

## Sam Rowlands

Member of the Welsh Parliament for  
North Wales

Aelod Senedd dros  
Gogledd Cymru

North Wales Office | Swyddfa Gogledd Cymru

North Wales Business Park, Abergele LL22 8LJ

Cardiff Office | Swyddfa Caerdydd

Senedd Cymru, Cardiff Bay, Cardiff CF99 1SN

Tel | Ffôn: 0300 200 7267

Email | E-bost: sam.rowlands@senedd.wales

Jayne Bryant, AS  
Cadeirydd y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg  
Senedd Cymru,  
Bae Caerdydd,  
CF99 1SN

19 Chwefror 2024

Annwyl Jayne,

### Bil Addysg Awyr Agored Breswyl (Cymru)

Hoffwn achub ar y cyfle i ddiolch i chi ac aelodau eraill o'r Pwyllgor am yr amser rydych wedi'i dreulio'n ystyried manylion y Bil Addysg Awyr Agored Breswyl (Cymru).

Rwy'n ysgrifennu mewn perthynas ag un o'r pwyntiau a wnes i yn ystod fy sesiwn dystiolaeth ar 1 Chwefror, yn ymwneud â'm disgwyliadau o ran effaith y Bil ar wasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasoed.

Nododd fy ymateb cychwynnol i'r cwestiwn penodol a ofynnwyd fod y Memorandwm Esboniadol i'r Bil yn cyfeirio at ble y gall y Bil roi cyfleoedd i gefnogi pobl ifanc â'u hiechyd meddwl. Dywedais y byddwn yn dilyn hynny gyda nodyn, sydd wedi'i gynnwys yn yr Atodiad i'r llythyr hwn. Byddwn yn hapus i roi unrhyw wybodaeth bellach y gallai'r Pwyllgor ei hystyried yn ddefnyddiol.

Rwy'n anfon copi o'r llythyr hwn at Gadeirydd y Pwyllgor Deddfwriaeth, Cyfiawnder a'r Cyfansoddiad, a Chadeirydd y Pwyllgor Cyllid.

Yn gywir,



Sam Rowlands AS  
Aelod o Senedd Cymru dros Ogledd Cymru

## **Atodiad: Nodyn o sut y gall Bil Addysg Awyr Agored Breswyl (Cymru) gefnogi pobl ifanc ag iechyd meddwl**

Mae effaith gadarnhaol y Bil ar iechyd meddwl plant wedi'i hamlygu drwy gydol y gwaith craffu ar y Bil mewn tystiolaeth lafar ac ysgrifenedig, gennyf i fel yr Aelod sy'n gyfrifol am y Bil, a chan randdeiliaid eraill.

Mae'r wybodaeth sydd wedi'i chynnwys yn y nodyn hwn yn tynnu sylw at yr hyn sydd eisoes wedi'i nodi yn y Memorandwm Esboniadol ar gyfer y Bil. Nid yw'n ceisio tynnu gwybodaeth allan sydd wedi'i chyflwyno fel tystiolaeth i'r Pwyllgor.

### **Ystyried yr ymchwil**

Mae ymchwil hefyd yn dangos bod plant sy'n byw mewn cartrefi incwm isel yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl, a bod problemau yn cynyddu ymhlith plant a phobl ifanc.<sup>1</sup> Mae polisi Llywodraeth Cymru yn ceisio mynd i'r afael â'r her hon drwy ganolbwyntio ar ddatblygu gwydnwch emosiynol plant a phobl ifanc a'r sgiliau i ofalu am eu hiechyd meddwl eu hunain.<sup>2</sup> Mae Llywodraeth Cymru wedi ymgynghori ar strategaeth iechyd meddwl newydd, ac un cynnig craidd yw bod pobl yn cymryd camau i hybu eu lles eu hunain a lles y gymuned ehangach.<sup>3</sup> (Paragraff 52 o'r Memorandwm Esboniadol).

