



Amcan Llesiant 2

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

Gordewdra ymhlith plant yn cynyddu yn Sir Gaerfyrddin

Mae data Rhaglen Mesur Plant 2018/19 a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2021 yn dangos bod **dros 30%** o blant 4 i 5 oed yn Sir Gaerfyrddin dros bwysau neu'n ordew, sef y ffigur **5^{ed} uchaf** yng Nghymru.

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 fod bod yn gorfforol egniol yn ffactor pwysig 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.

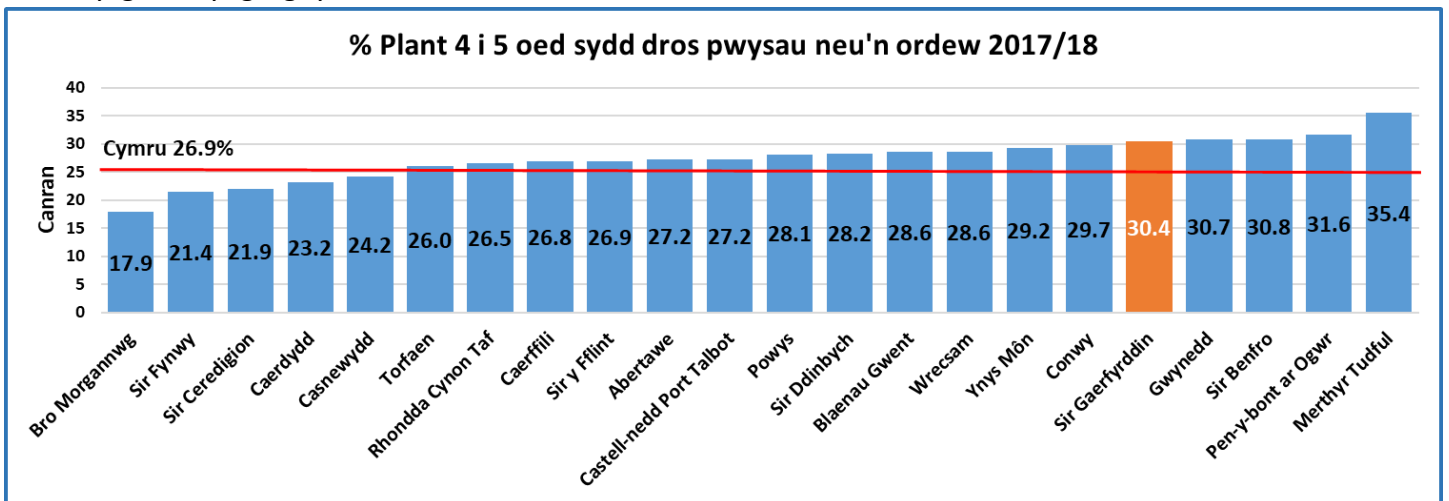
Mesur Llwyddiant

30.4% o blant dros bwysau neu'n ordew (2018/19)

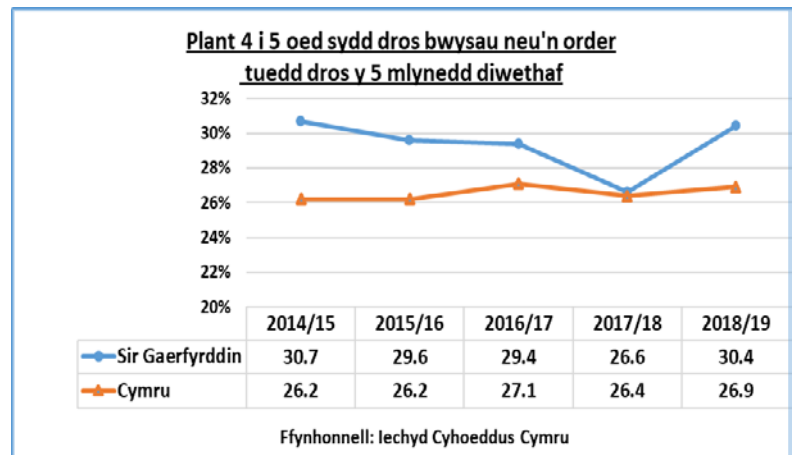
(Mae hwn yn gynydd ar ffigur y flwyddyn flaenorol sef 26.6% 2017/18)



Cyflawnir y rhaglen mesur plant gan [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) gyda phlant sy'n mynychu dosbarth derbyn mewn ysgolion yng Nghymru.



