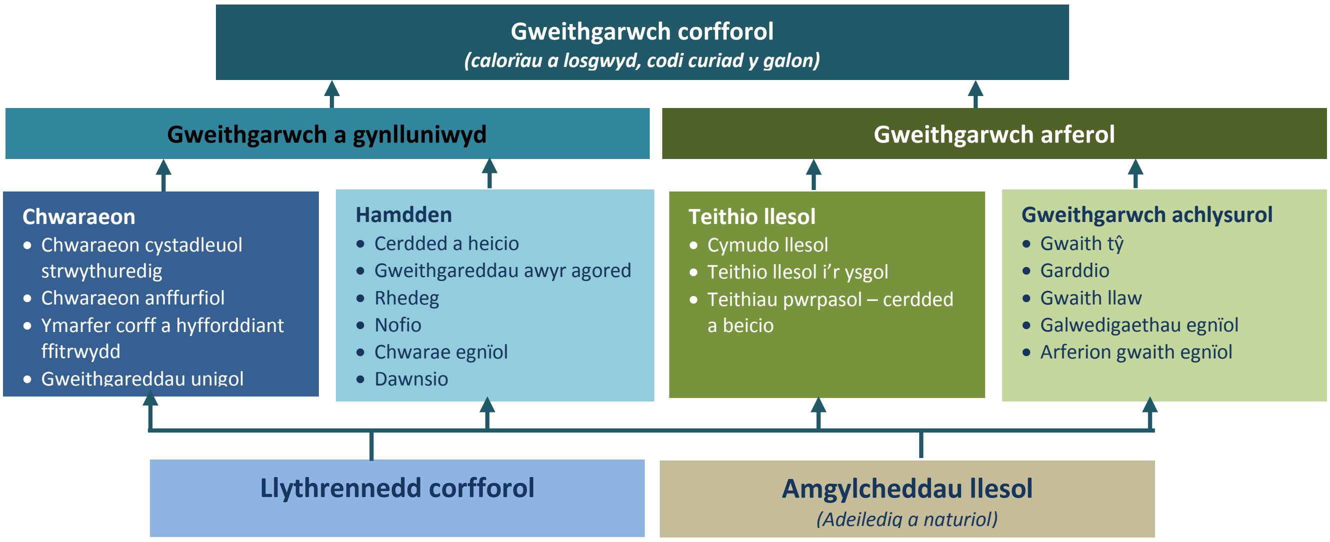
PACYP 29
Ymchwiliad i weithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc
Inquiry into physical activity of children and young people
Ymateb gan Cyfoeth Naturiol Cymru
Response from Natural Resources Wales

Cyfoeth Naturiol Cymru

Ymateb i'r ymgynghoriad: Ymchwiliad Llywodraeth Cymru i weithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc *(TERFYNOL)*

1. Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn croesawu'r cyfle i gyfrannu at yr ymchwiliad hwn i weithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc ar gyfer y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon.
2. Diben Cyfoeth Naturiol Cymru yw ceisio rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy yn ei holl waith er mwyn gwella lles Cymru a darparu dyfodol gwell i bawb. Mae adnoddau naturiol Cymru yn darparu ar gyfer ein hanghenion sylfaenol: yr aer yr ydym yn ei anadlu, y dŵr yr ydym yn ei yfed, a'r bwyd yr ydym yn ei fwyta. Maen nhw'n rhoi egni, ffyniant a diogelwch i ni; maen nhw'n ein hamddiffyn, yn ein gwneud ni'n iachach, ac yn gwella'n bywydau. Wrth gyflawni ein dyletswyddau, rydym yn ystyried iechyd a lles cymdeithasol unigolion a chymunedau er mwyn helpu pobl i fyw bywydau iachach a mwy bodlon. Gan hynny, un o'n swyddogaethau yw hyrwyddo cyfleoedd gweithgarwch corfforol awyr agored a'r seilwaith amgylcheddol priodol i alluogi plant ac oedolion i wneud gweithgarwch corfforol.
3. Wrth ymateb i'r ymchwiliad hwn, credwn fod sefydliadau eraill fel Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru mewn safle gwell i ganolbwyntio ar gael pobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cyffredinol, felly bydd ein hymateb ni yn canolbwyntio ar weithgarwch awyr agored plant a phobl ifanc a ffactorau eraill o'r amgylchedd awyr agored sy'n effeithio ar gyfranogiad.
4. **Beth ydym yn ei wybod am lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant yng Nghymru? Pa mor gadarn yw'r data ar y mater hwn?**
5. Er bod nifer o wahanol ffynonellau o ddata ynghylch lefelau gweithgarwch corfforol oedolion yng Nghymru, mae'r dystiolaeth ar gyfer plant yn fwy prin, yn enwedig o ran grwpiau oedran cyn-ysgol. Mae gan ganllawiau gweithgarwch corfforol y Prif Swyddog Meddygol lefelau ar wahân ar gyfer plant 0–5 oed a phlant 5–18 oed. Daw'r brif ffynhonnell o ddata cadarn o ran gweithgarwch corfforol y boblogaeth ar gyfer plant oed ysgol yng Nghymru o'r arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol. Ategir hwn gan yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol (Chwaraeon Cymru) a'r data ar deithio llesol yn Arolwg Cenedlaethol Cymru. Fodd bynnag, nid oes unrhyw ffynhonnell gadarn o ddata i fesur lefelau gweithgarwch corfforol plant 0–5 oed.

6. Mae'r sbectrwm gweithgarwch corfforol yn dangos natur amlochrog cyfranogiad a dylanwadau allanol posibl:



7. Mae bryd Cyfoeth Naturiol Cymru ar weithgarwch corfforol plant mewn amgylcheddau naturiol/awyr agored yn bennaf, gan gynnwys mannau cyhoeddus a phreifat (sy'n amrywio o barciau trefol i goetiroedd a thraethau, ynghyd â gerddi preifat).

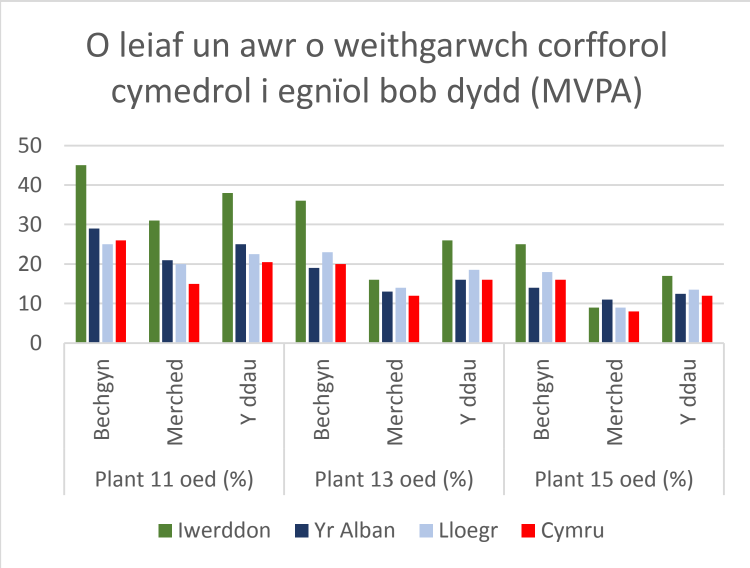
8. Nid oes unrhyw ddata poblogaeth cadarn ar ymgysylltiad plant â'r amgylchedd awyr agored yng Nghymru ar hyn o bryd, nac ar lefel y gweithgarwch corfforol a gyflawnir wrth chwarae neu wneud gweithgareddau hamdden yn y lleoedd hyn. Fodd bynnag, bydd Cyfoeth Naturiol Cymru yn gofyn cyfres newydd o gwestiynau yn Arolwg Cenedlaethol Cymru ar 'ddefnydd plant o'r amgylchedd awyr agored'. Er na fydd hyn yn mesur lefelau'r gweithgarwch corfforol yn benodol, bydd yn darparu data ar amlder gweithgareddau hamdden a chwarae awyr agored a'r gweithgarwch a wneir. Gellid cael syniad o lefelau'r gweithgarwch corfforol trwy ddefnyddio ffigurau MET (cyfwerth metabolig) safonol ar gyfer y gweithgareddau hyn.

