

Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Ymchwiliad i Weithgarwch Corfforol ymhlith Plant a Phobl Ifanc

1. Cyflwyniad

Mae ysgogi cynnydd sylweddol yng ngweithgarwch corfforol pobl ledled Cymru yn ymrwymiad allweddol yn ein strategaeth genedlaethol *Ffyniant i Bawb*. Mae hyn yn adlewyrchu pwysigrwydd gweithgarwch corfforol o ran cefnogi cenedl iach ac egnïol ac mae'n rhan annatod o iechyd ataliol mewn ystod o feysydd portffolio ar draws y Llywodraeth.

Mae pwysigrwydd gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc yn amlwg. Mae'n dwyn manteision niferus i anghenion corfforol, meddyliol a chymdeithasol plant ac mae o gymorth ar gyfer twf cryf, cydsymud ac mae'n helpu i leihau'r risg y bydd plant dros eu pwysau neu'n ordew. Ceir cryn dystiolaeth o'r risgiau sy'n gysylltiedig â diffyg ymarfer corff ac mae ymddygiadau nad ydynt yn iach ar adeg gynnar yn ein bywydau yn aml yn parhau yn ddiweddarach yn ein hoes.

Mae peth wmbredd o waith yn cael ei wneud ar draws y Llywodraeth i hybu gweithgarwch corfforol. Mae hyn yn amrywio o'r gweithgareddau chwaraeon a chymunedol cydgysylltiedig a gyflawnir ar ein rhan gan Chwaraeon Cymru i gynyddu gweithgarwch corfforol mewn gorchwylion beunyddiol, a gyflawnir gan ystod o adrannau'r Llywodraeth. Mae camau gweithredu gan y Llywodraeth wedi helpu i:

- Benu fframwaith deddfwriaethol galluogol;
- Buddsoddi mewn seilwaith a rhaglenni;
- Pennu polisiau i hybu lleoliadau iach;
- Hybu arweinyddiaeth a chydweithrediad;
- Mesur a monitro newid.

Mae llawer o heriau'n bodoli o hyd. Er bod tuedd tuag i fyny o ran cyfranogiad mewn chwaraeon, mae lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc wedi aros yn ystyfnig o isel. Ceir anghydraddoldebau hefyd megis gwahaniaeth sylweddol mewn lefelau gweithgarwch corfforol rhwng bechgyn a merched. Un duedd nodedig yw bod pobl ifanc o'r ddau ryw sy'n 14-21 oed yn rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn chwaraeon.

Mae Ffyniant i Bawb yn nodi ymrwymiad lefel uchel eglur ar draws Llywodraeth Cymru i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol. Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno enghreifftiau o fentrau sy'n mynd rhagddynt ar hyn o bryd a chyfleoedd i gydweithio i gyflawni'r ymrwymiad hwn.

2. Y Sefyllfa ar Hyn o Bryd

Fe wnaed datganiad llafar ar yr Adolygiad Annibynnol o Chwaraeon Cymru ar 3 Hydref 2017 gan Weinidog blaenorol lechyd y Cyhoedd a Gwasanaethau Cymdeithasol, a hwnnw'n cyfeirio at gydweithio rhwng Chwaraeon Cymru ac lechyd Cyhoeddus Cymru i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol pobl. Bydd hyn yn arwain at ddatblygu camau gweithredu cydweithredol i ddwyn ynghyd gyfleoedd i ddefnyddio adnoddau a chapasiti ar draws sefydliadau.

Yn dilyn yr Adolygiad Annibynnol, bydd Chwaraeon Cymru yn llunio dogfen weledigaeth, ar ôl ymgynghori helaeth ledled Cymru ag ystod eang o bartneriaid a rhanddeiliaid. Mae meysydd allweddol i Chwaraeon Cymru ganolbwyntio arnynt, sydd wedi'u cynnwys yn eu llythyr cylch gwaith ar gyfer eleni, yn cynnwys annog rhagor o bobl i fod yn egnïol ar bob adeg yn eu bywydau, rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant a'u hannog i fod yn egnïol, buddsoddi adnoddau lle mae eu hangen fwyaf yn enwedig mewn ardaloedd sy'n ddifreintiedig yn gymdeithasol fel bod pobl yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch cymdeithasol a helpu chwaraeon i barhau i ddatblygu trwy feithrin talent. Bydd strategaeth newydd gan Chwaraeon Cymru yn cael ei chyhoeddi yn hydref 2018.

Mae bod yn egnïol yn gallu helpu pobl i gynnal pwysau iach neu golli pwysau. Trwy Ddeddf lechyd y Cyhoedd 2017 ceir ymrwymiad i ganolbwyntio ar leihau ac atal gordewdra. Bydd ymgynghoriad yn cael ei lansio yn hydref 2018, a hwnnw'n canolbwyntio ar nifer o feysydd gweithredu sy'n ymwneud â diet, maethiad a gweithgarwch corfforol.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cydweithio gyda Byrddau lechyd Lleol i gefnogi ffocws ar weithgarwch corfforol. Fe luniodd lechyd Cyhoeddus Cymru bapurau briffio ar gyfer byrddau lechyd a phartneriaid yn 2017, sy'n dangos bod mantais o ran costau, lle gwnaeth y GIG yng Nghymru wario £35 miliwn yn 2015 yn trin clefydau y gellir eu hatal a achoswyd gan anweithgarwch corfforol.

