



## Amcan Llesiant 2

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

#### Mae gordewdra ymhlith plant yn Sir Gaerfyrddin yn lleihau

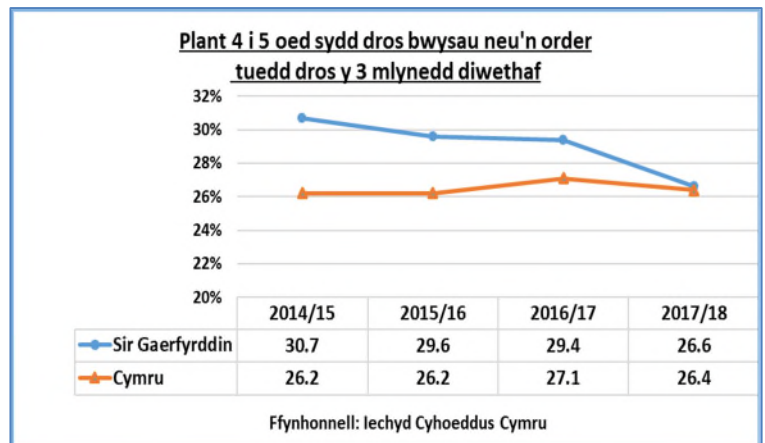
Mae'r gyfradd ordewdra yn Sir Gaerfyrddin yn is nag y mae wedi bod ers pedair blynedd. Mae hwn yn dal i fod yn amcan buddsoddi i arbed, er mwyn sicrhau iechyd plant yn tymor hir.

#### Pam mae'n bwysig

- Nododd yr Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae mai chwarae yn yr awyr agored oedd y lleoliad mwyaf poblogaidd i blant ond canfu hefyd fod 32% o rieni'n poeni am ddiogelwch eu plentyn.
- Dangosodd gweithgarwch asesu gyda phlant ysgolion cynradd mai bod yn gorfforol egniol oedd y ffactor ail bwysicaf er 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 eu pwysau neu'n

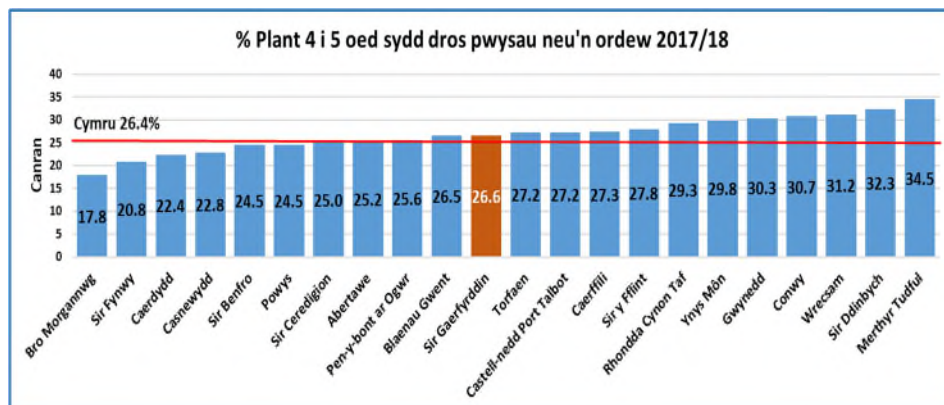


#### Egluro'r Canlyniadau

*Mae data diweddaraf Rhaglen Mesur Plant Cymru ar gyfer 2017/18, a chafodd ei gyhoeddi ym mis Mai 2019. Oherwydd goblygiadau COVID-19 nid ydym yn siŵr pryd y bydd data 2018/19 yn cael ei gyhoeddi gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.*

Cyflawnir y rhaglen mesur plant gyda phlant sy'n mynychu dosbarth derbyn mewn ysgolion yng Nghymru. Yn 2017/18, bu i 93.2% o'r plant sy'n gymwys gymryd rhan yn y rhaglen yn Sir Gaerfyrddin, a 94.1% oedd y ffigwr yng Nghymru.

- Bu tuedd ar i lawr yng % y plant 4 i 5 oed sydd dros bwysau neu'n ordew yn Sir Gaerfyrddin dros y 4 blynedd diwethaf. O 30.7% yn 2014/15 i 26.6% yn 2017/18, gan symud o'r 3<sup>ydd</sup> uchaf i'r 11<sup>eg</sup> uchaf yng Nghymru. Mae'r bwlch rhyngom ni a chyfartaledd Cymru wedi cau ac ar hyn o bryd ychydig yn uwch na'r ffigur o 26.6%.



