

## Tabl cynnwys

Cyflwyniad: Pam Ffrindiau Iach?	1
Beth yw'r model Ffrindiau Iach?	1
Pwrpas y briff hwn	1
Grym cyfeillio	1
Cynnwys plant	2
Newid agweddau ac ymddygiad	3
Bwyta'n iach	3
Gweithgaredd corfforol	4
Integreiddio chwarae plant	4
Dull teuluol	5
Rhaglenni newid ffordd o fyw	5
Crynodeb	6
Astudiaethau Achos	7
Cyfeillio mewn AG a chwaraeon ysgol, Cumbria ((Lloegr))	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Defnyddio hyfforddwyr mentoriaid - a World Fit for Kids (UDA)	8
Prosiectau eraill sy'n defnyddio mentora a chefnogaeth cyfoedion	9
Strategaeth a chefnidir polisi	11
Gweithredu maetheg a gweithgaredd corfforol ar y cyd	11
Strategaeth iechyd	12
Strategaeth maetheg	13
Strategaeth chwaraeon a gweithgaredd corfforol	13
Strategaeth chwarae	14
Polisiâu penodol i deuluoedd a phlant	14
Partneriaethau	15
Polisi UE	16
Cronfa'r Loteri Fawr yng Nghymru	17
Mentro Allan	17
Canolfannau Byw yn Iach (HLCau)	17
Dysgu y tu allan i Orlau Ysgol	17
Cyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon (NOPES)	17
Rhaglenni dan nawdd y llywodraeth yng Nghymru	19
Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol	19
Rhaglenni eraill yng Nghymru	21
Rhaglenni perthnasol y DU	22
Atodiad 1 - Rhagor o wybodaeth	23
Defnyddio modelu cymheiriaid a chynlluniau cyfeillio	23
Newid agweddau ac ymddygiad yn llwyddiannus	23
Astudiaethau achos - gwybodaeth bellach	25
Cyd-destun strategaeth a pholisi - dogfennau allweddol	25
Manylion Cyswllt	29

## Cyflwyniad: Pam Ffrindiau Iach?

### Beth yw'r model Ffrindiau Iach?

---

Mae Ffrindiau Iach yn un o dri model prosiect yn y rhaglen Ffordd o Fyw. Rhaglen beilot yw Ffordd o Fyw sy'n darparu cyfle i brofi ymyriadau teuluol i adnabod beth sy'n gweithio a beth nad yw'n gweithio.

Bydd prosiectau sy'n defnyddio'r model hwn yn darparu ac yn cefnogi cyfeillio rhwng plant, yn ogystal â chynnwys rhieni. Mae cyfeillio'n golygu paru plant. Plant hŷn yw Ffrindiau Iach (10-11 oed) yn yr ysgol gynradd sy'n ymgysylltu â phlant iau (7-8 oed) oedran ysgol gynradd a'u teuluoedd. Gall Ffrindiau Iach gael eu paru gydag un neu ddau o blant eraill. Mae oedolion sy'n fentoriaid ('Helpwyr Iach') yn cefnogi Ffrindiau Iach ac yn gyfrifol am ymgysylltu â rhieni. Mae'r prosiect yn cynnwys gweithgareddau ffurfiol ac anffurfiol wedi'u dylunio i gymryd rhan mewn hybu ffyrdd iach o fyw.

### Pwrpas y briff hwn

---

Mae'r briff hwn yn dangos pam yr ydym wedi datblygu'r model Ffrindiau Iach. Mae'n amlygu gwersi a ddysgwyd gan raglenni eraill a ddefnyddiodd modelu a mentora cymheiriaid ac o fentrau tebyg. Mae hefyd yn rhoi enghreifftiau o arfer da.

Bydd y briff hwn yn eich helpu i ddatblygu prosiect Ffrindiau Iach. Ond nid yw'n rhestr gyflawn o beth sy'n gweithio a beth nad yw'n gweithio. Yn hytrach na darparu disgrifiad manwl o'r holl ymchwil gafodd ei adolygu i hysbysu datblygu'r model, mae'n crynhoi'r prif wersi.

Prif ffynonellau'r ymchwil hon yw'r adroddiadau ymchwil a'r gwefannau a restrir yn Atodiad 1. Gall Hall Aitken ddarparu manylion ffynonellau tystiolaeth ar gyfer darllen pellach os bydd cais am hynny.

### Grym cyfeillio

---

Mae ymchwil yn dangos fod plant yn gallu dysgu arferion da'n effeithiol pan fydd plant ychydig yn hŷn neu gyfoedion yn dangos iddynt sut i'w gwneud a rhoi cefnogaeth gymdeithasol iddynt. Mae mentora gan gyfoedion hefyd yn llwyddiannus mewn sefyllfaoedd eraill. Er enghraifft, mae prosiect Cyfeillio Darllen yr Ymddiriedolaeth Llythrennedd yn defnyddio'r dull hwn i ddatblygu arferion darllen da ac i fynd i'r afael â lefelau llythrennedd isel ymysg plant. Mae'n defnyddio plant hŷn, all fod wedi eu heithrio neu'n ddifreintiedig, i weithio gyda phlant iau. Mae'r prosiect wedi bod yn gymorth sylweddol i helpu plant i wella eu darllen.

