



Amcan Llesiant 2

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

Mae lefelau gordewdra plant yn Sir Gaerfyrddin ymhlith y gwaethaf yng Nghymru

Mae data Rhaglen Mesur Plant 2018/19 a gyhoeddwyd ym Mawrth 2021 yn dangos bod dros 30% o blant rhwng 4 a 5 oed yn Sir Gâr dros bwysau neu'n ordew, y ffigwr pumed uchaf yng Nghymru.

Yn anffodus, mae'r pandemig wedi tarfu ar y broses o gasglu data ledled Cymru ar gyfer Iechyd Cyhoeddus Cymru - Rhaglen Mesur Plant. Mae casglu data bellach yn ôl ar y trywydd iawn a bydd data'n cael ei adrodd ar gyfer blwyddyn academaidd 2021/22 ym mis Ebrill neu fis Mai 2023.

Pam mae'r Amcan Llesiant hwn yn bwysig

- Mae gordewdra'n achosi afiechyd gan gynnwys clefydau o ran y galon a chylchrediad, yn ogystal â rhai mathau o ganser, ac yn achosi marwolaeth gynnar. Mae cyfradd uwch o ddiabetes Math 2 ymhlith plant gordew. Dengys tystiolaeth fod 80% o blant sy'n ordew yn 4-5 oed dal yn ordew wrth dyfu i fod yn oedolion.
- Un o'r prif ddulliau o fynd i'r afael â lefelau cynyddol o ordewdra ymysg plant yw drwy eu hannog i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.
- Mae angen i ni geisio meithrin perthnasoedd, teuluoedd a chymunedau iach. Yn ystod blynyddoedd ysgol, mae plant sy'n cael Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn gallu dangos mwy o orbryder o ran eu cyflwr emosiynol, ac, o ganlyniad, gall eu sylw gael ei dynnu oddi wrth eu haddysg.
- Canfu'r arolwg rhieni a gofalgwyr, a gynhaliwyd yn 2021, sy'n cefnogi Asesiad o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae 2022, fod 61% o deuluoedd yn gwerthfawrogi chwarae yn fwy o ganlyniad i'r pandemig, gyda thrafodaethau mewn grwpiau ffocws yn tynnu sylw at rôl bwysig chwarae mewn iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant plant. Ond dywed 64% fod COVID-19 wedi arwain at eu teulu'n chwarae llai.
- 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.



Pa mor dda rydym yn ei wneud a (sut rydym yn gwybod)? ① Ffynonellau tystiolaeth

Mesurau Llwyddiant / Egluro'r Canlyniadau

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

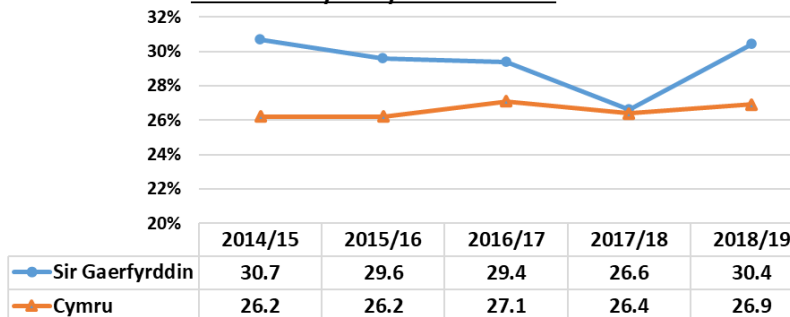
(Mae hwn yn gynydd ar ganran y flwyddyn flaenorol sef 26.6% 2017/18)



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

Sir Gâr yw'r sir 5ed waethaf yng Nghymru ar gyfer gordewdra ymysg plant. Roedd y ffigurau diweddaraf oedd ar gael yn dangos cynnydd pryderus mewn gordewdra ymhlith plant, yn dilyn tuedd ar i lawr ers 2014/15. Yn 2018/19, roedd bron i draean plant rhwng 4 a 5 oed dros bwysau neu'n ordew. Roedd ein ffigwr o 30.4% ar gyfer y cyfnod hwn yn dangos cynnydd o 4% o gymharu â'r flwyddyn flaenorol, a 3.5% yn uwch na'r cyfartaledd Cymreig.