3. Dulliau Gweithredu seiliedig ar Leoliadau

Mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi nifer o raglenni neu fentrau yng Nghymru sy'n amcanu at annog rhagor o blant a phobl ifanc i fod yn fwy egnïol. Mae hyn yn cynnwys dulliau graddedig o ymdrin ag iechyd y boblogaeth, lle mae mesur, gwerthuso ac effeithiolrwydd yn cael eu gwneud yn rhan o raglenni unigol o'r dechrau un.

Mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i Chwaraeon Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Cyfoeth Naturiol Cymru gydweithio i ddatblygu cynllun gweithredu cydweithredol ar weithgarwch corfforol ar draws pob oed. Mae'r gwaith hwn yn mynd rhagddo.

Y Blynyddoedd Cynnar

Mae sgiliau corfforol, ymwybyddiaeth o'r corff ac ymwybyddiaeth ofodol yn cyfrannu at ddatblygiad personol a chymdeithasol plentyn trwy wella hyder a hunan-fri. Wrth chwarae mae plant yn cael profiadau dysgu sy'n golygu ei bod yn ofynnol iddynt ddefnyddio ystod o sgiliau corfforol pa un a ydynt yn chwarae dan do ynteu yn yr awyr agored. Mae'r Cyfnod Sylfaen yn cydnabod datblygiad corfforol fel maes dysgu craidd i gynorthwyo plant i ddeall sut y mae eu cyrff yn symud a datblygu dealltwriaeth am rôl gadarnhaol ymarfer corff.

Mae'r rhaglen Lleoliadau Cyn-ysgol Iach yn cefnogi datblygiad dull lleoliad cyfan o ymdrin ag ystod o destunau iechyd, gan gynnwys gweithgarwch corfforol/chwarae egnïol. Mae dros 650 o leoliadau cyn-ysgol yn cael cymorth ar hyn o bryd i ddatblygu'r gwaith hwn sy'n adlewyrchu pwysigrwydd hybu amrywiaeth eang o weithgareddau corfforol a chwarae egnïol hygyrch ar gyfer plant a staff, gan gynnwys mynediad at amgylcheddau a phrofiadau chwarae sy'n diwallu anghenion datblygiadol plant.

Gweithgarwch Corfforol mewn Ysgolion

Mae Gweithgarwch Corfforol yn rhan o'r cwricwlwm statudol i'r holl ddisgyblion hyd at 16 oed gan fod â rôl allweddol o ran meithrin a chynnal eu hiechyd, ffitrwydd a llesiant. Mae'r rhaglen astudio ar gyfer Addysg Gorfforol (Add Gorff) yn ei gwneud yn ofynnol i ysgolion roi cyfleoedd i ddysgwyr gyfranogi yn y pedwar maes dysgu penodedig sy'n cwmpasu Iechyd, Ffitrwydd a Lles, a Gweithgareddau Creadigol,

Anturus a Chystadleuol. Mae'r gorchwyl o gyflwyno'r cwricwlwm wedi'i ddirprwyo i ysgolion a mater ar gyfer disgresiwn lleol yw union gynnwys rhaglen ysgol a'r dewis o weithgareddau ac adnoddau a ddefnyddir er mwyn sicrhau bod anghenion y plant a'r gymuned leol yn cael eu diwallu.

Rhwng 2001 a 2014 fe ddarparodd Llywodraeth Cymru £26m i Chwaraeon Cymru er mwyn iddynt gyflawni'r Fenter Add Gorff a Chwaraeon Ysgol (PESS). Bu PESS o gymorth i wella safonau dysgu ac addysgu mewn Add Gorff o fewn y cwricwlwm. Yn ystod y cyfnod hwn, fe gynyddodd lefelau cyrhaeddiad mewn Add Gorff yng Nghyfnod Allweddol 3 o 61% yn 2001 i 91% yn 2015.

Ym mis Medi 2014 fe ddechreuodd y Rhaglen Llythrennedd Corfforol i Ysgolion (PLPS), gan weithio mewn ysgolion yn yr ardaloedd mwyaf amddifadus yng Nghymru. Rhwng 2014 a 2016, mae £3.7m wedi cael ei roi i Chwaraeon Cymru i reoli'r rhaglen, a oedd wedi'i bwriadu i weithredu'r argymhellion o'r Grŵp Tasg a Gorffen Gweithgarwch Corfforol a gadeiriwyd gan y Farwnes Tanni Grey-Thompson. Mae gwerthusiad o PLPS gan SPEAR, Prifysgol Eglwys Crist Caergaint, yn dangos bod PLPS wedi gweithio gyda bron i 16,500 o bobl ifanc o ysgolion cynradd ac uwchradd, y cymerodd bron i 6,000 ohonynt ran mewn cyfleoedd dan arweiniad Llysgenhadon Ifainc, ac y cymerodd dros 10,500 ohonynt ran mewn cyfleoedd ymgysylltiol. Mae nifer y bobl ifanc sy'n cyfranogi mewn gweithgarwch corfforol bob dydd erbyn wythnos 12 wedi cynyddu 204%, gan olygu bod dros 5,000 o bobl ifanc ychwanegol yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol bob dydd.