9. Hyd yn oed gyda'r data uchod, nid oes digon o dystiolaeth gadarn o lefelau gweithgarwch corfforol plant yng Nghymru, na dadansoddiad sy'n seiliedig ar y 'meysydd' (chwaraeon, hamdden a chwarae, teithio llesol, achlysurol) a chanllawiau'r Prif Swyddog Meddygol ar weithgarwch corfforol ymhlith y grwpiau oedran 0–5 oed a 5–18 oed.

10. Yn yr un modd, mae cadernid y data yn dibynnu ar arolygon hunan-adrodd (naill ai'n uniongyrchol gan blant neu gan rieni/gwarcheidwaid), ac mae prinder mawr o ddata arsylwi cywir (er enghraifft, o fesuryddion cyflymu).

11. Gwahaniaethau mewn agweddau yn seiliedig ar ryw at gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yng Nghymru, a chyfleoedd ar ei gyfer.

12. Mae llawer o dystiolaeth bod gwahaniaethau rhwng cyfranogiad y ddau ryw. Dengys yr [Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) 2013/2014]() mai plant ysgolion uwchradd Cymru (11-15 oed) sy'n gwneud y lleiaf o weithgarwch corfforol o'u cymharu â'r gwledydd cartref eraill. Maen nhw'n fwy eisteddog ac yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew. Mae bechgyn yn cyfranogi'n fwy na merched ym mhob grŵp oedran ac mae'r bwlch hwn rhwng y rhywiau yn parhau i fyd oedolion. Wrth i blant fynd trwy eu cyfnod glasoed, mae'n amlwg fod cwymp sylweddol yn y cyfranogiad (gyda chynnydd cyfatebol mewn ymddygiad eisteddog). Yn wir, dim ond 8% o ferched 15 oed yng Nghymru sy'n dilyn y canllawiau awgrymedig o wneud awr o weithgarwch y diwrnod.



13. Nid yw Cyfoeth Naturiol Cymru wedi cynnal arolwg o'r dystiolaeth sy'n ymwneud â'r gwahaniaethau rhwng y rhywiau mewn cyfranogiad plant mewn gweithgareddau hamdden a chwarae awyr agored llesol. Fodd bynnag, yng Nghymru, gwyddom fod menywod yn llawer mwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden awyr agored gyda phlant na dynion. Mae gwahaniaethau sylweddol hefyd rhwng y dewis o weithgareddau a lefelau'r gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion dros 16 oed, ar sail rhyw a grŵp economaidd gymdeithasol. Mae'n debygol bod y rhain yn hanu o blentyndod, felly byddem yn disgwyl gweld y dewisiadau hyn o weithgarwch yn ymddangos yn gynharach. Yn gyffredinol, mae dynion/bechgyn yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden awyr agored llesol a chyflawni lefelau uwch o weithgarwch corfforol na menywod/merched (Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru, 2014/15).