Mae cynllun partneriaid darllen mewn ysgol anghenion arbennig yn Nulyn hefyd wedi defnyddio cynllun mentora'n llwyddiannus i wella darllen ac i gynyddu teimladau o hunan werth. Mae cyfoedion a dysgwyr wedi elwa o'r profiad hwn. Arweiniodd y prosiect hefyd at y canlynol:

- o gwell agweddau tuag at ddysgu a chwaraeon

- o gwelliannau mewn sgiliau arwain
- o gwell trefnu personol
- o lefelau hyder uwch

Mae'n ymddangos fod cynlluniau cyfeillio'n cael mwy o effaith os cânt eu cyfuno gyda gweithgareddau ehangach – o ddigwyddiadau i rieni i newidiadau yn y ffordd y mae ysgolion yn dewis cyflenwyr bwyd. Mae lle hefyd i gysylltu prosiectau cyfeillio gyda phrosiectau chwarae sy'n cael eu datblygu drwy'r rhaglenni Chwarae Plant, er enghraifft.

Buom yn adolygu canlyniadau gwerthuso ar gyfer nifer o brosiectau oedd yn defnyddio modelu cyfoedion i newid arferion bwyta. Dyma oedd ein canfyddiadau:

- o mae defnyddio grwpiau cyfoedion yn cael y dylanwad mwyaf ar blant iau
- o mae angen atgyfnerthu newidiadau cadarnhaol mewn ymddygiad –ychydig yn aml sy'n gweithio orau
- o daw llwyddiant lle mae'r grŵp targed yn ystyried model cyfoed yn debyg iddyn nhw eu hunain - mae hyn yn arwain at y teimlad 'os gallan nhw ei wneud, gallaf innau hefyd'
- o mae ymyriadau'n gweithio'n dda lle mae'r model cyfoed ychydig yn hŷn na'r unigolyn targed
- o gall cynnig gwobrau neu gymhellion i fentoriaid a chyfranogion fod yn effeithiol

## Cynnwys plant

---

Ar ôl adolygu nifer o raglenni gweithgaredd corfforol a maethiad oedd yn ffocysu ar blant a phobl ifanc, fe wnaethom nodi enghreifftiau o arfer da lle'r oedd plant yn rhan o gynllunio a gweithredu'r prosiect. Canfu ein hymchwil, oedd yn adolygu gwaith mewn ysgolion yn benodol fod:

- o prosiectau bwyta'n iach sy'n cynnwys plant yn eu gweithredu'n annog cyfranogiad ac yn creu ymdeimlad o berchenogaeth
- o nodi unigolyn gyda chyfrifoldeb dros fentrau bwyta'n iach yn aml yn agwedd bwysig mewn prosiect llwyddiannus
- o cynnwys athrawon, myfyrwyr, gofalwyr, teuluoedd a'r gymuned ehangach yn creu cefnogaeth, brwdfrydedd ac ymrwymiad
- o prosiectau llwyddiannus yn mabwysiadu 'dull ysgol gyfan' tuag at fwyta'n iach, yn integreiddio gyda pholisïau'r ysgol ac yn cael eu cefnogi gan y cwricwlwm
- o mae hybu mentrau'n ehangach yn helpu o ran llwyddiant

Dengys ymchwil ei bod hi'n bwysig i gymryd agwedd holistig tuag at newid ymddygiad. Mae nodi cyfrifoldebau'n glir a rhoi rhan ddylanwadol a chynnar i blant mewn rhaglen eang o weithgareddau hybu iechyd yn gwella'r siawns o lwyddo.

Ymhellach, dylech ystyried y potensial o gysylltu gyda Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru a gweithgareddau sy'n bodoli eisoes megis clybiau chwaraeon, yr Urdd, Brownies a Cubs.

## Newid agweddau ac ymddygiad

Mae tystiolaeth yn brin i ddangos bod cynlluniau cyfeillio'n gallu newid agweddau ac ymddygiad mewn perthynas â maethiad a gweithgaredd corfforol, ond rydym yn gwybod fod cynlluniau cyfeillio'n gyffredinol yn gallu newid ymddygiad yn llwyddiannus.

Mae ein hymchwil hefyd yn dangos gwersi allweddol a ddysgwyd o nifer o brosiectau sy'n ymyrryd ar wahân mewn bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Bydd y model Ffrindiau Iach yn profi rhai o'r syniadau a'r gwersi hyn mewn newid agweddau ac ymddygiad mewn perthynas â bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol. Mae'r adran hon yn amlinellu rhai o'r canfyddiadau.

### Bwyta'n iach

Yn dilyn adolygu rhaglenni yn ffocysu ar newid agweddau ac ymddygiad tuag at fwyta'n iach, fe welsom nifer o ffactorau gwaelodol allweddol:

- o mae'n haws newid agweddau tuag at fwyta'n iach na newid ymddygiad bwyta
- o mae newid ymddygiad bwyta'n heriol ac yn anodd ei fesur
- o mae defnyddio bwyd fel gwobr am ymddygiad da yn wrthgynhyrchiol
- o mae llawer o gysylltiadau rhwng bwyd ac emosiwn – ond nid yw pob un o'r cysylltiadau hyn yn rhai cadarnhaol
- o dylai rhaglenni addysgu a chefnogi gael eu cyflwyno'n arferol gan ymarferwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol yn ogystal â chefnogaeth gan gymheiriaid. Dylai'r rhaglenni hyn fod yn seiliedig ar anghenion y boblogaeth leol
- o mae rhaglenni cyfryngau'n helpu i wella a newid agweddau

*Wrth werthuso'r Rhaglen 5 y dydd yn Lloegr adroddwyd ar lefelau uwch o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth nag mewn newid ymddygiad cyffredinol.*

Nododd ein hadolygiad o ymchwil hefyd rhai materion penodol i brosiectau all fod yn gymorth o'u hystyried. Mae'r rhain yn awgrymu bod prosiectau llwyddiannus yn:

- o mae angen rheolaeth a chyflwyniad hyblyg, dylunio prosiectau'n gadarn a threfniadaeth effeithiol
- o creu rhwydweithiau a chynnwys pobl broffesiynol wrth ddylunio prosiectau
- o gweithio gydag amrywiaeth o bartneriaid, yn rhannu gwybodaeth ac adnoddau
- o bod â chysylltiadau da gyda grwpiau sy'n bodoli eisoes a rhwng pobl broffesiynol a gwirfoddolwyr – rhoi grym i bobl leol i weithio mewn partneriaeth gyda gweithwyr proffesiynol mewn sefydliadau cyhoeddus, gwirfoddol a phreifat
- o maen nhw'n ymwneud â mwy na dim ond 'bwyd' – er enghraifft, gallen nhw hefyd ddarparu cyngor maethol a chymorth gyda sgiliau coginio
- o defnyddio nifer o leoliadau addas a pherthnasol
- o annog rhieni i gymryd rhan a darparu cefnogaeth bellach i blant

- o ymgorffori barn ymarferwyr a defnyddwyr gwasanaethau fel ei gilydd
- o targedu gweithredu tuag at boblogaethau dan anfantais lle mae angen hynny

Mae'n bwysig nodi nad oes unrhyw un fformiwla ar ei ben ei hun yn gwarantu llwyddiant.

## Gweithgaredd corfforol

---

Buom yn adolygu nifer o raglenni wedi eu hanelu at gynyddu gweithgaredd corfforol ymysg plant a phobl ifanc. Er bod llawer o raglenni wedi eu hen sefydlu, mae canfyddiadau gwerthuso a gwersi trosglwyddadwy yn brin. Ond daethom ar draws nifer o faterion gwaelodol, yn cynnwys:

- o mae lleoliadau ysgol a chymunedol ill dau'n bwysig ar gyfer hybu gweithgaredd corfforol mewn plant
- o mae prosiectau sy'n cynnig amrywiaeth eang o gefnogaeth gymdeithasol yn arbennig o effeithiol yn newid ymddygiad o ran gweithgaredd corfforol
- o gall newidiadau bach mewn ymddygiad gael effaith sylweddol

Mae'n hadolygiad ymchwil hefyd wedi nodi rhai nodweddion penodol i brosiectau all fod o ddefnyddi brosiectau Ffrindiau Iach wrth newid ymddygiad. Mae'r rhain yn awgrymu bod prosiectau llwyddiannus yn:

- o cynnig mesuriadau cyson a dibynadwy er mwyn gallu nodi a chynnal cynnydd yn glir
- o defnyddio dulliau gosod amcanion, hunan-fonitro a gwerthuso
- o darparu canmolïaeth ac adborth cadarnhaol
- o deall ac ymateb yn rhagweithiol i anghenion gwahanol o fewn y boblogaeth darged
- o cynnwys ymgyrchoedd hyrwyddo cefnogol
- o seilio gweithgareddau o gwmpas lleoliadau cyfarwydd (yn cynnwys y cartref)
- o anelu at leihau ymddygiad eisteddog yn ogystal â hyrwyddo gweithgaredd
- o cynnwys rhieni!

## Integreiddio chwarae plant

---

Mae'r rhaglen Ffordd o Fyw yn rhan o'r fenter Teuluoedd Iach, sydd yn ei dro yn cynnwys y rhaglen Chwarae Plant. Mae potensial i brosiectau ddefnyddio chwarae i hyrwyddo gweithgaredd corfforol, a dylai'r rhai sy'n datblygu prosiectau edrych ar ddolenni gyda'r rhaglen Chwarae Plant. Mae'r Cynllun Ysgolion Iach, yn gweithio mewn cymunedau lleol, yn fenter bwysig arall y dylai datblygwyr prosiectau fod yn ymwybodol ohoni.

Mae ymchwil yn amlygu nifer o fanteision potensial i chwarae, megis:

- o helpu plant i ddatblygu sgiliau cymdeithasol megis cydweithredu
- o helpu plant i fynegi teimladau ac emosiynau ac i adeiladu eu dychymyg
- o helpu plant i adnabod a rheoli risg

- darparu sylfaen ar gyfer dysgu
- darparu cyfle ar gyfer mwy o weithgaredd corfforol
- helpu plant i ddatblygu sgiliau gwneud penderfyniadau

## Dull teuluol

---

Mae'r rhaglen Ffordd o Fyw'n ffocysu'n benodol ar blant dan 12 oed a'u teuluoedd. Yn hyn o beth, mae deall sut y dylai teuluoedd gyfranogi mewn prosiectau'n bwysig. Fodd bynnag, ychydig o dystiolaeth sydd wedi ei chanfod gan ein hymchwil i arddangos effeithiolrwydd dulliau teuluol a phrin yw'r gwersi trosglwyddadwy. Lle mae ymyriadau teuluol wedi eu gweithredu, maen nhw'n aml yn gysylltiedig ag ysgolion, amgylcheddau gofal sylfaenol a rhaglenni sy'n targedu plant gordew'n benodol. Mae hyn yn golygu y bydd prosiectau Ffrindiau Iach yn cynnig cyfleoedd i brofi dulliau newydd ac i ychwanegu at y gronfa dystiolaeth.