Yn dilyn ystyried yr adroddiad Dyfodol Llwyddiannus gan yr Athro Donaldson rydym yn datblygu cwricwlwm newydd. Bydd chwe Maes Dysgu a Phrofiad newydd yn ganolog i'r cwricwlwm newydd ac un o'r rhain fydd Iechyd a Lles.

Gwaddol allweddol y rhaglen PLPS oedd y Daith Llythrennedd Corfforol ryngweithiol (a adwaenid yn flaenorol fel y Fframwaith Llythrennedd Corfforol) sydd wedi cael ei chyhoeddi ar wefan Chwaraeon Cymru. Mae'r Daith Llythrennedd Corfforol wedi cael ei datblygu fel offeryn i helpu rhanddeiliaid i ganfod a chefnogi cynnydd plant a phobl ifanc. Mae'r Daith Llythrennedd Corfforol wedi cael ei hystyried gan yr ysgolion arloesi ar gyfer y maes dysgu a phrofiad Iechyd a Lles fel rhan o'r datblygiadau newydd o ran y Cwricwlwm.

Mae Chwaraeon y Ddraig yn annog plant 7 i 11 oed i gyfranogi mewn wyth camp allgyrsiol ac yn cynnwys hyfforddi gwirfoddolwyr i ddarparu cyfleoedd chwaraeon gyda 96% o ysgolion cynradd yn darparu Chwaraeon y Ddraig ledled Cymru. Buddsoddwyd £1.02m yn 2017-2018. Rhaglen allgyrsiol i blant 11-16 oed yw 5x60; lle mae swyddogion cwbl hyfforddedig wedi'u lleoli mewn ysgolion uwchradd sy'n cyfranogi ac mae gweithgareddau'n amrywio o feicio mynydd i gerdded mynyddoedd, syrffio, pêl-droed, criced, pêl-rwyd, dawns, erobeg a thenis bwrdd. Mae'r rhaglen hon yn cael ei chyflwyno ar draws 99% o'r ysgolion uwchradd yng Nghymru gyda £4.2m yn cael ei fuddsoddi yn 2017-2018. Cynigir cymorth gan Lywodraeth Cymru i awdurdodau lleol i ddarparu Nofio am Ddim ar gyfer plant 16 ac iau ac oedolion 60 oed a throsodd. Trefnwyd fod cyllideb o £3m ar gael yn 2017-18. Mae'r rhaglenni Pobl Ifanc Heini a'r cynlluniau Nofio am Ddim yn cael eu hadolygu ar hyn o bryd a disgwylir adroddiad ar y canlyniadau maes o law.

Mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn cydweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i lansio'r fenter Milltir Ddyddiol lle mae disgyblion ysgol yn cwblhau milltir gyda'i gilydd ar bob diwrnod ysgol. Ers y lansiad yn 2017 bu cynnydd cyson yn nifer yr ysgolion sydd wedi ymrwmo i'r fenter. Bellach mae tua 200 o ysgolion yng Nghymru'n cymryd rhan. Mae astudiaeth hirdymor ddiweddar ar effeithiau'r Filltir Ddyddiol wedi cael ei chyhoeddi gan Brifysgolion Stirling a Chaeredin. Canfu fod y Filltir Ddyddiol yn cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol â dwyster cymedrol neu uchel, yn gwella cyfansoddiad y corff, lefelau ffitrwydd ac yn lleihau ymddygiad segur dyddiol cyfartalog.

Dulliau Gweithredu Ysgol Gyfan

Sefydlwyd Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru i gefnogi dull gweithredu ac ethos ysgol gyfan o ran iechyd a lles gan gynnwys gweithgarwch corfforol. Darparodd Llywodraeth Cymru gyllid ar gyfer cynlluniau lleol, £2.3m y flwyddyn trwy gyllideb graidd Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae ymarferwyr ysgolion iach dynodedig yn gweithio'n uniongyrchol gydag ysgolion i'w helpu i weithredu gwelliannau i arferion ysgolion er mwyn cydymffurfio â'r fframwaith cenedlaethol. Mae dros 99% o'r holl ysgolion yng Nghymru bellach yn rhan o'r rhaglen. Hyd yma mae 163 wedi ennill y Wobr Ansawdd Genedlaethol. Fe wnaeth adolygiad Cochrane, a gwblhawyd gan ymchwilwyr gan gynnwys y rhai yn DECIPHer, Prifysgol Caerdydd, fwrw golwg

ar y dystiolaeth orau sydd ar gael yn fyd-eang i bennu effeithiolrwydd y dull gweithredu 'Ysgolion Hybu Iechyd'. Canfu'r ymchwil fod ymyriadau sy'n defnyddio'r Ysgolion Hybu Iechyd yn gallu lleihau mynegai màs y corff (BMI) ymhlith disgyblion, cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a ffitrwydd a gwella cymeriant ffrwythau a llysiau.