Plant 4 i 5 oed sydd dros bwysau neu'n ordew tuedd dros y 5 mlynedd diwethaf



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cynnydd rydym yn ei wneud ar y camau rydym yn eu cymryd i gyflawni'r Amcan Llesiant hwn

Gweithgaredd Corfforol

- ⊙ Llwyddodd y Gwasanaethau Hamdden i sicrhau *Grant Cyfleoedd Chwarae Cymru Gyfan*, i aildatblygu a gwella cynnig meysydd chwarae cwbl hygyrch ym Mharc Gwledig Pen-bre.
- ⊙ Rydym wrthi'n datblygu gŵyl *Chwaraeon Ysgol* i gyd-fynd â'r sir yn cynnal Cam 5 ras Feicio Taith Merched Prydain ddydd Gwener, 10 Mehefin 2022 o Barc Gwledig Pen-bre i ben y Mynydd Du yn Llangadog. Nod yr ŵyl fydd ceisio dod â phartneriaid ac ysgolion allweddol ynghyd i roi hwb i chwaraeon a chyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol.
- ⊙ Yn ystod Haf 2021, derbyniodd ein Tîm Cymunedau Actif £50,000 drwy *grant Haf o Hwyl* Llywodraeth Cymru i ddarparu rhaglen gynaliadwy o weithgareddau am ddim yn y 10 ardal fwyaf difreintiedig yn y sir. Roedd y prosiect yn cynnwys 2 gam
 1. darparu gweithgareddau chwaraeon yn y cymunedau bob dydd drwy gydol gwyliau'r haf
 2. recriwtio gwirfoddolwyr o'r cymunedau i barhau â'r gweithgareddau hyn adeg gwyliau ysgol yn y dyfodol. Roedd y pecyn o gefnogaeth yn cynnwys uwchsgilio a mentora, offer amlsgilio a beicio a chymorth marchnata. Roedd y dull hwn wedi bod yn gyfrifol am weld dros 2,000 o blant a phobl ifanc yn cymryd rhan yn y gweithgareddau gan roi gwaddol i'r dyfodol.
- ⊙ Ym mis Ionawr 2022, cawsom £46,000 trwy *grant Gaeaf Llawn Lles Llywodraeth Cymru* i gyflawni amrywiaeth o brosiectau cynaliadwy, gan gynnwys Beicio, Padlfyrddio, Canŵio a Gweithgareddau Awyr Agored, SENSEsport, Ailgychwyn Actif a Llythrennedd Corfforol.
- ⊙ Mae'r Cynllun Llysgenhadon Ifanc yn parhau i fod yn llwyddiant mewn 96% o ysgolion ledled y sir, gan ddatblygu sgiliau arwain plant a phobl ifanc, hyder a darparu dros 50,000 o gyfranogiadau mewn sesiynau chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
- ⊙ Gweithredwyd prosiect ymyrraeth gweithgarwch corfforol gennym, a oedd yn targedu disgyblion oed cyfnod sylfaen mewn 10 ysgol gynradd sydd â'r ganran uchaf o Brydau Ysgol Am Ddim. Nod y prosiect yw datblygu cymhwysedd o fewn lefel sgiliau corfforol plant gan sicrhau bod ganddynt yr hyder a'r cymhelliant o oedran ifanc, i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon gydol oes.
- ⊙ Prosiect *Ready Set Ride* - Mae 9 Uned Anghenion Dysgu Ychwanegol o fewn Ysgolion Cynradd wedi derbyn cyfarpar, hyfforddiant a chefnogaeth barhaus gan ein Tîm Cymunedau Actif i ddarparu cyfleoedd cynhwysol hygyrch i bob disgybl fagu hyder pan ar feic a symud ymlaen o feic balans i feic pedal.
- ⊙ Ers mis Medi 2021, mae'r Tîm Cymunedau Actif wedi gweithredu prosiect ymyrraeth gweithgarwch corfforol sy'n targedu disgyblion oed cyfnod sylfaen o fewn 10 ysgol gynradd sydd â'r ganran uchaf o Brydau Ysgol Am Ddim. Nod y prosiect yw datblygu cymhwysedd o fewn lefel sgiliau corfforol plant gan sicrhau bod ganddynt yr hyder a'r cymhelliant o oedran ifanc, i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon gydol oes.