Mae ein hymchwil yn awgrymu fod angen i brosiectau Ffrindiau Iach ystyried y rhwystrau sy'n wynebu teuluoedd, megis:

- diffyg cyfleusterau neu offer
- y cyfyngiadau amser sy'n golygu mai ychydig o amser sydd gan rieni i gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'u plant
- cred rhieni nad yw eu plant eisiau cymryd rhan mewn ymarfer corff, gweithgareddau neu gemau

## Rhaglenni newid ffordd o fyw

---

Drwy adolygu prosiectau presennol a rhai blaenorol, fe welsom nifer o nodweddion sy'n gyffredin mewn prosiectau llwyddiannus. Mae prosiectau effeithiol sy'n helpu unigolion neu grwpiau bach i newid eu ffordd o fyw yn aml yn cynnwys y nodweddion canlynol:

- gosod amcanion a hunan-fonitro
- adborth rheolaidd ar gynnydd
- cefnogaeth arbenigol (gan ddietydd neu arbenigwr gweithgaredd corfforol)
- cefnogaeth gymdeithasol
- dulliau nad ydynt yn rhy ragnodol – mae pobl ifanc yn colli diddordeb os yw'r dewisiadau'n gyfyng

Mae canlyniadau ein hymchwil hefyd yn awgrymu fod rhaglenni llwyddiannus wedi eu gosod mewn cyd-destun cenedlaethol, eu bod yn darparu cefnogaeth ddilynol a bod ganddynt ddiffiniad clir o lwyddiant. Mae sicrhau fod pobl yn parhau'n ymroddedig i brosiectau hefyd yn allweddol i'w llwyddiant. Ymhlith nodweddion pwysig prosiectau sy'n cynnal ymrwymiad mae:

- creu partneriaethau rhwng y rhai sy'n cymryd rhan a gweithwyr prosiect
- cynnwys adnoddau cymunedol a'r gymdogaeth leol
- ymglymu rhieni, hybu cysylltiadau rhwng cenedlaethau ac annog cefnogaeth cymheiriaid a grwpiau

- darparu cyngor a chefnogaeth glir a chyson
- cynnwys gwirfoddolwyr
- cynllunio cefnogaeth ddilynol a thymor hir, yn enwedig lle mae hyn yn cynnwys contractau cymdeithasol a chefnogaeth gymdeithasol megis 'cyfeillio'

Mae prosiectau effeithiol yn cynnwys llwybrau gweithredu tybiedig – hynny yw, maent yn cael eu cynllunio'n rhesymegol ac mae ganddynt ddeilliannau clir. Mae'n bwysig deall sut y bydd eich prosiect yn gwneud gwahaniaeth. Wrth ddylunio eich prosiect, dylech gofio fod nodau cymedrol wedi'u cyfuno gyda thargedau mwy uchelgeisiol yn gweithio'n dda.

## Crynodeb

---

Mae'r ymchwili yn nodi elfennau effeithiol o brosiectau sy'n mynd i'r afael â bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol sy'n defnyddio ymyriadau teuluol. Mae hefyd yn tynnu ar brofiadau o brosiectau eraill sy'n ffocysu ar newid ffyrdd o fyw.

O'r mewnwelediadau hyn, gwyddwn fod angen i brosiectau gael eu cynllunio a'u monitro'n ofalus. Mae angen i bobl broffesiynol a'r rhai sy'n cymryd rhan gymryd rhan yn nylunio'r prosiect. Mae angen i brosiectau gynnwys amrywiaeth eang o bartneriaid a chefnogaeth gymdeithasol ac mae angen iddynt fynd i'r afael â nifer o rwystrau cyffredin.

Mae'r model Ffrindiau Iach yn mynd i'r afael â'r ffactorau hyn drwy ddarparu:

- sampl o gwestiynau ymchwili ar gyfer asesu'r angen yn lleol am y prosiect (adran Elfennau Ymarferol)
- syniadau ac enghreifftiau o offer i fesur cynnydd ac i hunanwerthuso (adran Deilliannau)
- arweiniad ar hyrwyddo, ymgysylltu â phartneriaid potensial wrth ddylunio a chyflwyno rhaglen, a lleoliadau posibl (adran Elfennau Ymarferol)
- mentrau y dylai prosiectau ymchwilio creu cysylltiadau â hwy (adran Elfennau Ymarferol)
- rolau i rieni a gwarcheidwaid fel Helpwyr Iach (yr adran Elfennau Ymarferol a dan Cyllideb ac adnoddau)
- crynodeb o rwystrau a syniadau ar gyfer gorchfygu rhwystrau o'r fath (adran Anghenion ac Atebion)

## Astudiaethau Achos

Mae'r adran hon yn crynhoi nifer o astudiaethau achos o brosiectau sy'n debyg i Ffrindiau Iach. Mae'r enghreifftiau hyn yn dangos sut y mae prosiectau wedi gweithredu rhai o'r gwersi gafodd eu nodi'n gynharach yn y briff hwn. Rydym yn cynnwys dau brosiect cyfeillio sy'n defnyddio delfrydau ymddwyn, mentora a chefnogaeth cyfoedion i gynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol. Rydym hefyd yn amlygu prosiectau eraill lle mae'r defnydd o delfrydau ymddwyn neu fentora cyfoedion yn rhan o ddull ehangach. Nid yw pob prosiect yn addas ar gyfer y rhaglen hon, ond maen nhw'n cynnig syniadau defnyddiol.

Lle mae peth gwerthuso wedi digwydd, rydym yn amlygu'r prif wersi gafodd eu dysgu. Mae dolenni at wybodaeth bellach am y prosiectau hyn yn Atodiad 1 ar ddiwedd y briff hwn.

### Cyfeillio mewn AG a chwaraeon ysgol, Cumbria (Lloegr)

Cafodd y prosiect hwn ei ddatblygu yn 2003 i wella agwedd disgyblion tuag at Addysg Gorfforol (AG) ac i wella ymddygiad. Roedd yn canolbwyntio ar grwpiau o ddisgyblion nad oeddent yn cyfranogi'n gadarnhaol mewn chwaraeon ysgol neu oedd yn tanberfformio mewn AG. Defnyddiodd y rhaglen bedwar trywydd gwahanol yn cynnwys datblygu systemau cyfeillio.