Yn unol â'r ethos Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru rydym yn canolbwyntio ar rôl ysgolion fel lleoliadau iach. Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Safonau a Gofynion Maethol) (Cymru) 2013 yn nodi'r mathau o fwyd a diod y dylid eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol. Mae hyn yn cynnwys peidio â gadael i ysgolion weini losin, cynyddu argaeledd ffrwythau a llysiau a weinir gan ysgolion, cyfyngu ar fwydydd a goginiwyd mewn saim ac olew a sicrhau mai dim ond diodydd iach, megis dŵr a llaeth a ddarperir gan ysgolion.

Addysg Bellach

Mae Chwaraeon Cymru yn darparu cyllid prosiect ar gyfer colegau Addysg Bellach a reolir gan Colegau Cymru. Nodau gwreiddiol y prosiect yw cynyddu cyfranogiad, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a datblygu gwirfoddoli. Mae mynd i'r afael ag anweithgarwch wedi dod yn ffocws i'r prosiect ac ym mhedair blynedd gyntaf y bartneriaeth mae 5,000 o fyfyrwyr nad oeddent yn frwd dros chwaraeon wedi rhoi cynnig ar weithgarwch newydd, gan arwain, gobeithio, at ffordd iachach o fyw. Mae hyn yn cyfateb i dros 11% o'r boblogaeth AB yng Nghymru. Mae Chwaraeon Cymru wedi ariannu adolygiad annibynnol o'r prosiect AB a fydd yn cael ei ddefnyddio fel y sail i ddatblygu strategaeth newydd ar gyfer chwaraeon a lles AB yng Nghymru o 2018/19 ymlaen.

4. Amgylcheddau Egnïol

Mae a wnelo gweithgarwch corfforol nid dim ond â phlant a phobl ifanc yn cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgareddau wedi'u trefnu. Mae gwneud mwy o gerdded neu feicio'n rhan o orchwylion beunyddiol yn gallu bod o gymorth i ddatblygu ffyrdd cadarnhaol o fyw ac yn gallu sefydlu arferion iach am oes. Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i fuddsoddi yn ein seilwaith i ddatblygu amgylcheddau cynhwysol sy'n annog pobl i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol. Mae'r Ddeddf Teithio Llesol yn alluogydd hollbwysig. Mae cyfanswm y cyllid sydd ar gael ar gyfer cynlluniau

teithio llesol lleol bron â bod yn £82m dros y tair blynedd nesaf a hefyd rydym yn disgwyl gwario £9.5m ar Deithio Llesol fel rhan o'n prosiectau priffyrdd mawr ni ein hunain dros yr un raddfa amser. Byddwn yn parhau i weithio gydag awdurdodau lleol a phartneriaid trwy ddatblygiad ein mapiau Llwybrau Rhwydwaith.

Rydym yn cydnabod bod cyflawni newid mewn ymddygiad teithio ar raddfa fawr yn hanfodol i lwyddiant hirdymor y Ddeddf. Rydym hefyd yn cydnabod y bydd hyn yn her enfawr ac yn galw am gydymdrech gan yr holl bartneriaid. Mae'r data lefel uchel diweddaraf ar lefelau teithio llesol o'r Arolwg Cenedlaethol newydd ar gyfer 2016-17 yn dynodi gostyngiadau mewn cyfraddau cerdded a beicio ymhlith oedolion a dirywiad sy'n fwy o bryder mewn cyfraddau cerdded i'r ysgol, lle bu gostyngiad yng nghanran y plant sy'n cwblhau teithiau llesol i'r ysgol gynradd o 50% yn 2013-14 i 44% yn 2016-17.

Teithiau Llesol

Mae cynyddu lefelau cerdded a beicio i ysgolion yn flaenoriaeth uchel, gan fod ymddygiadau a gaiff eu ffurfio yn ystod plentyndod yn gallu cael effaith barhaus ar arferion yn ddiweddarach yn ein hoes. Ar draws y Llywodraeth mae gennym ystod o raglenni sy'n rhoi anogaeth ar gyfer teithio llesol mewn lleoliad ysgol. Mae hyn yn cynnwys y rhaglen Teithiau Llesol, sy'n darparu pecyn o ymyriadau mewn ysgolion ledled Cymru er mwyn cynorthwyo ysgolion i newid ymddygiad teithio i'r ysgol a galluogi teithio llesol mewn ysgolion. Mae dros 280 o ysgolion wedi cael budd o'r rhaglen, gan gael cymorth uniongyrchol gan swyddogion ysgolion Sustrans Cymru. Mae ei adroddiad blynyddol interim yn awgrymu bod yr ysgolion sy'n cyfranogi wedi profi cynnydd o 6.5 pwynt canran mewn teithiau llesol i'r ysgol ar ôl blwyddyn a 9.6 pwynt canran ar ôl dwy flynedd.

Chwarae

Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi pwys mawr ar chwarae a'i bwysigrwydd ym mywydau ein plant. Rydym ni o'r farn bod gan blant hawl sylfaenol i allu chwarae, a bod chwarae'n ganolog i'w mwynhad o fywyd. Mae'n cyfrannu at eu llesiant, eu hiechyd a'u cyfleoedd bywyd hwy a llesiant, iechyd a chyfleoedd bywyd eu teuluoedd

yn y dyfodol. Rydym hefyd o'r farn bod chwarae'n hanfodol i dwf yn natblygiad gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol plant.