14. Mae lefel gweithgarwch corfforol plant a'u hymgysylltiad â'r amgylchedd awyr agored yn cydberthyn yn gryf i'r hyn y mae eu rhieni yn ei wneud (h.y. mae rhieni egnïol sy'n gwneud pethau yn yr awyr agored yn gysylltiedig â lefelau uwch tebyg o weithgarwch corfforol ymhlith plant). O ran anghydraddoldeb: ethnigrwydd a grŵp economaidd gymdeithasol yw'r ffactorau mwyaf sy'n pennu ymweliadau plant â'r awyr agored, tra bod gwahaniaethau rhwng y rhywiau ac oedrannau yn llai arwyddocaol. *(HUNT, A.,STEWART, D., BURT, J. a DILLON, J.,2016. Monitor of Engagement with the Natural Environment:a pilot to develop an indicator of visits to the natural environment by children - Results from years 1 and 2 (March 2013 to February 2015).Adroddiadau a gomisiynwyd gan Natural England, Rhif 208.)*

15. Y graddau y mae polisïau Llywodraeth Cymru wedi'u hanelu at boblogaethau cyfan a/neu grwpiau penodol, a pha effaith y caiff y dull hwnnw ar fynd i'r afael ag anghydraddoldeb iechyd.

16. Mae hefyd angen mwy o drafodaeth ar grwpiau eraill sy'n agored i niwed yn ogystal â'r rhywiau, e.e. anabledd, poblogaethau gwledig a threfol, ac ati.

17. Mae polisïau addysg wedi'u hanelu at bawb yn yr ysgol ac yn rhoi cyfle i blannu ymddygiadau cadarnhaol a sicrhau bod lefelau lleiaf o weithgarwch corfforol yn cael eu cyflawni trwy gymysgedd o addysg gorfforol wedi'i hamserlennu a dysgu yn yr awyr agored. Fodd bynnag, mae angen cymorth ar deuluoedd y tu allan i'r ysgol. Canfu arolwg gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr a Disney fod 57% o blant yn dweud eu bod yn fwy tebygol o fod yn egnïol os oedd eu rhieni'n egnïol.

18. **Rhwystrau i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant yng Nghymru, ac enghreifftiau o arfer da wrth sicrhau cynnydd mewn gweithgarwch corfforol, ac ymgysylltu â grwpiau anodd eu cyrraedd, yng Nghymru, y DU ac yn rhyngwladol.**

19. Nid yw Cyfoeth Naturiol Cymru wedi cynnal arolwg o'r dystiolaeth sy'n ymwneud â'r rhwystrau i gyfranogiad plant mewn gweithgareddau hamdden a chwarae awyr agored llesol.

20. Fodd bynnag, mae fwyfwy o dystiolaeth ddibynadwy a thrwyadl sy'n awgrymu bod defnyddio amgylcheddau naturiol ar gyfer gweithgarwch corfforol yn hybu'r buddion iechyd, ac awgrymir bod pobl yn cael mwy o fwynhad o weithgareddau corfforol pan gânt eu gwneud mewn amgylcheddau gwyrddach. Mae hefyd tystiolaeth bod y pellter o fannau gwyrdd yn dylanwadu ar ba mor aml y defnyddir gweithgarwch corfforol – canfu astudiaeth o bobl sy'n byw ym Mryste fod y rhai hynny a oedd yn byw agosaf at barc yn fwy tebygol o gyflawni'r argymhellion cenedlaethol ar gyfer gweithgarwch corfforol.

21. Mae Natural England (NE) wedi cynhyrchu cyfres o nodiadau briffio tystiolaethol sy'n ymwneud â'r amgylchedd naturiol ac iechyd:
    - -NE Evidence Briefing Natural Env. and Physical Activity
    - -NE Evidence Briefing Natural Env. and Obesity
    - -NE Evidence Briefing Natural Env. and Mental Health
    - -NE Evidence Briefing Natural Env. and Physiological Health
    - -NE Evidence Briefing Natural Env. and Learning

22. Mae hefyd amrywiaeth o adroddiadau a nodiadau tystiolaethau ar weithgarwch corfforol ac iechyd gan Forest Research, e.e. Physical activity and health, ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr mewn cysylltiad â Natural England www.fph.org.uk/uploads/bs_great_outdoors.pdf.