Cyflwynodd dwy ysgol brosiectau cyfeillio i gynnwys disgyblion iau mewn chwaraeon ysgol. Nodwyd disgyblion oedd yn aflonyddu a heb fod yn rhan o chwaraeon ysgol. Byddent yn aml yn methu AG, yn anghofio'u cit neu â sgiliau sylfaenol gwael. Cafodd 20 o ddisgyblion Cyfnod Allweddol 4 eu dewis (a'u hyfforddi i fod yn arweinwyr) i weithio gydag 20 o ddisgyblion iau.

Bu'r arweinwyr yn gweithio gyda'r plant iau unwaith yr wythnos yn ystod amser cofrestru, amser cinio ac ar ôl yr ysgol. Roedd pob sesiwn cyfeillio'n para rhwng ugain munud ac awr ac roedd yn seiliedig ar weithgareddau roedd y disgyblion iau wedi'u dewis. Wrth i'r cynllun ddatblygu daeth y cysylltiad rhwng llawer o'r plant iau yn fwy cyson, ac nid yn ystod y sesiynau a gynlluniwyd yn unig.

Defnyddiodd y prosiect nifer o dechnegau i fesur effaith. Roedd hwn yn cynnwys holiaduron, fideo ac arsylwi gan athrawon. Roedd yr arweinwyr a'r plant iau wedi elwa yn sgil y rhaglen. Enillodd arweinwyr sgiliau arwain a threfnu personol, hunan barch a hyder. Bu plant iau'n cymryd rhan mewn mwy o AG a chwaraeon ysgol - mae cyfranogiad o 100 y cant mewn gwersi AG ac ymunodd 40 y cant o'r rhai cafodd eu 'cyfeillio' â chlybiau chwaraeon ar ôl ysgol. Cafwyd hefyd llai o adroddiadau am achosion o ymddygiad gwael ac aflonyddus gan y plant iau.

*Mae presenoldeb AG yn 100 y cant erbyn hyn ac ymunodd 40 y cant o'r rhai gafodd eu 'cyfeillio' â chlybiau chwaraeon ar ôl ysgol. Mae hefyd llai o achosion o ymddygiad gwael neu aflonyddol*

Mae prif ffactorau llwyddiant y rhaglen yn cynnwys:

- o partneriaeth dda rhwng y ddwy ysgol

- adeiladu ar frwdfrydedd y disgyblion hŷn i gefnogi disgyblion iau gael profi manteision chwaraeon
- ymgynghori â disgyblion iau i nodi diddordebau ac i greu perchenogaeth
- amgylchedd calonogol a chymdeithasol ar gyfer y gweithgareddau

## Defnyddio hyfforddwyr mentoriaid - a World Fit for Kids (UDA)

Cafodd y rhaglen hon ei datblygu mewn cymdogaeth dreisgar yn Los Angeles. Mae'n cael pobl ifanc i ddod yn hyfforddwr fentoriaid. Gyda chymorth cydlynwyr rhaglenni, mae mentoriaid yn cael plant iau i gymryd rhan mewn gweithgareddau ffitrwydd i adeiladu hunan barch, i ddysgu sut i ddatrys gwrthdaro ac i feithrin sgiliau arweinyddiaeth. Mae'r rhaglen yn defnyddio dull haenog o fentora gyda mentoriaid sy'n fyfyrwyr coleg yn cefnogi mentoriaid oedran ysgol uwchradd i gefnogi plant rhwng 6 ac 11 oed. Mae'r mentora hwn yn gweithio ar sail grŵp yn hytrach na pharau mentora unigol.

Mae gwirfoddolwyr yn cynnwys hyfforddwyr ffitrwydd proffesiynol, staff a myfyrwyr prifysgol a myfyrwyr ysgol uwchradd (14 – 18 oed) sy'n dysgu plant ysgol elfennol a chanolradd (rhwng 5 a 14 oed). Caiff pawb sy'n cymryd rhan eu hannog i ddatblygu eu sgiliau mentora.

Mae myfyrwyr ysgol uwchradd yn gwirfoddoli i fod yn hyfforddwyr ac yn helpu i gynllunio a chynnal amryw o weithgareddau ar ôl ysgol. Mae'r rhain yn cynnwys pêl-droed, sglefrio mewn llinell, tiwtora, celf a chreffft, dawnsio, gymnasteg, pêl fased, dawns hip-hop, crefft ymladd a 'Teen Talk' (grwp trafod ar gyfer plant ysgol ganolradd wedi'i hwyluso gan rai hŷn yn eu harddegau). Mae eu 30 awr yr wythnos o wirfoddoli hefyd yn cynnwys cymryd rhan mewn cyfarfodydd cymunedol a dysgu i ddatblygu gweithgareddau cymunedol. Mae'r gwaith meithrin gallu hwn yn gwneud y gwaith yn gynaliadwy ac yn rhoi gwreiddiau lleol dyfnach iddo.

Bydd myfyrwyr a gwirfoddolwyr eraill yn teithio o gwmpas ysgolion a digwyddiadau cymunedol i arddangos y gweithgareddau chwaraeon sydd ar gael. Mae hyn yn marchnata'r rhaglen, yn cael pobl i feddwl am botensial gweithgareddau corfforol a mentora, ac yn rhoi cyfle i blant ymuno. Mae cydlynwyr y rhaglen hefyd yn dylunio llawlyfr i helpu eraill i ddefnyddio'u dull llwyddiannus.