Bu tuedd ar i lawr yn ystod y blynyddoedd diwethaf o fod â'r ffigur 3^{ydd} uchaf yng Nghymru yn 2014/15 i fod ychydig yn uwch na chyfartaledd Cymru yn 2017/18. Yn anffodus, mae data 2018/19 (a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2021) yn dangos cynnydd yn **% y plant dros bwysau neu'n ordew i 30.2%**, sef y 5^{ed} uchaf yng Nghymru ac ychydig yn is na'n canlyniad ar gyfer 2014/15, sef 30.7%. 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 o ran yr Amcan Llesiant hwn gan ystyried effaith COVID-19

Gweithgaredd Corfforol

- Llwyddodd y Gwasanaethau Hamdden i sicrhau Grant Cyfleoedd Chwarae Cymru Gyfan o £25K a chafwyd arian cyfatebol o £52k er mwyn ailddatblygu Lle Chwarae Traeth Llansteffan yn llwyr.
- Mae gwaith sy'n gysylltiedig â defnyddio tiroedd ysgol y tu allan i oriau dysgu yn dal i gael ei oedi oherwydd pandemig COVID-19 a chyfyngiadau cysylltiedig. Dyrannodd Llywodraeth Cymru ddwy ffrwd gyllido yn ystod chwarter tri drwy Grant Cyfleoedd Chwarae Cymru Gyfan i'w defnyddio erbyn 31 Mawrth 2021. Dyrannwyd £31,000 o gyllid refeniw i Sir Gaerfyrddin i ddarparu darpariaeth chwarae wedi'i staffio ar gyfer plant agored i niwed yn ystod gwyliau'r ysgol hyd at a chan gynnwys gwyliau'r Pasg 2021. Dyrannwyd cyfanswm o £184,092 i Sir Gaerfyrddin ar ffurf grant cyfalaf. Rhoddwyd cyngor, arweiniad a chymorth i Gyngor Tref Hendy-gwyn ar Daf mewn perthynas â datblygu lle chwarae ar gyfer tref Hendy-gwyn ar Daf yn unol â rheoliadau Cyfraniadau Adran 106. Rhoddwyd cyngor, arweiniad a chymorth i'r Gweithwyr Chwarae yn y Canolfannau Plant Integredig o ran cyflwyno sesiynau chwarae rhithwir i deuluoedd o ganlyniad i gyfyngiadau COVID-19.
- Bu'r Tîm Ysgolion Iach yn gweithio mewn partneriaeth ag Actif Sir Gâr i hyrwyddo'r ymgyrch 'Miliwn Munud' drwy ein cyfarfodydd rhwydwaith a chlwtwr a defnyddiwyd ein cyfarfodydd clwtwr tymhorol i roi gwybod i ysgolion am y canllawiau diweddaraf a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ynghylch Hybu Gweithgarwch Corfforol yn ystod COVID-19 a hefyd eu cyfeirio at Ganllawiau Addysg Gorfforol a gyhoeddwyd gan yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuentid mewn perthynas â chyflwyno gwersi Addysg Gorfforol a Hybu Gweithgarwch Corfforol.



Bwyta'n Iach

- Lluniodd y Tîm Ysgolion Iach Becyn Cymorth ynghylch Cinio Pecyn Iach i Deuluoedd.
- Ymrwymodd yr Awdurdod Lleol i ddarparu prydau ysgol am ddim drwy gydol y pandemig gan ddarparu bagiau bwyd, talebau a thaliadau uniongyrchol fel y bo'n briodol. Roedd bagiau bwyd Prydau Ysgol am Ddim bob amser mor faethlon ag y gallem eu gwneud gan ystyried diogelwch bwyd (yn dibynnu faint o amser y byddai'n ei gymryd i'w cludo). Gwnaethom hefyd gynnig syniadau ynghylch beth i'w wneud gyda'r eitemau, e.e. salad pasta tiwna.