23. Mae Canllawiau NICE PH17 (2009), 'Physical Activity for Children and Young People', yn nodi tystiolaeth ar gyfranogiad, rhwystrau, ac ati, ar sail adolygiadau systematig: https://www.nice.org.uk/guidance/ph17/chapter/Appendix-C-The-evidence (gweler Datganiad Tystiolaeth 8.1, 8.4 ac 8.5 parthed chwarae awyr agored, hwyluswyr a rhwystrau). Mae'r dystiolaeth hon yn cynnwys:
    - cysylltiad cadarnhaol cymedrol i gryf rhwng yr amser a dreulir y tu allan a gweithgarwch corfforol ymhlith pobl ifanc
    - mae'r rhwystrau i ferched a phlant dan wyth oed yn cynnwys 'cystadleuaeth' a 'chwaraeon'
    - mae rhwystrau eraill yn cynnwys ofn traffig, oedolion yn anghymeradwyo chwarae y tu allan, ofn dieithriaid, prinder cyfleusterau yn agos i gartref, perygl o ddamweiniau, mannau chwarae o ansawdd gwael
    - yr hyrwyddwyr i blant oedd:
        - (a) cyfleoedd gwerthfawr ar gyfer chwarae awyr agored annibynnol (er enghraifft, cyfle i chwarae heb oruchwyliaeth oedolion gyda ffrindiau – mae'n well gan rieni fod y lleoedd hyn ar gyfer chwarae annibynnol yn ierdydd neu ffordd bengaead yn hytrach na ffyrdd trwodd)
        - (b) ffafriwyd gweithgareddau a oedd yn pwysleisio hwyl, chwarae a mwynhad yn hytrach nag ymarfer sgiliau (er enghraifft, roedd plant hŷn a oedd yn mynychu clwb athletau yn hoffi chwarae â ffrindiau).

24. Mae diweddariad o'r dystiolaeth NICE (2015) *Promoting Physical Activity for Children and Young People* https://www.nice.org.uk/guidance/ph17/evidence/evidence-update-pdf-65748637 yn cynnwys y datganiad canlynol: Ymddengys bod ymyriadau sydd â'r nod o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant cyn oed ysgol yn cynyddu gweithgarwch corfforol yn y grŵp oedran hwn. Mae'r ymyriadau sy'n cael yr effaith fwyaf yn rhai heb eu strwythuro ac sydd yn yr awyr agored.

25. Rhaid i weithgarwch corfforol gael ei gynnwys ym mywydau plant mewn lleoliadau addysgol, heblaw am gyfleoedd addysg gorfforol a chwaraeon. Nid yw'r cwricwlwm ysgol yn mynd i'r afael â chyfleoedd i ddysgu yn yr awyr agored ddigon, a'r effeithiau y mae hyn yn eu cael ar gynyddu gweithgarwch corfforol. Gweler Lovell ac eraill 2009 https://www.era.lib.ed.ac.uk/handle/1842/4146

26. Mae'r adolygiad mawr cyfredol o'r cwricwlwm yng Nghymru yn gyfle go iawn i wneud dysgu a chwarae y tu allan i'r ystafell ddosbarth yn orfodol ar draws yr amrediad o oedrannau. Gall y math hwn o ddysgu gyfrannu'n sylweddol at gynyddu gweithgarwch corfforol.

