol a fydd yn canolbwyntio ar faterion Iechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol a strategaethau ynghylch sut mae ymdrin â nhw. 	Rhagfyr 2017
6	Byddwn yn ceisio cynyddu nifer yr Ysgolion Uwchradd sy'n rhan o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.	Rhagfyr 2017
7	Byddwn yn ail-sefydlu Grŵp Llywio Gwrth-fwlio Sir Gaerfyrddin	Rhagfyr 2017
C	Hybu bwyta'n iach	
1	Byddwn yn ceisio datblygu ymhellach fwyta'n iach mewn ysgolion, y tu hwnt i reoliadau statudol Llywodraeth Cymru, gan weithio gyda dietegwyr o'r gwasanaeth iechyd.	Mawrth 2018
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
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 2020
5	Byddwn yn cynyddu % yr ysgolion sy'n cyflawni Cam 4 o'r Fenter Ysgolion Iach (8.3.1.5) <i>(Canlyniad 2016/17 - 63%)</i>	79%
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 2016/17 - 74.4%)</i>	74.3%
7	Byddwn yn cynyddu canran y plant 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 2016/17 - 94%)</i>	95.2%
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 sicrhau bod adnoddau Addysgol ar gyfer ymarferwyr ynghylch y 7 pwnc ysgolion Iach yn cael eu rhoi ar y Rhwydwaith Ysgolion Iach ar Hwb.	Mawrth 2018
3	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 Ordeddra, 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
4	Byddwn yn parhau i hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o fanteision bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol rheolaidd a strategaethau iechyd meddwl yn ystod ein seremoni Gwobr Ysgolion Iach flynyddol trwy wahodd partneriaid allweddol i ddarparu gweithdai ynghylch y meysydd iechyd hyn.	Mawrth 2020
5	Byddwn yn parhau i gynnal rhaglen o 'brawf-brynu' alcohol a sigarennau i sicrhau bod eiddo'n gwrthod gwerthu i gwsmeriaid dan oedran (7.4.3.5)	100%