Iechyd Meddwl

- Mae'r Cynllun Ysgolion Iach wedi ymgymryd â'r gwaith canlynol i fynd i'r afael ag Iechyd Meddwl:
 - Wedi trefnu ac ariannu 6 chwrw 'Strategaethau i Gefnogi Person Ifanc Gorbryderus';
 - Wedi trefnu ac ariannu 2 gwrs Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuentid;
 - Wedi trefnu a chydgylltu 2 weithgaredd Cymuned Dysgu Proffesiynol - Addysg Personol a Chymdeithasol ar gyfer Ysgolion Uwchradd a oedd yn canolbwyntio ar Iechyd a Llesiant Meddyliol ac Emosiynol;
 - Wedi cyfrannu at yr ymgynghoriad ynghylch y Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl drwy gynnig awgrymiadau ar sut i wella Dull Asesu'r Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl ar gyfer ysgolion;
 - Wedi chwarae rhan allweddol wrth sefydlu Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar gyfer llunio a chyhoeddi Pecyn Cymorth Trawsrywedd i Ysgolion.

Codi Ymwybyddiaeth

- Mae'r Cynllun Ysgolion Iach wedi creu a diweddarau sawl cyfeiriadur adnoddau sy'n hyrwyddo Iechyd Corfforol, Iechyd Meddwl ac Emosiynol, Bwyta'n Iach a mwy o ymwybyddiaeth o Ffyrdd Iach o Fyw, ac mae'r rhain wedi cael eu lanlwytho ar y Rhwydwaith Ysgolion Iach ar Hwb, Sharepoint a gwefan y Cyngor. Cynlluniwyd yr adnoddau i'w defnyddio gan ddisgyblion o bob oed a'u teuluoedd, a chan y Canolfannau Ysgol, teuluoedd â disgyblion yn dysgu gartref ac ar gyfer dysgu cyfunol gan ysgolion yn ystod yr ail gyfnod o gyfyngiadau symud.

- ⦿ Rhoddodd y Tîm bwyslais hefyd ar bwysigrwydd dysgu / darpariaeth yn yr awyr agored ac mae wedi rhoi gwybod i ysgolion am hyfforddiant perthnasol sy'n cael ei ddarparu a gwefannau rhagorol a all eu helpu i gynyddu'r ddarpariaeth dysgu yn yr awyr agored. O ganlyniad, cafodd nifer o athrawon hyfforddiant a gyflwynwyd gan Cyfoeth Naturiol Cymru ac maent wedi cofrestru ar wefan SOUL (Gwefan Dysgu yn yr Awyr Agored) sy'n darparu adnoddau am ddim i ysgolion.
- ⦿ Mae'r maes dysgu Iechyd a Llesiant yn ffocws allweddol wrth inni baratoi ar gyfer y cwricwlwm newydd i Gymru. Mae grŵp strategol trawsddisgyblaethol yn canolbwyntio ar helpu ysgolion i ymgymryd â gweithgarwch pwrpasol yn y maes dysgu, fel y dangoswyd gan y rhaglen Iechyd a Hapusrwydd, a ddatblygwyd i gynorthwyo ysgolion yn ystod y pandemig. Mae llythrennedd corfforol yn ystyriaeth bwysig, gyda chyfleoedd pellach i ddysgu yn yr awyr agored e.e. drwy ein prosiect Dysgu drwy Dirweddau.

Y ffordd rydym yn gweithio

Miliwn Munud Actif

Wrth i'r newyddion dorri na fyddai ysgolion ledled Cymru yn agor am gryn amser yn y flwyddyn newydd oherwydd cyfnod arall o gyfyngiadau symud, aeth y tîm Cymunedau Actif ati i greu her hwyliog i ysgolion a fyddai'n dal sylw'r Sir.

Nod yr Her Miliwn Munud Actif oedd ysgogi ac ymgysylltu â phlant a phobl ifanc i'w cael i fod yn egnïol drwy'r cyfnod anodd hwn. Aeth ysgolion ati i hyrwyddo gweithgarwch corfforol, Addysg Gorfforol, adnoddau oedd ar gael gan Gymunedau Actif a gweithgareddau gan Gyrrff Llywodraethu Cenedlaethol ledled Cymru mewn ymgais i gael plant i symud mwy.