Mae'r ddyletswydd digonolrwydd cyfleoedd chwarae, sy'n rhan o agenda gwrthdodi Llywodraeth Cymru a'n canllawiau statudol 'Cymru – Gwlad sy'n Creu Cyfle i Chwarae' yn cydnabod yn llawn, er bod chwarae yn bwysig yn ei rinwedd ei hun, ei fod hefyd yn elfen bwysig o gyflawni agendâu eraill mewn perthynas â llesiant a datblygiad plant. Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod pwysigrwydd chwarae ym mywydau plant, yn enwedig chwarae yn yr awyr agored mewn mannau gwyrdd, sy'n cyfrannu at iechyd a datblygiad plant a'u gwerthfawrogiad o'r amgylchedd. Rydym wedi dangos ein hymrwymiad trwy ddyrannu ychydig yn llai na £5 miliwn ers 2013 i gynorthwyo awdurdodau lleol i gyflawni eu dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae. Yn ddiweddar hefyd fe gyhoeddwn ni ein bod yn dyrannu £1.7 miliwn arall i awdurdodau lleol i roi cymorth iddynt ddarparu'r cyfleoedd.

5. Dulliau wedi'u Targedu i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol

Er ein bod yn gwybod y bydd y dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar y boblogaeth gyfan yn llwyddiannus o ran cyflawni canlyniadau i iechyd y boblogaeth, gwyddom hefyd bod gan rai rhaglenni ac ymarferwyr rôl bwysig o ran mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd gyda grwpiau penodol yn y boblogaeth. Ceir rhwystrau penodol hefyd sy'n atal cynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith rhai grwpiau penodol a Nodweddion Gwarchoddedig.

Dulliau Gweithredu Cymunedol

Nod Cynllun Gofal Sylfaenol Llywodraeth Cymru yw datblygu model mwy "cymdeithasol" o iechyd, sy'n hybu llesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol, yn hytrach nag absenoldeb afiechyd ac sy'n cynnwys yr holl sefydliadau, gwasanaethau a phobl perthnasol i sicrhau yr ymdrinnir ag achosion sylfaenol iechyd gwael. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn cynnig y cyfle ar gyfer model llesiant mwy cydgynhyrchiol lle mae cleifion, gan gynnwys teuluoedd a phlant yn gallu bod yn rhan o benderfyniadau am eu hiechyd eu hunain ac yn fwy rhagweithiol o ran gofalu

amdanynt hwy eu hunain. Mae hyn yn cynnwys cyfeirio at wasanaethau lleol sy'n ymwneud â dewisiadau o ran ffordd o fyw ac i gynyddu gweithgarwch corfforol. Gwyddom hefyd fod cysylltiadau sydd wedi hen ennill eu plwyf rhwng iechyd meddwl da, llesiant a gweithgarwch corfforol. Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud ymrwymiad i ddarparu cynllun peilot presgripsiynau cymdeithasol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl ac mae dau gynllun peilot ar raddfa fach yn cael eu hariannu trwy'r gronfa 'Arloesi i Arbed'.

Mae Bond Llesiant wedi cael ei lansio gyda'r nod o ddatblygu dulliau cymunedol, arloesol o wella iechyd meddwl a chorfforol ac o leihau ffyrdd o fyw segur. Mae hyn yn cynnwys alinio cyllid trwy ymrwymiad i ddarparu cronfa her ar gyfer chwaraeon fel rhan o Ffyniant i Bawb. Bydd hyn yn cael ei ddefnyddio i ganolbwyntio ar flaenoriaethau lleol i ddarparu cronfa iach ac egnïol ac mae'r cynllun peilot cyntaf o gyllid wedi'i fwriadu i ganolbwyntio £1m o fuddsoddiad mewn cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ledled Cymru. Gallai hyn gynnwys prosiectau sydd wedi'u datblygu a fydd yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc.

Mae dulliau ar lawr gwlad megis Parkrun wedi bod yn llwyddiannus yn lleol a byddwn yn parhau i fuddsoddi mewn chwaraeon ar lawr gwlad.

Ers 2004 mae Chwaraeon Cymru wedi coladu data trwy ei Arolwg Oedolion Egnïol (sydd bellach wedi'i ymgorffori fel rhan o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17) a'r Arolwg Chwaraeon Ysgol.

Gwyddom ar gyfer rhai bod diffyg mynediad at gyfleusterau chwaraeon cymunedol yn gallu bod yn rhwystr sylweddol i ymgysylltu â gweithgarwch corfforol a chyfranogi ynddo. Yn dilyn y penderfyniad gan y Cabinet ym mis Gorffennaf 2016 i beidio â chynnig am Gemau Olympaidd 2026, fe gyhoeddodd Ysgrifennydd y Cabinet dros yr Economi a Seilwaith (Trafnidiaeth bellach) adolygiad o gyfleusterau chwaraeon yng Nghymru. Bydd y gwaith hwn yn rhedeg tan ddiwedd haf 2018. Nod y gwaith hwn yw ystyried sut i gynyddu gwasgariad lleoliadau chwaraeon o safon fyd-eang ledled y wlad a fyddai hefyd o fudd i'r gymuned leol (yn ogystal ag athletwyr elitaid a pherfformiad).