27. Mae dysgu yn yr awyr agored yn cael gwared â'r rhwystrau, gyda phlant yn egnïol heb eu bod yn sylweddoli hynny. Pan dreuliwyd diwrnod yn dysgu mewn amgylchedd coetir, canfu Forest Research (2006) fod '*plant yn llawer mwy egnïol nac ar ddiwrnodau ysgol arferol eraill*'. Roedd lefelau'r gweithgarwch '*2.2 gwaith yn fwy na'r lefelau ar ddiwrnodau ysgol egnïol a 2.7 gwaith yn fwy na'r lefelau ar ddiwrnodau ysgol anweithgar*'. Diwrnodau ysgol egnïol oedd y rhai hynny gyda gwers addysg gorfforol ar yr amserlen. Roedd plant hefyd yn gwneud mwy na'r un awr o weithgarwch corfforol cymedrol i egnïol (MVPA) a argymhellir bob dydd yn gyson, gan wneud 89.4 munud ar gyfartaledd. Ar ddiwrnodau ysgol arferol, nid oedd plant yn bodloni'r argymhelliad yn gyffredinol – roeddent yn gwneud 29.1 munud ar ddiwrnodau egnïol a 20.5 munud ar ddiwrnodau ysgol anweithgar.

28. Nododd adroddiad 2006 y New Economics Foundation (NEF) eu bod wedi canfod, wrth werthuso ysgolion coedwig, bod plant yn datblygu stamina corfforol a bod eu sgiliau echddygol yn gwella trwy symud o amgylch y safle yn rhydd ac yn hawdd. Roedden nhw'n datblygu sgiliau echddygol manwl trwy greu gwrthrychau ac adeiladau. '*Mae gan rôl ysgol goedwig mewn datblygiad corfforol plant oblygiadau iechyd, ac ni ddylid diystyru hyn.'*

29. Rhaid i ni sicrhau bod gan athrawon a staff cymorth addysg yr hyfforddiant a'r sgiliau i weithredu dysgu awyr agored o ansawdd uchel (noder: un mecanwaith cyflenwi penodol yw ysgol goedwig – mae llawer o rai eraill). Mae modiwlau achrededig ar gael trwy Agored Cymru a dangosir arfer gorau gan Brifysgol Metropolitan Caerdydd a Phrifysgol De Cymru, sy'n cynnig cymwysterau dysgu awyr agored o fewn eu cyrsiau gradd addysgu a blynyddoedd cynnar.

30. Mae dysgu awyr agored hefyd yn creu cyswllt gwerthfawr â rheolaeth gynaliadwy adnoddau naturiol. Po gynhared mewn bywyd y bydd pobl yn profi ein hadnoddau naturiol, mwyaf i gyd y byddan nhw'n debygol o barhau i'w defnyddio a'u gwerthfawrogi wrth iddynt ymlwybro i fyd oedolion.

31. Mae cyfle hefyd i osod gofyniad lleiaf ar gyfer gwella tiroedd ysgolion er mwyn i ddisgyblion elwa ar ddysgu, iechyd a datblygu sgiliau ac er budd y gwaith ehangach o reoli ecosystemau/bioamrywiaeth. Os nad oes lle ar y safle, dylai pob lleoliad addysgol fod â chyswllt ffurfiol ag ardal naturiol arall. Mae llawer o fuddion eraill yn gysylltiedig â hyn, e.e. canfu adroddiad a gyhoeddwyd gan Natural England a'r Gymdeithas Frenhinol er Gwarchod Adar (RSPB) hefyd fod ymddygiad plant a'u gwaith ysgol yn gwella os oedd gan eu lle chwarae ardaloedd glaswelltog, pyllau a choed.

32. Canfu gwaith ymchwil gan y Policy Studies Institute (PSI) ym Mhrifysgol San Steffan mai dim ond 25% o blant ysgolion cynradd sy'n cael teithio adref o'r ysgol ar eu pen eu hunain, o'u cymharu ag

86% ym 1971. Gwnaeth ffigurau a gasglwyd gan y sefydliad ym 1971, 1990 a 2010 ddarganfod gostyngiad mawr mewn gallu pobl ifanc i symud o le i le yn annibynnol – y graddau y mae rhieni'n caniatáu iddynt chwarae a theithio o amgylch eu hardal leol heb unrhyw oedolion. Canfu'r astudiaeth hefyd fod gan blant lawer llai o annibyniaeth i fynd allan ar eu pen eu hunain o'u cymharu â phlant o'r un oedran yn yr Almaen. Mae plant rhwng 11 a 15 oed hefyd wedi bod yn wynebu mwy o gyfyngiadau ar eu hannibyniaeth.