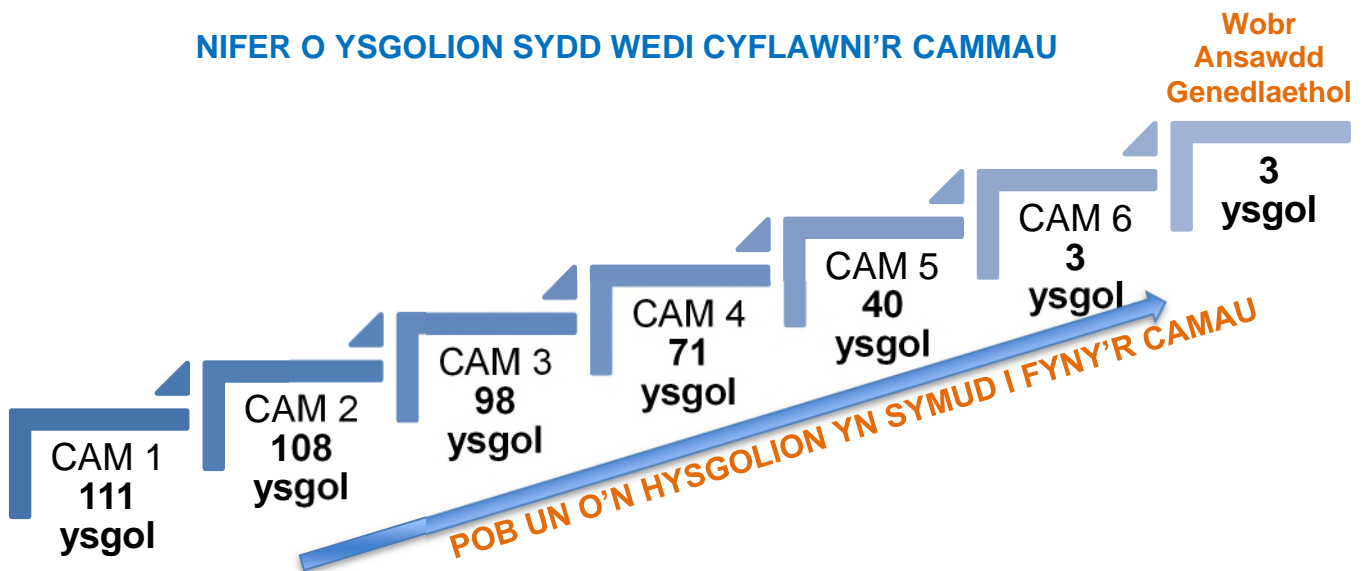
- Mae cyfran y plant sy'n ordew wedi cynyddu ychydig o 14% yn 2016/17 i 13% yn 2017/18.
- Mae gordewdra yn ystod plentynod yn aml yn parhau i fywyd fel oedolyn, gan arwain at broblemau iechyd cysylltiedig fel diabetes math 2, clefyd yr afu, cyfraddau uwch o glefyd y galon a rhai mathau o ganser.

## Cynnydd a Wnaed

### Cynyddu Gweithgarwch Corfforol:

- ⊙ Mae gennym 86 o leoliadau yn y gymuned (cylchoedd Meithrin, llyfrgelloedd ac ati) sy'n darparu *Amser Stori Actif* (menter flaengar yn y sector sy'n cael plant i fod yn egniol drwy adrodd storïau)
- ⊙ Mae ein *Pasbortau Actif* i blant hefyd wedi cael eu hystyried yn fodel mor effeithiol fel bod Chwaraeon Cymru wedi buddsoddi mewn Partneriaeth Genedlaethol gyda ni, ynghyd â Thriathlon Cymru ac ymgynghorwyr llythrennedd corfforol o Brifysgol Fetropolitan Caerdydd i greu pasbort triathlon i'w gyflwyno ledled Cymru. Mae'r datblygiad hwn yn Sir Gaerfyrddin wedi arwain at 30 o ysgolion, 37 o'u staff a thros 1,000 o ddisgyblion yn cael hwyl ac yn gwneud gweithgarwch triathlon yn ystod y flwyddyn.
- ⊙ Roedd ychydig dros 205,000 o *bresenoldebau mewn Cyfleoedd Chwaraeon* sy'n cael eu trefnu gan Swyddogion Chwaraeon a Hamdden. Roedd hyn yn llai na phresenoldebau'r flwyddyn flaenorol (230,000), yn bennaf oherwydd Storm Dennis a chanslo digwyddiadau mawr ym mis Mawrth oherwydd COVID-19.
- ⊙ Mae 36% o ysgolion wedi *cyflawni Cam 5 y Fenter Ysgolion Iach*. Mae'r Cynllun Ysgolion Iach yn ei unfed flwyddyn ar bymtheg bellach, ac mae 100% o'r ysgolion yn rhan o'r cynllun erbyn hyn. Mae Ysgol Feithrin Rhydaman ac ysgolion Peniel a Nantgaredig wedi ennill y *Wobr Ansawdd Genedlaethol*.

