



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 2023
2	Byddwn yn sicrhau y gwneir y defnydd gorau o gyfleusterau ysgol i gefnogi gweithgarwch cymunedol ehangach. (Cam gweithredu hefyd yn cynnwys Amcan 8, 9 ac 11) MF5-30	Mawrth 2020
3	Byddwn yn adolygu ac yn gweithredu llwybr gwell o ddarpariaeth gweithgareddau dŵr sy'n galluogi cyfranogwyr i gyrraedd eu potensial llawn. (Hefyd yn Amcan Llesiant 8)	Mawrth 2020
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 Iechyd Bwyd a Ffitrwydd mewn Ysgolion.	Mawrth 2020
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. (Hefyd yn Amcanion Llesiant 1 a 5)	Mawrth 2020
6	Byddwn yn adolygu seilwaith ffisegol a rhaglennu Canolfan Addysg Awyr Agored Pentywyn. (Hefyd yn Amcan Llesiant 8)	Mawrth 2020
7	Byddwn yn cynyddu % y plant sy'n gallu nofio am 25 metr yn 11 oed. (3.4.2.1) (Hefyd yn Amcan Llesiant 8)	65% (Canlyniad 2018/19 - 63.3%)
8	Byddwn yn cynnal nifer y bobl ifanc (0-16) sy'n cael sesiynau nofio am ddim. (3.4.2.2) (Canlyniad 2018/19 - 20,373)	21,990
9	Byddwn yn cynyddu nifer y rhai sy'n bresennol mewn Cyfleoedd Chwaraeon sy'n cael eu trefnu gan Swyddogion Chwaraeon a Hamdden. (3.4.2.8) (Canlyniad 2018/19 - 233,747)	238,421
10	Byddwn yn cynyddu nifer yr ymweliadau â chanolfannau hamdden fesul 1,000 o'r boblogaeth. (PAM/017) (Hefyd yn Amcan Llesiant 8)	8,707 (Canlyniad 2018/19 - 8,401)
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 Amcan 1 – Helpu i roi'r dechrau gorau i bob plentyn mewn bywyd.	
2	Drwy'r Cynllun Ysgolion Iach byddwn yn parhau i gefnogi ysgolion wrth iddynt weithredu pwnc Iechyd Meddwl ac Emosiynol ac Iechyd Llesiant, yn cynnwys strategaethau Gwrth-fwlio a dulliau ymdopi iach megis <i>mindfulness</i> a <i>Speakr</i> .	Mawrth 2020
C	Hyrwyddo bwyta'n iach	
1	Byddwn yn parhau i ddatblygu bwyta'n iach ymhellach mewn ysgolion, y tu hwnt i reoliadau statudol Llywodraeth Cymru.	Mawrth 2020

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed
2	Byddwn yn ceisio cynyddu'r nifer sy'n bwyta prydau ysgol (gan gynnwys prydau ysgol am ddim).	Mawrth 2020
3	Byddwn yn parhau i weithredu 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 2020
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 datblygu dietau arbennig ymhellach mewn ysgolion, gan weithio gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC).	Mawrth 2020
6	Byddwn yn cynyddu % yr ysgolion sy'n cyflawni Cam 4 o'r Fenter Ysgolion Iach. <i>(8.3.1.5)</i> <i>(Canlyniad 2018/19 - 65%)</i>	66%
7	Byddwn yn cadw canran uchel y plant a welwyd gan ddeintydd cofrestredig o fewn 3 mis ar ôl dechrau derbyn gofal. <i>(scc/30)</i> <i>(Canlyniad 2018/19 - 75.8%)</i>	72.2%
8	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. <i>(scc/31)</i> <i>(Canlyniad 2018/19 - 96.2%)</i>	94.9%
D	Cynyddu ymwybyddiaeth	
1	Byddwn yn parhau i hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o ymgyrchoedd penodol i fwyta'n iach, gweithgarwch corfforol ac 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 rhieni a gofalwyr drwy nosweithiau rhieni.	Mawrth 2020
E	Y Rhaglen Dechrau'n Deg	
1	Byddwn yn parhau i ddatblygu'r rhaglen Dechrau'n Deg, gan hyrwyddo ymyrraeth gynnar i deuluoedd dan anfantais sydd â phlant (0-3 oed) ac sy'n byw mewn cymunedau amddifad penodol, gan sicrhau bod cymorth amlasiantaeth da yn cael ei roi i deuluoedd ar draws y sbectrwm angen drwy ddatblygu llwybrau clir gyda phartneriaid mewnol ac allanol. <i>MF5-82 (Cam gweithredu hefyd yn Amcan 1 a 5)</i>	Mawrth 2020
F	Cyffredinol	
1	Byddwn yn adolygu pa ddata sydd ar gael ar hyn o bryd ac yn nodi pa wybodaeth ychwanegol sydd ei hangen i ddangos cynnydd tuag at gyflawni canlyniadau/effaith yn y tymor hwy. <i>(Cam gweithredu hefyd yn argymhelliad gan SAC)</i>	Mawrth 2020
2	Byddwn yn nodi ac yn mynd i'r afael ag unrhyw fylchau yn y grwpiau/fforymau pobl ifanc a ddefnyddir i ymgynghori ac ymgysylltu er mwyn sicrhau eu bod yn gwbl gynhwysol. <i>(Cam gweithredu hefyd yn argymhelliad gan SAC)</i>	Mawrth 2020

Mesurau Llwyddiant

Gordewdra yn ystod plentynod (Rhaglen Mesuriadau Plant GIG)