33. Gwnaeth dwy raglen blwyddyn o hyd a redwyd gan Cyfoeth Naturiol Cymru yn ystod y flwyddyn academaidd 2014/15 edrych ar bedwar cynnig. Un o'r rhain oedd, "Mae dysgu y tu allan i'r ystafell ddosbarth yn cynyddu lefel y gweithgarwch corfforol mewn diwrnod ysgol arferol." Canfu'r adroddiad: 'Trwy ddefnyddio safleoedd lleol o fewn pellter cerdded i'r lleoliad, roedd y rhaglenni yn ychwanegu llawer mwy o ymarfer corfforol at ddiwrnod ysgol "arferol" trwy ddim ond cerdded i'r safle.'

34. Canllawiau gweithgarwch corfforol a sut rydym yn meincnodi ffitrwydd corfforol ymysg plant.

35. Rydym yn argymell ein bod yn parhau i ddefnyddio canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol ar gyfer lefelau gweithgarwch corfforol pobl ifanc, gan rannu'r lefelau hyn yn ôl:
    (a) Maes – chwaraeon; teithio llesol; hamdden a chwarae; domestig
    (b) Ffactorau sy'n gwneud gwahaniaeth i'r cyfranogiad: oedran; rhyw; amddifadedd; ethnigrwydd

36. Mesur, gwerthuso ac effeithiolrwydd rhaglenni Llywodraeth Cymru a chynlluniau wedi'u hanelu at hyrwyddo gweithgarwch corfforol plant.

37. Mae'n rhaid i hyn gynnwys yr holl raglenni a chynlluniau yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector sy'n effeithio, yn gadarnhaol ac yn negyddol, ar lefelau gweithgarwch corfforol plant (nid yn unig y rhaglenni hynny sydd â'r nod benodol o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol).

38. Byddem yn argymell datblygu cwestiynau, dangosyddion a metrigau gwerthuso sylfaenol er mwyn gallu cymharu gwahanol ymyriadau, ac i adeiladu sylfaen dystiolaeth fwy cynhwysfawr o'r 'hyn sy'n gweithio' er mwyn cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol plant Cymru.

39. Dylid argymell defnyddio dulliau arsylwi (megis mesuryddion cyflymu) pan fo'n bosibl, er mwyn gwella cadernid data gwerthuso. Byddem hefyd yn argymell astudiaethau gwerthuso mwy hydredol er mwyn monitro pa mor gynaliadwy y mae unrhyw gynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol dros amser.

40. **Gwerth am arian gwariant Llywodraeth Cymru i hyrwyddo ymarfer corff ymysg plant.**

41. Dylid ystyried asesu faint o 'werth am arian' cronnus y mae'r ymyriadau sy'n cyflwyno buddion lluosog, gan gynnwys cynyddu lefelau gweithgarwch plant, yn ei roi i bwrs y cyhoedd. Er enghraifft, gallai man chwarae awyr agored gwyrdd newydd mewn ardal drefol gyflwyno amrywiaeth o fuddion diriaethol, gan gynnwys cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol plant, gwella ansawdd yr aer, a lleihau llifogydd trwy liniaru draeniad dŵr arwyneb. Bydd gwerthuso'r buddion hyn mewn modd cronnus yn darparu asesiad llawer mwy cywir o gyfanswm y 'gwerth am arian' nag asesiadau ymyrraeth mwy annibynnol. Byddai'r dull hwn hefyd yn cefnogi amcanion a nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