Tlodi

Gall plant ag amgylchiadau tlotach ddod i gysylltiad â mwy o ffactorau risg gan gynnwys dietau gwaeth a lefelau gweithgarwch corfforol is. Mae'r Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol (SHEP) yn rhaglen amlasiantaeth sy'n ceisio gwella'r profiad yn ystod y gwyliau haf i blant o'r cymunedau mwyaf amddifadus gan roi bwyd iach iddynt, eu hannog i dreulio amser yn yr awyr agored, i fod yn egnïol a chael hwyl. Yn 2017 darparwyd SHEP mewn 38 o ysgolion ar draws 12 awdurdod lleol yng Nghymru ar gyfer tua 1500 o blant. Yn dilyn gwerthusiad cadarnhaol mae Llywodraeth Cymru wedi cytuno i roi £500,000 yn ychwanegol i CLILC ar gyfer 2018/19 a 2019/20. Yr haf hwn mae disgwyl i'r rhaglen gael ei darparu mewn 60 o ysgolion ar draws 16 awdurdod lleol gan gyrraedd tua 3200 o blant.

Mae Chwaraeon Cymru a Llywodraeth Cymru yn parhau i fuddsoddi yn GemauStryd sy'n gweithio gyda chymunedau difreintiedig gan ennyn ymgysylltiad pobl ifanc â gweithgareddau chwaraeon 'ar drothwy'r drws' i helpu i leihau anghydraddoldebau a mynd i'r afael â thlodi trwy chwaraeon.

Beichiogrwydd, Teuluoedd a Rhianta

Mae argymhellion y Prif Swyddog Meddygol a ryddhawyd yn 2017 yn awgrymu y dylai menywod beichiog gyflawni tua 150 munud o weithgarwch 'dwyster cymedrol' bob wythnos. Nod hyn yw lleihau materion megis gordewdra, diabetes a phryderon iechyd eraill yn ystod beichiogrwydd. Datblygwyd gwybodaeth a chanllawiau ar gyfer byrddau iechyd a phartneriaid.

Mae gan ymarferwyr rôl hanfodol o ran cefnogi gweithgarwch corfforol. Mae'r rhaglen Plant Iach Cymru yn nodi pa gysylltiadau wedi'u cynllunio y gall plant a'u teuluoedd eu disgwyl gan eu byrddau iechyd; o'r adeg pan fo gwasanaethau mamolaeth yn trosglwyddo'r cyfrifoldeb i'r blynyddoedd cyntaf yn yr ysgol (0-7 oed). Mae'r cysylltiadau cyffredinol hyn yn cwmpasu ymyriadau mewn tri maes: sgrinio, imiwneiddio a monitro a chefnogi datblygiad plant. Mae'r rhaglen yn cynnwys ystod gyson o fesurau ataliol ac ymyrryd yn gynnar sy'n seiliedig ar dystiolaeth, a chynghor a chanllawiau i gefnogi dewisiadau o ran rhianta a ffordd iach o fyw.

Mae Dechrau'n Deg yn darparu cyfleoedd ar gyfer ymyriadau gyda theuluoedd a phlant i hybu ffyrdd iach o fyw yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Mae'r rhaglen iechyd Dechrau'n Deg yn nodi rhaglen gyffredinol estynedig o

ymyriadau y dylid eu darparu ar gyfer yr holl deuluoedd Dechrau'n Deg. Gall teulu sy'n cael gwasanaethau iechyd Dechrau'n Deg ddisgwyl cymaint â 7 'cyswllt' ychwanegol gan eu hymwelydd iechyd. Mae hyrwyddo negeseuon allweddol ym maes iechyd y cyhoedd a hyrwyddo ffyrdd iach o fyw yn rhan allweddol o'r cymorth iechyd Dechrau'n Deg a gynigir gan ymwelwyr iechyd a'r gweithlu ehangach.

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynnal astudiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ac wedi cyhoeddi cyfres o bedwar adroddiad ar ei ganfyddiadau. Canfu adroddiad ar y cysylltiadau ag iechyd meddwl fod cyfranogi'n rheolaidd mewn chwaraeon yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â lefelau is o afiechyd meddwl. Er bod cryn dipyn o sylw wedi cael ei roi i'r budd cardiofasgwlaidd a'r potensial ar gyfer colli pwysau sy'n gysylltiedig â chyfranogi mewn chwaraeon, mae angen i'w effaith ar gyfleoedd ar gyfer cyfeillgarwch, ei fudd i iechyd meddwl, y mynediad y mae'n ei gynnig at fodolau rôl a phob agwedd arall ar gydnerthedd gael eu cynnwys fel rhan o'r manteision a'u deall yn well.

Mae gennym ystod o raglenni cyfredol sy'n cefnogi'r rhai sydd wedi cael, sydd wrthi'n cael, neu sydd mewn perygl o gael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae'r rhain yn cynnwys y rhaglenni Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf a Plant yn Gyntaf, y maent i gyd yn gweithio gyda phlant a'u teuluoedd i adnabod risgiau ac anghenion a chynnig ymyriadau priodol ac amserol i fynd i'r afael â hwy.