Daeth adolygiad systematig diweddar o ddeunydd ysgrifenedig o fanteision 'chwaraeon awyr agored' i gymdeithas i'r casgliad eu bod yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau sy'n cynrychioli buddsoddiad cost-effeithiol.<sup>4</sup> Mae'r manteision yn cynnwys iechyd a lles corfforol a meddyliol, dinasyddiaeth weithredol a chyfraniad at fondio mewn teuluoedd a chymunedau. Mae tystiolaeth gref hefyd o ddatblygiad rhyngbersonol sy'n ymwneud ag agweddau corfforol, meddyliol, gwybyddol, ymddygiadol a chymdeithasol o'ch hunan, manteision addysgol, gan gynnwys gwell hunan-gymhelliant a pharodrwydd i wynebu a goresgyn heriau.

Yn ystod y pandemig Covid-19 a'r cyfnod dilynol o ddychwelyd i'r ysgol ar ôl y cyfnod clo, roedd dogfennau canllaw Llywodraeth Cymru yn cynnwys cyfeiriad penodol at ddysgu yn yr awyr agored a'r manteision i iechyd a llesiant yn sgil hynny. Mae canlyniadau arolwg diweddaraf Active Lives<sup>5</sup> yn dangos, er bod plant iau yn fwy actif mewn chwaraeon tîm, wrth i bobl fynd yn hŷn, gallant barhau i fod yn actif trwy weithgareddau fel cerdded, beicio, rhedeg a nofio. Er bod yr arolwg hwn yn cyfeirio at ymatebwyr yn Lloegr gan nad oes data cymharol ar gael ar gyfer Cymru, mae'n rhesymol awgrymu na fyddai'r canfyddiadau'n sylweddol wahanol

<sup>1</sup> Iechyd Cyhoeddus Cymru, [Dadansoddiad newydd yn datgelu anghydraddoldebau o ran gofal iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru](#) (Gorffennaf 2022)

<sup>2</sup> Ymchwil y Senedd, [Plant a phobl ifanc: a oes argyfwng iechyd meddwl?](#) (Mai 2022)

<sup>3</sup> Llywodraeth Cymru, [Strategaeth iechyd meddwl](#)

<sup>4</sup> Eigenschenk, B. et al. (2019) 'Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence.', International Journal Of Environmental Research And Public Health, 16(6), p. 937.

<sup>5</sup> Sport England, [Active Lives Adult Survey November 2020-21 Report](#) (Ebrill 2022)

yng Nghymru. Mae gwaith ymchwil diweddar a gyflwynwyd drwy Gymdeithas Ymchwil Addysg Prydain<sup>6</sup> yn awgrymu cysylltiadau arwyddocaol rhwng iechyd pobl hŷn, lefelau gweithgaredd a'r profiadau a gawsant fel pobl ifanc wrth gymryd rhan mewn addysg awyr agored. (Paragraffau 79 ac 80 o'r Memorandwm Esboniadol)

### **Manteision iechyd meddwl sy'n codi o'r Bil**

Yn 2021-22, roedd iechyd meddwl yn unig yn cyfrif am 10.9% o gyfanswm gwariant y GIG yng Nghymru (tua £962 miliwn).<sup>7</sup> At hynny, amcangyfrifir bod iechyd meddwl yn costio £4.8 biliwn<sup>8</sup> i economi Cymru bob blwyddyn ac, er nad oes modd eu mesur yn uniongyrchol, mae gan cyrsiau addysg awyr agored breswyl botensial sylweddol i fod yn llawer mwy na phrofiadau untro a gallant ysgogi cyfranogiad gydol oes mewn gweithgaredd awyr agored, gyda manteision iechyd a lles cysylltiedig<sup>9</sup>, gan leihau'r effaith ar y GIG o bosibl.