Nod yr her oedd cael holl ysgolion y sir i gyflawni 1,000,000 o funudau actif rhyngddynt, gyda phob ysgol yn derbyn ei tharged penodol ei hun ar sail nifer y disgyblion yn yr ysgol. Heriwyd yr ysgolion i gyrraedd eu targedau i gael eu cynnwys mewn raffl fyw lle roedd cyfle i ennill gwerth £500 o offer chwaraeon.

Dechreuodd yr her ar 1 Chwefror ac fe gofrestrodd 76 o ysgolion i fod yn rhan o'r her hon ledled y sir, sy'n rhif arbennig. Roedd yr her ei hun wedi'i hanelu at ddisgyblion ysgol i ddechrau, ond oherwydd yr holl negeseuon e-bost gan staff oedd am gymryd rhan, penderfynwyd y byddai'r her yn cynnwys aelodau o staff hefyd!

Yn ystod y pythefnos cyntaf cofnodwyd 580,000 o funudau actif, sef rhif anhygoel, a chofnodwyd 880,115 erbyn y drydedd wythnos ac yna ffigur terfynol o **2,033,874**.



Dysgu yn yr Awyr Agored yn Ysgolion Sir Gaerfyrddin



Mae ysgolion ledled Sir Gaerfyrddin yn croesawu dysgu yn yr awyr agored.

Gan ganolbwyntio'n gadarn ar gefnogi iechyd a llesiant dysgwyr a staff, mae timau'r awdurdod lleol wedi bod yn tynnu sylw at fanteision corfforol, emosiynol ac addysgol dysgu yn yr awyr agored. Cefnogwyd ysgolion drwy amrywiaeth o gyfleoedd hyfforddi, adnoddau a phrosiectau, gan arwain at ddatblygiadau gwyblydd ledled y sir.

Mae llawer o ysgolion wedi adeiladu ystafelloedd dosbarth awyr agored, ac mae'r rhan fwyaf yn mynd ati'n frwd i ddatblygu eu gerddi a'u mannau awyr agored. Yn ystod *Wythnos Dysgu yn yr Awyr Agored ym mis Ebrill*, cafodd lluniau o amrywiaeth gwyblydd o weithgareddau dysgu trawsgwricwlaidd eu rhannu ar wefannau ysgolion.



Mae disgyblion wedi bod yn cerdded o amgylch yr ardal leol yn chwilio am arwyddion o'r gwanwyn. Y tymor hwn maent yn plannu ffrwythau a llysiau ac yn dysgu am fwyta'n iach. Mae llawer yn helpu i wella bioamrywiaeth drwy greu ardaloedd 'gwyllt' yn yr ardal leol.

Mae sawl prosiect wedi cael eu dechrau i gefnogi'r agenda dysgu yn yr awyr agored, gan gynnwys: *Walk The Global Walk*, *y Lanternwyr a Geiriau Diflanedig*, sydd i gyd yn hyrwyddo cysylltiad â natur ac ymwybyddiaeth o faterion cynaliadwyedd. Gyda chymorth y tîm Incredible Edibles, mae disgyblion yn creu 'gerddi heddwch', a fydd yn darparu lleoedd i blant ymlacio, myfyrio a dysgu.

Mae dau brosiect Erasmus, sef '*Utopia*' a '*Tyfu Gyda'n Gilydd ar gyfer Dyfodol Llwyddiannus*' hefyd ar y gweill i alluogi ein hathrawon i ddysgu o arferion gorau mewn gwledydd megis Sweden a Gwlad Groeg.

Sefydlwyd rhaglen *Ysgolion Awyr Agored Sir Gaerfyrddin* i helpu ac arwain ysgolion wrth iddynt geisio bod yn lleoedd iachach a hapusach i bawb.

Fideo: *Dysgu yn yr awyr agored yn Ysgol Gynradd Tre Ioan*

<https://www.i2e.com/johnstown-primary-school/Mr+C/Outdoor+Learning+Autumn+2020/>

Symud Ymlaen...

Yn ystod ein hadolygiad blynyddol o'r Amcanion Llesiant, bydd yr Amcan hwn yn parhau i fod yn Amcan Llesiant yn y Strategaeth Gorfforaethol wedi'i diweddarau ar gyfer 2021/22



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