



Amcan Llesiant 2

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

Y canlynol yw ein hymrwymadau a'n sylwadau cynnydd diwedd blwyddyn ar gyfer yr Amcan Llesiant hwn yn ystod 208/19.

Ymrwymadau'r Llynedd	✓ ✗	Sylw ar Gynnydd
A - Cynyddu gweithgareddau corfforol i blant		
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 <i>(Cyf. 13105) Rhan o MF5-71</i>	✓	Mae'r gwasanaeth yn dal i weithio'n agos gyda Chynghorau Tref a Chymuned a grwpiau cymunedol i gael mynediad at gyllid posibl er mwyn gwella cyfleusterau cymunedol. Mae nifer o dderbyniadau adran 106 wedi cael eu defnyddio i wella cyfleusterau lleol e.e. maes chwarae newydd yn Harbwr Porth Tywyn a maes chwarae newydd ym Mharc Gwledig Llyn Llech Owain.
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. <i>(Cyf. 13106)</i>	✓	Cafodd Seremoni Wobrwyo Ysgolion Awyr Agored Sir Gaerfyrddin ei chynnal ar 27 Mehefin 2018 yng Ngardd Fotaneg Genedlaethol Cymru. Mae 12 ysgol arall bellach yn rhan o Gynllun Ysgolion Awyr Agored Sir Gaerfyrddin ar gyfer 2018-2019. Cynhaliwyd cyfarfod o grŵp llywio Cynllun Ysgolion Awyr Agored (CODS) Sir Gaerfyrddin ym mis Rhagfyr, a rhoddwyd cyflwyniad ynghylch CODS i Gydgyssylltwyr Cam Allweddol 2 yn ystod diwrnod hyfforddiant yn nhymor yr hydref. Mae 25 o ysgolion wedi cymryd rhan yn Her y Pedomedr ac wedi cyflwyno eu canlyniadau ar 20 Gorffennaf, 2018. Cafodd yr ysgol fuddugol 2 becyn gweithgarwch corfforol, lle mae'n rhaid i'r cyngor ysgol benderfynu sut mae defnyddio'r offer yn effeithiol i gynyddu lefelau Gweithgarwch Corfforol. Mae'r Rheoliadau Bwyta'n Iach diweddaraf a'r Polisi Bwyd a Ffitrwydd enghreifftiol wedi'u rhoi i ysgolion yn ystod Cyfarfodydd Clwstwr drwy dymor y gwanwyn a'r haf.
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>(Cyf. 13107)</i>	✓	Cyflwynwyd y 3ydd Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae i Lywodraeth Cymru ar 31/3/19. Dyrannwyd £162,250 i Sir Gaerfyrddin drwy Grant Cyfleoedd Chwarae Cymru Gyfan, y defnyddir y rhan fwyaf ohono i lenwi'r bylchau a nodwyd yn yr Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae a'r Cynllun Gweithredu. Caiff yr holl ysgolion newydd eu dylunio i alluogi mynediad i'r ysgol y tu allan i'r oriau addysgu.
Byddwn yn cynyddu % y plant sy'n gallu nofio am 25 metr yn 11 oed <i>(3.4.2.1)</i> <i>(Canlyniad 2017/18 – 77.3% / Targed 2018/19 – 80%)</i>	✗	Canlyniad 2018/19 - 63.3% Roedd y tâl oedd ynghlwm wrth nofio ysgol yn cael effaith fwy niweidiol na'r disgwyl. Mae ysgolion yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i arian yn eu cyllideb i dalu am nofio, felly maent yn fwy dethol o ran pwyl y maent yn dod â nhw i'r pwll ac am ba hyd. Effaith hyn yw bod plant yn treulio llai o amser yn ystod eu blynyddoedd yn yr ysgol gynradd yn mynychu gwersi nofio ysgol. Hefyd mae costau cludo plant o'r ysgol i'r pwll yn cael effaith sylweddol ar fforddiadwyedd gwersi. Rydym yn