Iechyd Meddwl

- ⊙ Rydym wedi bod yn cefnogi Ymagwedd Ysgol Gyfan at Iechyd Meddwl Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda sy'n helpu 8 ysgol i gwblhau Cam 1 y Prosiect Pilot.
- ⊙ Mae Grŵp Gorchwyl a Gorffen wedi cael ei sefydlu er mwyn cynhyrchu Pecyn Cymorth Gwrth-fwlio i ysgolion lleol. Bydd y pecyn cymorth yn hyrwyddo a chefnogi Iechyd Meddwl ac Emosiynol disgyblion ysgol.
- ⊙ Trwy gydol y flwyddyn, mae'r Cynllun wedi codi ymwybyddiaeth o nifer o Ymgyrchoedd Iechyd Meddwl Cenedlaethol ac wedi rhoi set o adnoddau Addysgol a Chyffredinol i ysgolion i gefnogi'r ymgyrchoedd hyn.
- ⊙ Yn ystod y flwyddyn, rydym wedi trefnu cyfres o gyrsiau i staff ysgol fynd i'r afael â materion Iechyd Meddwl ymhlith ein dysgwyr gan gynnwys; Gwella Iechyd Meddwl a Llesiant Plant a Phobl Ifanc LGBTQ+; Delwedd Corff Positif a Hunan-barch; Strategaethau i gefnogi Person Ifanc Pryderus a Chymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i'r leuenctid.

Bwyta'n Iach

- Defnyddir y Cynllun Ysgolion Iach fel llwyfan i atgoffa ysgolion o'r *Rheoliadau Bwyta'n Iach* presennol e.e. hysbysu ysgolion o doriadau amlwg i'r Rheoliadau Statudol megis gwobrwyo disgyblion â danteithion nad ydynt yn iach a rhoi arweiniad statudol pellach i ysgolion.
- Mae Arlwy ysgolion wedi ymateb yn dda i ffyrdd newydd o weithio oherwydd COVID-19 ac wedi parhau i ddarparu gwasanaeth pryddau poeth ym mhob ysgol. Mae'r gwasanaeth yn parhau i ystyried cydymffurfiaeth o ran diogelwch bwyd ac alergenau yn flaenoriaeth uchel.
- Wynebodd y Gwasanaeth Arlwy a Brecwast Ysgolion broblemau staffio sylweddol ar adegau drwy gydol y flwyddyn. Cafodd ceginau ysgolion eu cau dros dro os nad oedd modd cael digon o staff i sicrhau bod pethau'n gweithio'n ddiogel.