Merched a Menywod Ifainc

Ceir gwahaniaeth sylweddol mewn lefelau gweithgarwch corfforol rhwng bechgyn a merched gyda 20.1% o fechgyn a 10.7% o ferched yn cyfranogi i'r graddau a argymhellir.

Efallai mai un rhwystr i gyfranogi yw'r "math" o chwaraeon y mae bechgyn a merched yn cael cyfranogi ynddynt, sef yn nodweddiadol pêl-droed a rygbi i fechgyn, pêl-rwyd a hoci i ferched. Mae 82% o ferched o'r farn bod o leiaf un rhwystr i gymryd rhan mewn Add Gorff yn yr ysgol o'i gymharu â 58% o fechgyn. Mae ymchwil gan Women in Sport (2012) wedi canfod bod bechgyn yn cael anogaeth gan ffrindiau i gymryd rhan mewn chwaraeon tra nad yw'r un peth yn wir am ferched, bod merched yn cael dim ond 7% o'r sylw a roddir i chwaraeon ar y cyfryngau yn y DU a bod 1 ym

mhob 3 merch 14-16 oed yn anhapus gyda delwedd eu cyrff, gan deimlo'n fwy hunanymwybodol na bechgyn.

Mae Chwaraeon Cymru yn dal i weithio i gau'r bylchau o ran cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol rhwng bechgyn a merched ac i ganolbwyntio ar ddarparu cyfleoedd chwaraeon o ansawdd da i ferched a menywod ifainc gymryd rhan mewn chwaraeon. Trwy eu rhaglen "Galwadau i Weithredu", mae dros £1.5 miliwn wedi cael ei fuddsoddi mewn nifer o brosiectau sy'n amcanu at gynyddu cyfranogiad rheolaidd mewn chwaraeon ymhlith merched a menywod ifainc. Mae'r mudiad 'Us Girls' a sefydlwyd gan GemauStryd ac a ariennir gan Chwaraeon Cymru yn parhau i gynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon gan fenywod ifainc o ardaloedd amddifadus ledled Cymru. Enillodd "Us Girls" Wobr Profiad Chwaraeon y Flwyddyn yng Ngwobrau Chwaraeon Cymru 2017.

Ym mis Awst 2017, fe lansiodd Chwaraeon Cymru "Sgwad Ni", ymgyrch sydd wedi'i fwriadu i ysbrydoli, grymuso ac annog rhagor o fenywod a merched yng Nghymru i fod yn egniol a rhoi cynnig ar chwaraeon; cyfeirio cyfranogwyr newydd at y cyfleoedd sydd ar gael yng Nghymru. O ran chwaraeon penodol, mae pêl-droed merched wedi tyfu'n sylweddol gyda chynnydd o 32% yn nifer y chwaraewyr cofrestredig dros y flwyddyn ddiwethaf ac mae nifer y merched sy'n chwarae rygbi mewn un o'r 95 ysgol a choleg sy'n rhan o Raglen Hwb Ysgol-Ciwb Undeb Rygbi Cymru wedi cynyddu o lai na 200 i bron i 10,000 yn y tair blynedd ddiwethaf. Mae Wales Golf newydd benodi swyddog Golff Merched a Menywod newydd hefyd.

Cynyddu cyfranogiad mewn Cymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig

Mae ymchwil gyfyngedig wedi bwrw golwg ar blant o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig a chyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol. Roedd yr Arolwg Chwaraeon Ysgol yn dangos bod 52% o blant Du Prydeinig neu hil cymysg wedi gwirioni ar chwaraeon, o'i gymharu â 36% o blant o grwpiau Asiaidd a grwpiau ethnig eraill sy'n cyfranogi'n rheolaidd.

Er mwyn sicrhau bod cyfle cyfartal i bobl gymryd rhan mewn chwaraeon yn ein cymunedau mae gan Chwaraeon Cymru brosiect newydd sy'n canolbwyntio ar Chwaraeon ymhlith Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig. Mae'r grŵp yma'n gwneud cynnydd da ac mae dros 150 o wirfoddolwyr newydd a thros 1900 o wrywod a 1300

o fenywod wedi bod yn rhan o'r prosiect. Mae Chwaraeon Cymru wedi buddsoddi £92,000 arall am gyfnod o 9 mis rhwng 1 a 31 Mawrth 2019.

Anableddau

Nod Chwaraeon Anabledd Cymru yw hybu a datblygu cyfleoedd i bobl anabl gyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Eu gweledigaeth yw trawsnewid bywydau trwy rym chwaraeon fel bod pob unigolyn yn gallu arfer ei hawl i gymryd rhan yn llawn a thrwy gydol ei oes mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Mae gan Chwaraeon Anabledd Cymru tua 23,000 o aelodau o glybiau ac maent yn darparu dros 1 miliwn o gyfleoedd i gyfranogi mewn chwaraeon bob blwyddyn gan ddarparu ystod o weithgareddau ac maent yn mynd ati'n frwd i hybu ymagwedd hyderus.