*Mae'r holl bobl ifanc sy'n aros gyda'r rhaglen yn graddio o'r ysgol uwchradd, sy'n llawer gwell na'r cyfartaledd lleol.*

Mae prif ffactorau llwyddiant y prosiect yn cynnwys:

- brwdfrydedd dros ddatblygiad personol plant mewn cyd-destun cymunedol cefnogol
- rhwydwaith o sefydliadau cefnogol – o gyllido gan fusnesau lleol i hyfforddi gan chwaraewyr proffesiynol
- mae'r swyddi gwirfoddol ar gyfer myfyrwyr yn golygu ymrwymiad mawr o ran amser a chânt eu cefnogi gan haenau o gydlynwyr prosiectau a staff eraill
- mae gan yr arweinwyr gwirfoddol berchenogaeth dros eu gwaith ac maen nhw'n datblygu'r rhaglen weithgareddau i blant eu hunain
- gosod arweinyddiaeth, datrys gwrthdaro a hunan barch yn greiddiol i'r rhaglen a defnyddio gweithgareddau corfforol i gael y canlyniadau hynny.

## Prosiectau eraill sy'n defnyddio mentora a chefnogaeth cyfoedion

---

Fe nodwyd nifer o brosiectau gennym sy'n defnyddio mentora a chefnogaeth cyfoedion. Mae'r prosiectau canlynol yn darparu enghreifftiau o sut i ddefnyddio mentora a chefnogaeth cyfoedion wrth gyflwyno prosiectau.

### Mentora cyfoedion anffurfiol yng Nghampau'r Ddraig (Cymru)

---

Mae Campau'r Ddraig yn fenter genedlaethol ar gyfer plant 7-11 oed i'w cael i gymryd mwy o ran mewn chwaraeon. Mae'n targedu'r rhai sydd eisoes yn cymryd rhan a'r rhai nad ydynt yn cymryd rhan mewn chwaraeon ar hyn o bryd. Caiff y fenter ei hariannu gan y Loteri a'i rhedeg gan Gyngor Chwaraeon Cymru drwy ysgolion a chlybiau chwaraeon cymunedol.

Mae Campau'r Ddraig hefyd yn cynnwys rhieni drwy gyfleoedd i wirfoddoli. Pan nad yw'r tywydd yn addas ar gyfer y chwe champ allweddol, mae Campau'r Ddraig yn cynnig gweithgareddau i gadw pobl i ddod. Mae'r wobwr 'Dod â Ffrind' yn gwobrwo'r rhai sy'n gwneud ychydig o fentora cyfoedion anffurfiol.

Mae'r model Ffrindiau Iach yn nodi prosiectau Campau'r Ddraig fel cyfle ar gyfer cysylltu a gweithio ar y cyd.

### Defnyddio delfrydau ymddwyn cadarnhaol fel rhan o Food Play (UDA)

---

Mae'r sioe theatr arobryn ar faetheg yn cynnwys Janey Junkfood y gallai ei chaethiwed i greadigaethau siwgraidd a diodydd swigod melys ei hatal rhag dod yn aelod o'r Tîm Jyglu.

Defnyddir delfrydau ymddwyn cadarnhaol i amlygu agweddau ac ymddygiad iach. Mae'r rhain yn cynnwys cymeriadau fel Coach Tobe, sy'n ei helpu i wneud dewisiadau mwy iach – gan jyglu ei hoff fwydydd nes iddi ddod at ddietau cytbwys.

### Mentora cyfoedion yn Motivating Mates (Cymru)

---

Mae'r rhaglen hon ar y we'n cynnwys oedolion fwyaf. Rydym wedi ei chynnwys gan ei bod yn dangos manteision mentora cyfoedion. Dydyn ni ddim yn argymhell bod prosiectau'n cysylltu neu'n ymuno â'r fenter hon, ond gallai'r syniad ffurfio rhan o brosiect fwy.

Mae Motivating Mates yn wefan rhwydweithio cymdeithasol sy'n annog pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol (yn ffocysu ar ffyrdd o fyw iach) ym Merthyr Tudful. . Gwefan cyfeillio yw [www.MotivatingMates.com](http://www.MotivatingMates.com) sy'n cysylltu pobl o'r un meddylfryd â'i gilydd i annog ei gilydd i ymgymryd â gweithgareddau chwaraeon a dysgu. Mae'r syniad yn debyg i wefannau rhwydweithio cymdeithasol eraill, ond mae'n gwahaniaethu drwy greu cymuned o bobl sy'n cwrdd â'i gilydd go iawn.

Mae'r wefan yn caniatáu i bobl:

- o gwblhau proffil personol i'w ddangos ar y safle

- chwilio yn ôl lleoliad a gweithgaredd i ddod o hyd i Motivating Mate (rhywun sydd eisiau rhannu eu gweithgaredd gyda chi) neu am Motivate Me (rhywun yr hoffech chi ei symbylu)
- mynediad i ystafell sgwrsio a fforwm
- mynediad i gyfeirlyfr o ganolfannau hamdden, hyfforddwyr personol a chanolfannau gweithgareddau.

### Dysgu gan gyfoedion - Food and Nutrition Information Centre (UDA)

Mae'r wefan hon yn annog plant i gael hwyl gyda bwyd. Mae'n cynnwys gwybodaeth am weithgareddau coginio sy'n addas i blant. Mae'n hyrwyddo dysgu ymysg plant am wahanol fathau o fwyd, a gwefannau i blant yn annog bwyta iach drwy ddefnyddio technegau chwarae a hwyl.