Ymrwymiadau'r Llynedd	✓ ✘	Sylw ar Gynnydd
		gwneud ymdrech bendant i glustnodi plant nad ydynt ar ein rhaglen ar ôl ysgol ac nad ydynt wedi bodloni'r meini prawf, er mwyn cysylltu â'r rhieni hyn a chynnig sesiynau nofio strwythuredig yn ystod y gwyliau. Rydym yn defnyddio'r cyllid nofio am ddim a ddyrennir gan Lywodraeth Cymru drwy Chwaraeon Cymru i ariannu'r gwersi ychwanegol hyn.
Byddwn yn cynnal nifer y bobl ifanc (0-16) sy'n cael sesiynau nofio am ddim <small>(3.4.2.2)</small> <i>(Canlyniad 2017/18 9,351 / Targed 2017/18 9,819)</i>	✓	20,373 o bobl ifanc (0-16) wedi cael gwersi nofio am ddim yn ystod 2018/19. Mae hyn yn bennaf o ganlyniad i welliannau o ran casglu data. Gwnaethpwyd hyn drwy hyfforddi staff a chyflwyno rhaglen ymwybyddiaeth ynghylch pwysigrwydd casglu'r data hwn a goblygiadau cadw cofnodion yn well.
Byddwn yn cynyddu nifer y rhai sy'n bresennol mewn Cyfleoedd Chwaraeon sy'n cael eu trefnu gan Swyddogion Chwaraeon a Hamdden <small>(3.4.2.8)</small> <i>(Canlyniad 2017/18 - 235,457 / Targed 2018/19 - 247,230)</i>	✘	Roedd 233,747 yn bresennol mewn Cyfleoedd Chwaraeon gafodd eu trefnu gan Swyddogion Chwaraeon a Hamdden yn ystod 2018/19. Mae hwn yn is na'n targed ac yn is na'r flwyddyn flaenorol. Y rheswm am hyn yw gostyngiad yn amser y swyddogion sydd ar gael oherwydd salwch tymor hir heb ei gynllunio (y ddau bellach yn ôl yn y gwaith), ond mae cynnydd mewn darpariaeth wirfoddol drwy'r rhaglen llysgenhadon wedi dangos mwy o gyfranogiad mewn ysgolion.

B – Mynd i'r afael ag iechyd meddwl

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-fwllo a dulliau ymdopi iach megis <i>mindfulness</i> a <i>Speakr</i> . <small>(Cyf. 13108)</small>	✓	Mae'r cynllun yn dal i ddiweddarau ei rwydwaith ar HWB, lle ceir adnoddau defnyddiol a pholisïau enghreifftiol ynghylch materion fel 'Bwllo'. Darperir Calendrau Iechyd bob tymor i ysgolion er mwyn rhoi gwybod iddynt pa Ymgyrchoedd Iechyd Meddwl fydd yn digwydd yn ystod y tymor penodol hwnnw ac ati. Gwneir hyn yn ystod cyfarfodydd clwstwr bob tymor. Cafwyd Diwrnod Hyfforddiant i Gydgyssylltwyr Ysgolion Iach ar 7.3.19. Yn ystod y diwrnod hyfforddiant rhoddwyd pwyslais ar Iechyd a Llesiant Meddyliol ac Emosiynol. Roedd nifer o ddarparwyr arbenigol yn y maes hwn wedi cynnal gweithdai yn ystod y diwrnod hyfforddiant. Roedd yr arbenigwyr hyn yn cynnwys y Samariaid a wnaeth gynnal gweithdy ar y gwasanaethau cymorth y gallant eu darparu i ysgolion, staff, disgyblion a'u teuluoedd mewn perthynas â materion fel hunanladdiad ac atal hunanladdiad. Roedd Gwylan UK LTD wedi cynnal gweithdy a oedd yn pwysleisio pwysigrwydd ac effeithiolrwydd rhaglen 'Pause Points' mewn ysgolion, yn ogystal â'r '5 Ways of Well-being'. Hefyd, cyflwynodd Emyr Brown o Browns IT Consultancy weithdy yn ymwneud â'r offeryn 'Speakr' a'i fanteision o ran gwella llesiant disgyblion. Roedd ysgolion oedd ar hyn o bryd yn gweithredu arferion Llesiant effeithiol megis 'Speakr' a 'Pause Points' hefyd yn rhannu eu harferion da gydag ysgolion eraill. Roedd y gwerthusiadau ynghylch y digwyddiad yn gadarnhaol iawn.
--	---	---