Prosiect ar y cyd rhwng Bwrdd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Chwaraeon Anabledd Cymru yw'r Bartneriaeth Iechyd a Chwaraeon i Bobl Anabl. Mae'r bartneriaeth wedi meithrin perthynas a llwybr cryf a chynaliadwy rhwng Iechyd a chwaraeon i bobl anabl (neu chwaraeon cynhwysol), gan gynorthwyo pobl anabl i wella'u hiechyd a'u llesiant corfforol a meddyliol trwy weithgarwch corfforol.

6. Arweinyddiaeth, Cydweithio a Monitro

Mae ymarfer parhaus yn datblygu ledled Cymru sy'n helpu i drefnu'r modd y darperir gwasanaethau yn lleol. Tanategir hyn gan y pum ffordd o weithio trwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015 a thrwy Gynlluniau Llesiant a fydd yn helpu i ymateb i anghenion lleol. Rydym yn ymwybodol o arfer sy'n dod i'r amlwg megis Newport Live, Cael Gogledd Cymru i Symud a Strategaeth Gweithgarwch Corfforol Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg. Mae'r dulliau hyn wedi cael eu datblygu trwy bartneriaethau cynyddol a mwy o atebolrwydd lleol.

Gwyddom hefyd fod cymorth gan gymheiriaid yn hanfodol i ysgogi newid ymddygiad. Mae Chwaraeon Cymru yn dal i fuddsoddi yn y Rhaglen Llysgenhadon Ifanc sy'n rhaglen hynod lwyddiannus i fyfyrwyr mewn ysgolion, colegau a phrifysgolion, gan ddarparu cyfleoedd i ddatblygu sgiliau a phrofiadau cyflogadwyedd hanfodol sy'n creu neu'n hybu eu dyheadau a'u huchelgeisiau ar gyfer y dyfodol. Ei nod yw grymuso ac ysbrydoli pobl ifanc i ddod yn arweinwyr trwy chwaraeon i helpu i annog eraill i wirioni ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Gyda thros 2,800 o

gyfranogwyr, mae Llysgenhadon Ifainc yn rhan hanfodol o'r gweithlu chwaraeon yng Nghymru ac yn gwirfoddoli oriau niferus mewn ysgolion a chymunedau.

Rydym yn dal i ddefnyddio ystod o ffynonellau data i werthuso effaith y dulliau gweithredu. Mae hyn yn cynnwys:

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol y Prif Swyddog Meddygol

Mae canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol yn nodi y dylai plant a phobl ifanc gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol â dwyster cymedrol neu uwch am o leiaf 60 munud bob dydd. Ar y cyfan, mae 51% o blant 3-17 oed yn cydymffurfio â'r canllawiau; fodd bynnag, dim ond 14-17% o blant 11-16 sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol i'r graddau a argymhellir.

Mae'r canllawiau'n cael eu hadolygu ar hyn o bryd, dan arweiniad Prifysgol Bryste ar ran holl wledydd y DU i sicrhau eu bod yn adlewyrchu'r dystiolaeth ddiweddaraf.

Cerdyn Cofnodi Plant Egniöl Iach

Mae'r cerdyn cofnodi Plant Egniöl Iach o 2016 yn asesu ystod o ffynonellau data ynghylch gweithgarwch corfforol i roi darlun o gyflwr y genedl, sy'n gallu tynnu ar gymaryddion rhyngwladol. Mae hyn yn rhoi sgôr D- i Gymru ar lefelau gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol. Fodd bynnag, mae'n rhoi sgôr o B- i bolisiau, strategaethau a buddsoddiadau gan y Llywodraeth genedlaethol. Disgwylir cyhoeddiad pellach yn 2018.

Arolwg Chwaraeon Ysgol ac Arolwg Chwaraeon a Ffyrdd Egniöl o Fyw AB

Mae Chwaraeon Cymru yn casglu data mewn perthynas â chyfranogiad mewn chwaraeon yng Nghymru trwy'r Arolwg Chwaraeon Ysgol. Yn 2015, cymerodd 116,000 o blant o 1,000 o wahanol ysgolion ledled Cymru ran yn yr arolwg. Adroddodd yr arolwg fod 93% o blant yng Nghymru'n mwynhau addysg gorfforol a 48% o blant ym Mlynnyddoedd 3 i 11 yng Nghymru'n cymryd rhan mewn gweithgarwch chwaraeon wedi'i drefnu y tu allan i amser y cwricwlwm ar dri achlysur neu fwy bob wythnos. Fodd bynnag, roedd bechgyn (52%) yn dal i fod yn fwy tebygol na merched (44%) o gyfranogi'n rheolaidd mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Cafodd canlyniadau'r arolwg chwaraeon ysgol ei gyhoeddi wedyn ar y wefan Fy Ysgol Leol.

Mae ymchwil i gyfranogiad mewn chwaraeon ymhlith pobl ifanc 14 i 21 oed yn dynodi bod merched a bechgyn yn rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn chwaraeon yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol uwchradd. Bydd yr Arolwg Chwaraeon Ysgol a'r Arolwg Chwaraeon a Ffyrdd Egnïol o Fyw AB yn cael eu cynnal eto eleni a bydd y canlyniadau ar gael yn hydref 2018.