## Strategaeth a chefnidir polisi

Mae'r rhaglen Ffordd o Fyw wedi cael ei dylunio i gyd-fynd ac i gyfrannu tuag at lawer o amcanion strategol allweddol sydd wedi eu gosod gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a'i bartneriaid. Bydd y rhaglen hefyd yn cyflenwi mentrau sy'n gweithredu ar hyn o bryd mewn cymunedau ar draws Cymru. Er mwyn cyflawni'r canlyniadau mwyaf cost-effeithiol, mae'n bwysig fod prosiectau'n cyflenwi ac yn ychwanegu gwerth a wasanaethau a gweithgareddau sy'n bodoli eisoes.

Bydd angen i ymgeiswyr ystyried polisiâu a strategaethau cenedlaethol a lleol i helpu i adnabod yr angen am eich prosiect ac i osgoi dyblygu mesurau sy'n bodoli eisoes.

Mae'r adran hon yn nodi rhai o'r prif strategaethau a pholisiâu y bydd prosiectau Ffrindiau Iach yn gweithio o'u mewn. Mae'n rhoi amlinelliad cryno o:

- o strategaethau iechyd cyhoeddus
- o gweithredu maetheg a gweithgaredd corfforol ar y cyd (yn ffocysu ar bobl ifanc)
- o strategaethau bwyd a maetheg
- o strategaethau chwaraeon a gweithgaredd corfforol
- o strategaethau a pholisiâu chwarae

Mae hefyd yn amlgu rhaglenni a mentrau cyllido perthnasol a sefydlwyd i gyfeirio argymhellion strategaeth; ac mae'n nodi partneriaethau y dylai prosiectau Ffrindiau Iach ystyried sefydlu cysylltiadau â hwy.

Mae rhagor o wybodaeth am gysylltiadau posibl gyda mentrau presennol wedi'i gynnwys yn adran Eifennau Ymarferol y canllaw Model.

## Gweithredu maetheg a gweithgaredd corfforol ar y cyd

### Bwyd a Ffitrwydd - cynllun gweithredu 5-mlynedd (2006)

Mae'r cynllun gweithredu'n nodi camau gweithredu sy'n adeiladu ar strategaethau a mentrau cenedlaethol. Mae'n darparu fframwaith ar gyfer integreiddio gweithredu ar faetheg a gweithgaredd corfforol i blant a phobl ifanc. Nod allweddol yw gwella integreiddio polisiâu a rhaglenni maetheg a gweithgareddau corfforol. Rhoddir pwyslais hefyd ar yr angen am weithgareddau cydlynol.

Caiff saith maes gweithredu allweddol eu nodi, yn benodol:

- o ymestyn Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru
- o gwella'r bwyd a'r diod sy'n cael eu bwyta a'u hyfed drwy gydol y diwrnod ysgol
- o darparu AG o ansawdd da, ymarfer corff perthynol i iechyd a sgiliau coginio ymarferol
- o creu amgylchedd fydd yn annog plant a phobl ifanc i ddefnyddio cyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol a bwydydd iachach

- o datblygu sgiliau i alluogi plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ac i baratoi bwydydd iach (yn cynnwys cam penodol i gyflwyno'r rhaglen Ffordd o Fyw)
- o datblygu a chyflwyno hyfforddiant ar fwyd a ffitrwydd i'r rhai sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc
- o cefnogi gweithgareddau seiliedig ar dystiolaeth, gwerthuso arloesedd a rhannu canfyddiadau

Mae nifer o fentrau sy'n cael eu cyflwyno dan y strategaeth hon yn weithredol ar hyn o bryd.

## Strategaeth iechyd

### Cymru: : Gwlad Well (2003)

---

Mae'r strategaeth hon yn amlinellu'r agenda iechyd strategol ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru. Mae'n adnabod gwella iechyd fel un o'r heriau allweddol sy'n wynebu Cymru..

Mae'r blaenoriaethau sy'n berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw yn cynnwys:

- o sicrhau bod plant a chenedlaethau i ddod yn mwynhau gwell rhagolygon
- o cefnogi pobl i fyw bywydau iach ac annibynnol

Mae'r strategaeth hefyd yn nodi fod partneriaethau lleol yn allweddol i roi'r gweithredoedd blaenoriaethol ar waith.

### Her Iechyd Cymru (2004)

---

Mae'r strategaeth hon yn darparu ffocws cenedlaethol newydd i yrru ymlaen pob ymdrech i wella iechyd. Mae'n datgan y gall pob un – ar bob lefel o lywodraeth, sefydliadau ac unigolion – wneud mwy am iechyd y boblogaeth. Cafodd y cyfrifoldeb hwn a rennir dros iechyd ei ddatblygu yn 'Cymru: : Gwlad Well'.

### Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (NPHS) (<http://www.wales.nhs.uk/>)

---

Mae Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru (NPHS) yn darparu cefnogaeth i Lywodraeth Cynulliad Cymru, Comisiwn Iechyd Cymru, Byrddau Iechyd Cymru, Awdurdodau Lleol ac Ymddiriedolaethau GIG. Y nod yw gwarchod a gwella iechyd, lles a'r gwasanaethau sy'n cefnogi iechyd yng Nghymru..

Mae dwy astudiaeth ymchwil a gyhoeddwyd gan yr NPHS yn bwysig i'r rhaglen Ffordd o Fyw:

- o 'Iechyd ac amgylchiadau cymdeithasol plant yng Nghymru' a'r
- o 'Asesiad anghenion iechyd 2006: plant a phobl ifanc'.