Cynyddu Ymwybyddiaeth

- Fe wnaethon ni godi ymwybyddiaeth o amryw o ymgyrchoedd yn ystod y flwyddyn gan gynnwys Diwrnod Ffitrwydd Cenedlaethol; Mis Ymwybyddiaeth o'r Awyr Agored; Diwrnod Ystafell Ddosbarth Awyr Agored; Wythnos Beicio i'r Ysgol; Wythnos Cerdded i'r Ysgol ac Ymgyrch Miliwn Munud Actif; Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd; Wythnos Iechyd Meddwl Plant; Mis Ymwybyddiaeth o Straen; Wythnos Gwrth-fwlio; Y Cinio Mawr; Eat Like a Champ; Wythnos Bwyta'n Iach Sefydliad Metheg Prydain; Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth o Ordewdra ac Anhwylderau Bwyta.
- O ran Arolwg Iechyd a Llesiant Disgyblion Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion Cymru, mae 11 o'r 12 Ysgol Uwchradd yn Sir Gaerfyrddin wedi'u cofrestru gyda'r Rhwydwaith ac wedi cwblhau Arolygon. Bu i bob un o'r 11 o'r Ysgolion Uwchradd hyn hefyd gwblhau Holiadur Amgylchedd yr Ysgol.

Dechrau'n Deg

- Mae **Dechrau'n Deg** wedi parhau â gwaith cydweithredol gan ddarparu ymagwedd gyfannol at gefnogi teuluoedd sy'n rhannu syniadau ac adnoddau. Mae'r *Ap Dechrau'n Deg* wedi bod yn allweddol o ran cyflawni gwasanaethau, rhannu negeseuon allweddol, a darparu gwybodaeth i deuluoedd. Pan oedd cyfyngiadau Covid dal mewn grym, aeth **Dechrau'n Deg** allan i'r gymuned leol i weld teuluoedd dros yr haf. Gan weithio gyda Chymunedau am Waith a Mwy, Legacy, Fusion, Actif a Llyfrgelloedd Sir Gâr, cynhaliwyd sesiynau chwarae awyr agored mewn parciau lleol. Roedd gallu gweld teuluoedd wyneb yn wyneb yn fuddiol iawn o ran hyrwyddo'r holl wasanaethau oedd ar gael, a nawr bod y cyfyngiadau bellach wedi llacio, mae Dechrau'n Deg yn gallu darparu rhagor o gymorth wyneb yn wyneb yn y cartref neu mewn lleoliadau (sy'n cydymffurfio â rheolau covid).

Rhaglen Trawsnewid Blynnyddoedd Cynnar

- Gan weithio gyda phartneriaid rhanbarthol, mae Strategaeth Mamolaeth a Blynnyddoedd Cynnar yn cael ei datblygu. Mae'n nodi sut rydym yn bwriadu darparu gwasanaethau Mamolaeth a Blynnyddoedd Cynnar mwy integredig, mwy effeithiol, a mwy effeithlon i filoedd o deuluoedd yng Ngorllewin Cymru.
- Bellach mae tîm Integredig Cwm Gwendraeth wedi hen ennill ei blwyf ac yn nodi teuluoedd sydd mewn angen mor gynnar â phosibl trwy'r gwasanaeth Bydwreigiaeth ac Ymwelwyr Iechyd. Cyfeirir teuluoedd at y Gweithwyr Cymorth i Deuluoedd i gael cefnogaeth 1:1 ac maent yn cael eu cyfeirio at y gwahanol grwpiau sydd ar gael.

Oes unrhyw un ar ei ennill?

DYSGU YN YR AWYR AGORED

Mae defnyddio mannau awyr agored i gyfoethogi'r gwaith o gyflwyno'r cwricwlwm a chefnogi llesiant pob dysgwr yn parhau i fod yn flaenoriaeth ym mhob ysgol yn Sir Gaerfyrddin. Mae cael mynediad i'r awyr agored i gael cysylltiad a dealltwriaeth ddyfnach o'u hamgylchedd lleol yn rhoi cyfle i'r holl ddysgwyr ddod yn aelodau gweithredol o fewn eu cymunedau.



Mae nifer o fentrau gardd gymunedol a chynlluniau bwyd ar y gweill. Mae dwy o ysgolion Sir Gâr, sef Ysgol Gynradd Llandeilo ac Ysgol Bro Banw ar hyn o bryd yn rhedeg cynllun 'Big Bocs Bwyd' a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae'r model rhannu bwyd hwn yn gweithredu system 'talwch fel y mynnwch' sydd ar gael i deuluoedd o fewn yr ardal leol. Mae dwy ysgol arall, sef Ysgol Gymraeg Dewi Sant ac Ysgol Trimsaran hefyd wedi sicrhau cyllid ar gyfer y rhaglen hon yn ddiweddar.