### NIFER O YSGOLION SYDD WEDI CYFLAWNI'R CAMMAU



- ⊙ Mae bron i 26,000 o bobl ifanc (0-16) wedi cael *sesiynau nofio am ddim*, sy'n gynydd o 20,000 o gymharu â'r flwyddyn flaenorol.

### Iechyd Meddwl:

- ⊙ Roedd presenoldeb da mewn cyrsiau i athrawon ar faterion Llesiant / Bugeiliol yn eu hysgolion, ac roedd 36 o athrawon wedi mynychu *Cwrs Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl* 1 dydd a 25 o athrawon wedi mynychu *Cwrs Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Pobl Ifanc* 2 ddydd dilynol.
- ⊙ Gosodwyd Adnoddau Addysgol ynghylch Gwrth-fwlio ar y Rhwydwaith Ysgolion Iach ar Hwb, gan atgoffa ysgolion o'r *Ymgyrch Gwrth-fwlio Genedlaethol* a gynhaliwyd ym mis Tachwedd - '*The Change Starts with Us*'. Cyflwynwyd ysgolion hefyd i'r *apiau 'Hunanofal'* addas i blant y gellir eu lawrlwytho i ffonau symudol, sy'n gallu cefnogi pobl ifanc â phroblemau Iechyd Meddwl.

### Bwyta'n Iach:

- ⊙ Roedd 95% o'r plant sy'n derbyn gofal wedi'u *cofrestru gyda meddyg teulu* o fewn 10 diwrnod gwaith i ddechrau eu lleoliad. Rydym yn parhau i berfformio'n dda ac yn uwch na ffigur Cymru Gyfan am 18/19 sef 90.6%.
- ⊙ Rydym wedi parhau i sicrhau bod ysgolion yn cadw at y *Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion* yn ystod cyfarfodydd clwstwr, ymweliadau ysgol ac asesiadau

## HARRI a HETI



*Stori gan blant Sir Gaerfyrddin, i blant, ar effeithiau bwyta gormod o siwgr.*

Daeth y Gwasanaeth Llyfrgelloedd ac Addysg at ei gilydd i gynnal cystadleuaeth i ysgrifennu stori neu gerdd ar oblygiadau hirdymor bwyta gormod o siwgr.

Y nod oedd cyfrannu at atal ac ymyrraeth gynnar o ran gordewdra ymhlith plant, gan fod hyn yn broblem yng Nghymru.

Roedd cynnwys y plant yn amcan allweddol a chyhoeddwyd llyfr, wedi'i ysgrifennu a'i ddylunio gan blant o ysgolion o bob cwr o Sir Gaerfyrddin.

Bydd pob llyfrgell ac ysgol ar hyd a lled Sir Gaerfyrddin yn cael y llyfr i'w hyrwyddo.

## 'Tyfu yn yr Awyr Agored'

Mae'r prosiect hwn yn adeiladu ar *arfer arloesol grŵp o 33 o ysgolion yn Sir Gaerfyrddin* a fu'n gweithio ochr yn ochr â'i gilydd y llynedd i ddatblygu cyfleoedd dysgu'n greadigol ar gyfer disgyblion, a oedd yn cynnwys elfennau o bedwar diben craidd ein cwricwlwm newydd. Roedd y pwyslais ar iechyd a llesiant disgyblion a staff y llynedd, yn ogystal â'u sgiliau creadigol a llythrennedd, gan weithio ochr yn ochr â NAWR a defnyddio'r awyr agored gymaint â phosibl. Bydd lluo o artistiaid, beirdd, awduron ac ymarferwyr awyr agored lleol yn helpu i sicrhau bod ein hysgolion yn cael cefnogaeth dda i ddefnyddio eu hardal fel rhan o brofiadau dysgu'r disgyblion.



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