42. Os bydd dysgu awyr agored i bob oed a defnyddio'r amgylchedd naturiol yn cael eu cynnwys yn yr addysg gychwynnol i athrawon fel rhan statudol o'r cwricwlwm hyfforddi, bydd yn llifo'n naturiol i'r holl blant a phobl ifanc. Byddai hyn yn dilyn arfer da o'r Alban, sy'n cynnwys y canlynol yn eu gofynion gorfodol ar gyfer cofrestru gyda Chyngor Addysgu Cyffredinol yr Alban:
    - *dangos eu bod yn gallu dewis a defnyddio amrywiaeth eang o adnoddau a dulliau addysgu, gan gynnwys technolegau digidol a chyfleoedd dysgu awyr agored;*
    - *defnyddio amrywiaeth eang o adnoddau a dulliau dysgu arloesol yn fedrus, gan gynnwys technolegau digidol, a mynd ati i ddod o hyd i gyfleoedd dysgu awyr agored pan fo'n briodol.*

43. **Rôl ysgolion, rhieni a chyfoedion wrth annog gweithgarwch corfforol, a rôl Chwaraeon Cymru, GIG Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru o ran gwella lefelau gweithgarwch corfforol.**
44. Dylid ehangu'r pwynt hwn i gynnwys cyrff ehangach yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, gan gynnwys Cyfoeth Naturiol Cymru a sector yr amgylchedd yng Nghymru. Rôl llawer o gyrff yw ymwreiddio gweithgarwch corfforol i mewn i fywyd bob dydd.
45. Mae ymwreiddio blaenoriaethau strategol mewn cydweithrediad ag ysgolion, rhieni a chymheiriaid yn hollbwysig er mwyn gallu cyflenwi'n effeithiol.
46. Mae gan GIG Cymru'r rôl hanfodol o ymgysylltu â sectorau a darparwyr eraill i gynyddu amlder rhagnodi cymdeithasol er mwyn cael canlyniadau gwell i'r meddwl a'r corff. Mae'r amgylchedd naturiol yn werthfawr iawn yn yr agenda hon ac mae ei ddefnyddio i gyflawni prosiectau ar gyfer plant a phobl ifanc yn gysylltiad hanfodol.
47. Mae angen meithrin cysylltiadau â blaenoriaethau strategol eraill, e.e. Y 1,000 Diwrnod Cyntaf a bywyd teuluol – mae mamau nad ydynt yn egnïol yn llai tebygol o drosglwyddo ymddygiad egnïol i'w plant.
48. Mae angen i ysgolion fagu hyder i fynd â phlant allan. Mae angen cynyddu'r wybodaeth o fewn Estyn am yr hyn y dylent edrych amdano a'u hymwybyddiaeth o'r diffyg defnydd o'r amgylchedd naturiol mewn hyfforddiant athrawon.
49. Mae cyfleoedd i gynnwys dysgu awyr agored yn y cwricwlwm newydd. Mae'r math hwn o ddysgu a dealltwriaeth o'r angen i reoli ein hamgylchedd naturiol yn gynaliadwy yn cefnogi'r pedwar diben a amlinellwyd o fewn 'Cwricwlwm i Gymru – Cwricwlwm am Oes', yn enwedig cefnogi plant i fod yn "ddinasyddion egwyddorol a gwybodus" ac yn "unigolion iach, hyderus", gan ddarparu "cyfleoedd a gweithgareddau sy'n ymestyn gorwelion o fewn a thu hwnt i amgylcheddau dysgu traddodiadol yr ystafell ddosbarth".
50. Yn wreiddiol, roedd gan y Cyfnod Sylfaen fynediad cyfartal at ardaloedd dan do ac ardaloedd awyr agored, ond arweiniodd fframweithiau fel llythrennedd a rhifedd at fwy o asesiadau a'r gred bod angen cynnal y rheini dan do. Mae gan y Fframwaith Llythrennedd Digidol newydd y potensial i arwain at fwy o addysgu yn y dosbarth, felly mae angen bod yn greadigol o ran defnyddio TG yn yr awyr agored.