Fel rhan o'r rhaglen hon mae pob ysgol yn darparu arweiniad maethol a chardiau rysâit i deuluoedd. Bydd y dysgwyr yn cael sesiynau coginio ymarferol lle byddant yn edrych ar ryseitiau newydd maent yn eu rhannu â'u teuluoedd. Mae hon yn ffordd wych o hyrwyddo bwyta'n iach a chynyddu dealltwriaeth o werth maethol bwydydd.

<https://llyw.cymru/cyllid-gan-lywodraeth-cymru-ar-gyfer-gweithredu-prosiect-bwyd-llwyddiannus-mewn-ysgolion-yn-y>

Beth a sut gallwn ni wneud yn well

Ein cynllun gweithredu i gyflawni'r amcan hwn

Cyf	Camau Gweithredu a Mesurau	Dyddiad/Targed	Perchennog/Swyddog Cyfrifol
A	Gweithgaredd Corfforol		
1	Helpu plant i fyw bywydau iach gan ganolbwyntio ar ein gwaith gydag ysgolion a phobl ifanc yn y gymuned	Mawrth 2023	Ian Jones
2	Datblygu model newydd ar gyfer cynnig addysg awyr agored preswyl a di-breswyl ar draws y Sir (15073)	Mehefin 2022	Ian Jones
3	Byddwn yn datblygu a gweithredu Strategaeth Atal ar gyfer Sir Gaerfyrddin a fydd yn cynnwys parhau i weithio mewn partneriaeth â Llesiant Delta i gefnogi ein trigolion.	Mawrth 2023	Rhian Dawson
4	Byddwn yn parhau i gynyddu lefel y gweithgarwch corfforol drwy ddatblygu cynlluniau megis Prosiect Ysgolion Awyr Agored Sir Gaerfyrddin, ein Her Pedomedr flynyddol, ac yn parhau i ymgorffori pwnc lechyd Bwyd a Ffitrwydd mewn Ysgolion. (15102)	Mawrth 2023	Louise Morgan
B	Iechyd Meddwl		
1	Byddwn yn parhau i gefnogi ysgolion wrth iddynt weithredu pwnc lechyd Meddwl ac Emosiynol ac Iechyd Llesiant, yn cynnwys strategaethau Gwrth-fwllo a dulliau ymdopi iach megis ymwybyddiaeth ofalgar a Speaker. (15443)	Mawrth 2023	Louise Morgan
2	Parhau i ddatblygu a defnyddio ystod o Strategaethau, megis y Strategaeth Ecwiti, i sicrhau llesiant emosiynol ac iechyd meddwl yr holl dysgwyr. (15427)	Mawrth 2023	Aeron Rees
C	Bwyta'n Iach		
1	Byddwn yn parhau i sicrhau bod ysgolion yn cydymffurfio â'r Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 a Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013. (15419)	Mawrth 2023	Louise Morgan
2	Cefnogaeth gydag adolygiadau'n ymwneud â Darpariaeth Prydau Ysgol Am Ddim a Threchgu Tlodi (i gynnwys Rhaglen Gwella'r Gwyliau Haf). (15382)	Mawrth 2023	Helen Bailey
D	Cynyddu Ymwybyddiaeth		
1	Byddwn yn parhau i hyrwyddo a chynyddu ymwybyddiaeth o ymgyrchoedd sy'n benodol i fwyta'n iach, gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl ac yn hyrwyddo Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion. (15443)	Mawrth 2023	Louise Morgan



Cliciwch [yma i gael gweld ein cynnydd manwl ar gyfer ymrwymadau a thargedau](#) o ran yr amcan hwn am 2021/22.