Ymrwymadau'r Llynedd	✓ x	Sylw ar Gynnydd
C - Hyrwyddo bwyta'n iach		
Byddwn yn ceisio datblygu bwyta'n iach ymhellach mewn ysgolion, y tu hwnt i reoliadau statudol Llywodraeth Cymru. (Cyf. 13109)	✓	Rydym yn parhau i weithio ar y fwydlen er mwyn sicrhau gwell dewisiadau, mwy maethlon, gan aros o fewn y gyllideb. Rydym yn parhau i weithio gydag ysgolion uwchradd i gael y cydbwysedd cywir a bwyd y mae disgyblion am ei brynu, gan sicrhau ar yr un pryd ei fod yn iach ac yn faethlon. Yn achos ysgolion cynradd rydym wedi cael gwared yn llwyr ar bwddinau a brynir i mewn, ac maent i gyd yn rhai cartref, oni bai am hufen iâ ac iogwrt.
Byddwn yn ceisio cynyddu'r nifer sy'n bwyta prydau ysgol (gan gynnwys prydau ysgol am ddim). (Cyf. 13110)	✓	Wrth i ni barhau i roi taliadau ar-lein ar waith mewn ysgolion, rydym yn defnyddio'r offeryn hwn i hyrwyddo prydau ysgol ynghyd â'n dulliau presennol. Caiff diwrnodau thema eu hyrwyddo, a gall rhieni weld llun gwirioneddol o'r pryd rydym yn ei gynhyrchu ar gyfer pob diwrnod. Bydd bwydlen newydd yn cael ei rhoi ar waith ar ôl hanner tymor yr haf. Rydym yn defnyddio cyfryngau'r awdurdod lle bynnag y bo modd. Bydd pris pryd ysgol yn aros yr un fath.
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. (Cyf. 13111)	✓	Cafodd ysgolion eu hatgoffa o'r Rheoliadau Bwyta'n Iach unwaith eto yn ystod Cyfarfodydd Clwstwr Tymor y Gwanwyn. Rhoddwyd sylw hefyd i'r Rheoliadau a'r Canllawiau yn ystod y Cwrs Hylendid ac E-bug a gynhaliwyd ar 15.2.19 a'r Diwrnod Hyfforddiant i Gydgyssylltwyr Ysgolion Iach a gynhaliwyd ar 7.3.19. Gweithiodd y cynllun mewn partneriaeth â'r 'Cynllun Gwên', y Tîm Nyrzio Ysgol a'r Gwasanaeth Arlwyio Prydau Ysgol trwy fonitro'r Bwyd a'r Diod sy'n cael eu darparu i ddisgyblion gan yr ysgol.
Byddwn yn cynyddu % yr ysgolion sy'n cyflawni Cam 4 o'r Fenter Ysgolion Iach (8.3.1.5) (Canlyniad 2017/18 - 63% / Targed 2018/19 - 65%)	✓	Mae pob un o'r 111 o ysgolion sydd yn Sir Gaerfyrddin wedi ymuno â'r Cynllun Ysgolion Iach, sydd bellach yn ei 15fed blwyddyn. Mae pob ysgol yn gweithio drwy gyfnodau 1 – 6 ac mae 65 % wedi cyflawni cam 4 . Mae ysgolion Peniel a Nantgaredig wedi ennill y Wobr Ansawdd Genedlaethol sef y cyflawniad uchaf posibl.
Byddwn yn cynyddu canran y plant a welwyd gan ddeintydd cofrestredig o fewn 3 mis ar ôl dechrau derbyn gofal (SCC/30) (Canlyniad 2017/18 - 69.6% / Targed 2018/19 - 70.5%)	✓	Canlyniad 2018/19 - 75.8%. Mae hyn ymhell uwchlaw'r targed ac mae'n dangos gwelliant da.
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) (Canlyniad 2017/18 - 94.6% / Targed 2018/19 - 94.6%)	✓	Canlyniad 2018/19 - 96.2%. Mae hyn ymhell uwchlaw'r targed ac mae'n dangos gwelliant da.
D – Cynyddu ymwybyddiaeth		
Byddwn yn parhau i weithio mewn partneriaeth â'r Cynllun Cyn Ysgol Iach a Chynaliadwy er mwyn hyrwyddo'r '10 cam i Bwysau Iach' (Cyf. 13112)	✓	Rydym wedi parhau i hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o ymgyrchoedd sy'n benodol 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

Ymrwymadau'r Llynedd	✓ x	Sylw ar Gynnydd
		<p>Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl ac yn hyrwyddo'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Roedd gan Swyddogion y Cynllun Cyn Ysgol Iach standin hyrwyddol yn Seremoni Wobrwyo Flynyddol Ysgolion Iach ym mis Gorffennaf 2018, a oedd yn codi ymwybyddiaeth o'r '10 cam i Bwysau Iach'.</p>
<p>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. <i>(Cyf. 13113)</i></p>	✓	<p>Mae ysgolion sydd wedi mynychu cyfarfodydd Clwstr Tymor yr Hydref wedi derbyn eu Calendr Ymgyrchoedd Iechyd Cenedlaethol ar gyfer Gwanwyn 2019. Rhoddwyd pwyslais ar Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth o Ordewdra, rhwng 14 a 20 Ionawr, 2019. Creodd y Cynllun restr chwarae o adnoddau perthnasol ar gyfer ysgolion yn ogystal â chyfeirio ysgolion at wefannau ac adnoddau defnyddiol er mwyn codi ymwybyddiaeth o effeithiau Gordewdra, Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol rheolaidd. Unwaith eto atgoffwyd ysgolion o Ymgyrchoedd Iechyd perthnasol yn ystod cyfarfodydd Clwstr Tymor y Gwanwyn, y Cwrs Hylendid ac E-bug a gynhaliwyd ar 15.2.19 a'r Diwrnod Hyfforddiant Ysgolion Iach ar 7.3.19. Cafodd y Rhwydwaith Ysgolion Iach ar HWB ei ddiweddarau i gynnwys adnodd addysg ynghylch ymgyrch diogelwch rhywiol 'PANTS ' a diogelwch ar-lein yr NSPCC.</p>