Yn ei dro bydd hyn yn cael effeithiau hirdymor ar iechyd a lles y boblogaeth wrth iddynt adael yr ysgol a chael mwy o gyfle i ddod yn oedolion iach (hefyd yn unol ag un o bedwar diben y Cwricwlwm i Gymru). Gallai manteision iechyd meddwl a llesiant rhaglenni addysg awyr agored breswyl leihau'r galw ar wasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasod yn y dyfodol agos a gallent hefyd leihau'r galw ar y GIG ehangach a gwasanaethau gofal iechyd yn y tymor hwy.

Mae iechyd meddwl plant wedi cael lle amlwg ar yr agenda polisi a chraffu yn y blynyddoedd diwethaf. Mae'r Rhaglen Lywodraethu yn cynnwys ymrwymadau i flaenoriaethu ym maes iechyd meddwl, blaenoriaethu ailgynllunio gwasanaethau er mwyn gwella ataliaeth, mynd i'r afael â stigma, a hyrwyddo ymagwedd dim drws anghywir o ran cael mynediad at gymorth iechyd meddwl. Mae hyn yn cynnwys fframwaith NYTH<sup>10</sup> sy'n ceisio sicrhau dull system gyfan ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofaluwr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru.

Yn 2018, cyhoeddodd un o bwyllgorau'r Senedd "Cadernid Meddwl", sef adroddiad ar ei ymchwiliad i iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc<sup>11</sup> a chynhaliodd waith craffu dilynol yn 2020.<sup>12</sup> Yn dilyn hynny, mae gan Weinidog y Gymraeg ac Addysg a'r Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant gyfrifoldeb gweinidogol ar y cyd dros y Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant. Mae Llywodraeth

<sup>6</sup> Cymdeithas Ymchwil Addysg Prydain, [Ageing in nature: Outdoor learning as lifelong learning](#) (Mehefin 2021)

<sup>7</sup> Llywodraeth Cymru, [Cyllidebau Rhaglenni Gwariant y GIG: Ebrill 2021 i Fawrth 2022](#)

<sup>8</sup> Adroddiad y Sefydliad Iechyd Meddwl: [The economic case for investing in the prevention of mental health conditions in the UK](#)

<sup>9</sup> Takako Takano (2010) [A 20-year retrospective study of the impact of expeditions on Japanese participants](#), Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 10:2, 77-94

<sup>10</sup> Llywodraeth Cymru, [Fframwaith NYTH \(iechyd meddwl a lles\): cyflwyniad](#)

<sup>11</sup> Senedd Cymru, y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg: [Gwella Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc \('Cadernid Meddwl'\)](#) (2018)

<sup>12</sup> Senedd Cymru, Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Bumed Senedd: [Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl plant a phobl ifanc \('Cadernid Meddwl'\) – Gwaith dilynol](#) (2020)

Cymru wedi dyroddi canllawiau statudol i ysgolion, unedau cyfeirio disgyblion ac awdurdodau lleol ar sefydlu dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol.<sup>13</sup> Mae gan y Senedd ddi-ddordeb a chyfrifoldeb craffu parhaus ar y maes polisi hwn, gan gynnwys yn fwyaf diweddar gan Senedd Ieuenctid Cymru<sup>14</sup> wrth i bryderon barhau am iechyd meddwl plant a'u mynediad amserol at wasanaethau<sup>15</sup>, yn bennaf oherwydd effaith pandemig COVID-19. Mae gan y Bil y potensial i gyfrannu'n sylweddol at fynd i'r afael â'r agenda hon. (Paragraffau 92 a 95 o'r Memorandwm Esboniadol)

Mae problemau iechyd meddwl yn cyfrif am £962 miliwn o gyfanswm gwariant GIG Cymru.<sup>16</sup> Mae iechyd a llesiant meddwl ar draws addysg yn ganolog i Fframwaith Nerth, Ymddiried, Tyfu'n ddiogel a Hybu (NYTH) Llywodraeth Cymru.<sup>17</sup>

Mae cysylltiad cadarnhaol rhwng cysylltiad â byd natur drwy weithgareddau addysgiadol a chanlyniadau iechyd meddwl gwell<sup>18</sup> mewn plant a phobl ifanc yn eu harddegau. Roedd y cysylltiadau mwyaf cyson a welwyd rhwng canlyniadau iechyd meddwl a dysgu mewn amgylcheddau naturiol yn ymwneud â gwydnwch, straen ac iechyd meddwl yn gyffredinol.<sup>19</sup> Cofnodwyd gwelliannau o ran llesiant emosiynol, hunan-barch ac iselder hefyd. Nodwyd bod cysylltiad â byd natur yn ffordd effeithiol o atal problemau iechyd meddwl cyffredin.

Mae dysgu mewn amgylcheddau naturiol wedi ei gysylltu<sup>20</sup> ag adeiladu cyfalaf cymdeithasol, meithrin balchder, ymdeimlad o berthyn, a chyfranogiad cymunedol. Mae profiadau sy'n rhoi cyfle i ymgolli ym myd natur<sup>21</sup>, gan gynnwys profiadau awyr agored preswyl a mathau eraill o addysg y tu allan i'r ystafell ddosbarth, wedi eu cysylltu â gwell hunan-barch a mwy o hunaneffeithiolrwydd o gymharu â rheolyddion. Mae astudiaeth a oedd yn defnyddio data o Ddenmarc wedi dangos bod iechyd meddwl sy'n ffynnu yn gysylltiedig â thua \$1.2 biliwn (sy'n cyfateb i £848 miliwn) yn llai o bosibl o gostau iechyd a chostau chymdeithasol.<sup>22</sup> (Paragraffau 222 a 224 o'r Memorandwm Esboniadol)

## Ymatebion i'r ymgynghoriad

Mae'r Memorandwm Esboniadol hefyd yn adeiladu ar yr ymatebion a gafwyd drwy'r ymgynghoriad helaeth a gynhaliwyd ar amcanion polisi'r Bil.

<sup>13</sup> Llywodraeth Cymru, [Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol](#) (2021)

<sup>14</sup> Senedd Ieuenctid Cymru, [Ein hiechyd meddwl a'n lles](#)

<sup>15</sup> Mae [Comisiynydd Plant Cymru](#) wedi gwneud iechyd meddwl plant a phobl ifanc ac yn mynd ar drywydd y 'Dim Drws Anghywir' model yn flaenoriaeth polisi ar gyfer 2023-26.

<sup>16</sup> [Cyllidebau rhaglenni gwariant y GIG: Ebrill 2021 i Fawrth 2022](#)

<sup>17</sup> [NYTH \(iechyd a llesiant meddwl\): adroddiad cryno](#)

<sup>18</sup> [Davis et al, 2021.](#)

<sup>19</sup> [Tillman et al, 2018](#)

<sup>20</sup> [Council for Learning Outside the Classroom, Evidence Note, 2022](#)

<sup>21</sup> [Mygind et al, 2019](#)

<sup>22</sup> [Santini et al, 2021](#)

Tynnodd yr ymgynghoriadau a gynhaliwyd sylw at lawer o fanteision cyrsiau addysg awyr agored breswyl, megis y nodweddion personol y gellir eu caffael a'u datblygu, gwella iechyd a llesiant corfforol a meddyliol a datblygiad personol cyfannol yn gyffredinol. Dywedodd plant mai bondio â ffrindiau a chael hwyl oedd rhai o'r prif fanteision, ac yna'r cyfle i gael profiad o fod oddi cartref, dysgu sgiliau newydd, dysgu am yr amgylchedd a byd natur, a bod yn yr awyr agored. (Paragraff 363 o'r Memorandwm Esboniadol).

Mae cymryd rhan mewn cwrs addysg awyr agored breswyl yn llesol i iechyd a llesiant meddyliol plant. Nodwyd yn benodol fod hyn yn brif fantais gan tua 40% o'r rhai a ymatebodd i'r ymgynghoriad cyffredinol a chan tua 8% o'r rhai a ymatebodd i'r ymgynghoriad â phlant a phobl ifanc. (Paragraff 368 o'r Memorandwm Esboniadol).