Mae'r astudiaethau'n amlygu canfyddiadau sy'n berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw, Yn benodol:

- Mae bechgyn 11-12 oed yn llai tebygol na bechgyn hŷn i gael pedair awr neu ragor o weithgaredd corfforol y tu allan i'r ysgol
- Mae bechgyn a merched 11-12 oed yn fwy tebygol o fwyta sglodion na rhai 13-16 oed
- Mae'r tebygrwydd o fwyta ffrwythau ffres bob dydd yn lleihau gydag oedran

## Strategaeth maetheg

### Bwyd a lles: lleihau anghydraddoldebau drwy strategaeth maetheg i Gymru (2003)

Cyhoeddir y strategaeth hon ar y cyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'r Cynulliad Cenedlaethol. Mae'n dwyn ynghyd nifer o strategaethau a chymau gweithredu ar wella iechyd plant a phobl ifanc.

Mae'n cynnwys llawer o argymhellion i wella diet pobl yng Nghymru.. Un prif argymhelliad yw sicrhau bod mentrau lleol addas yn eu lle i fynd i'r afael â'r prif rwystrau i wella maethiad. Caiff babanod, plant a phobl ifanc hefyd eu nodi fel grwpiau targed allweddol (grŵp blaenoriaeth Lefel Un).

Mae'r prif bartneriaid cyflwyno ar gyfer y camau hyn yn cynnwys: gwneuthurwyr polisïau a phenderfyniadau, gweithwyr proffesiynol maetheg ac arlwygo; ymarferwyr ac addysgwyr ar lefelau cenedlaethol a lleol; a'r diwydiannau cynhyrchu a manwerthu bwyd.

## Strategaeth chwaraeon a gweithgaredd corfforol

### Dringo'n Uwch (2005)

Mae strategaeth chwaraeon a gweithgaredd corfforol Llywodraeth Cynulliad Cymru yn gosod allan gweledigaeth strategol dros 20 mlynedd. Prif flaenoriaeth y strategaeth hon yw cydnabod bod angen cynyddu'r cysylltiadau rhwng hamdden weithredol a bwyta'n iach.

Yn dilyn ymlaen o'r strategaeth hon mae '*Dringo 'n Uwch* - camau nesaf' yn darparu fframwaith ar gyfer gweithredu. Mae'n amlygu sefydliadau partneriaid sydd â rhan hanfodol i'w chwarae yn y ddarpariaeth. Mae'r rhain yn cynnwys Partneriaethau Cymunedau'n Gyntaf, Gwasanaethau Datblygu Chwaraeon a Hamdden ar lefel leol.

Mae pobl ifanc bywiog hefyd yn amcan allweddol i'r strategaeth hon. Mae'r prif weithredoedd yn cynnwys rhaglen Campau'r Ddraig a chefnogi cynyddu gweithgareddau corfforol drwy fudiadau ieuencid. Gall prosiectau Ffrindiau Iach gysylltu gyda'r rhain. Mae'n nodi £4.4m hyd at 2009 i gefnogi gweithgareddau chwaraeon allgyrsiol ar gyfer plant ysgolion cynradd.

## Strategaeth chwarae

### Chwarae yng Nghymru - Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae (2006)

---

Mae'r cynllun yn amlinellu mai "chwarae yw'r broses ddysgu elfennaidd y mae'r ddynolryw wedi datblygu drwyddi" a bod "chwarae mor hanfodol bwysig i bob plentyn yn natblygiad eu sgiliau corfforol, cymdeithasol, meddyliol, emosïynol a chreadigol fel y dylai cymdeithas geisio pob cyfle i'w gefnogi ac i greu amgylchedd sy'n ei feithrin'.

Mae'r cynllun hefyd yn cydnabod pwysigrwydd chwarae mewn lleoliadau ysgol: 'Gall ysgolion chwarae rhan allweddol yn creu a gwella cyfleoedd chwarae a hamddena anffurfiol.' Rhoddir pwyslais hefyd ar ddatblygu ffocws cymunedol a gwneud caeau chwarae'n hygyrch y tu allan i oriau ysgol.

Mae Chwarae Cymru, y mudiad chwarae plant yng Nghymru, hefyd wedi cyhoeddi 'Chwarae Cyfoethocach mewn Ysgolion: Canllaw i ysgolion sydd am wella cyfleoedd chwarae i blant a phobl ifanc' lle mae Chwarae Cymru'n cynghori ysgolion ar fannau chwarae.

## Polisiau penodol i deuluoedd a phlant

### Fframwaith ar gyfer Partneriaeth (2002)

---

Mae'r 'Fframwaith ar gyfer Partneriaeth' yn galw ar bob awdurdod lleol i sefydlu:

- o Partneriaeth Fframwaith Plant a Phobl Ifanc (0-25 oed)
- o Partneriaeth Plant (0-10 oed)
- o Partneriaeth Pobl Ifanc (11-25 oed)

### Hawl Bore Oes

---

'Mae 'Hawl Bore Oes: Cefnogi Plant a Theuluoedd yng Nghymru' ' yn rhoi arweiniad i'r cynlluniau Hawl Bore Oes ar gyfer plant 0-10 oed. Bydd y rhain yn cael eu cynhyrchu ym mhob ardal awdurdod lleol. Gofynnwyd i Bartneriaethau Plant (is-grŵp o'r Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc) gynhyrchu cynlluniau plant.

### Ymestyn Hawliau

---

'Ymestyn Hawliau' yw'r polisi ar gyfer gwasanaethau cefnogi ieuenctid yng Nghymru. . Mae'n cynnwys yr holl wasanaethau, cefnogaeth a chyfleoedd i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed. Mae'r Cynulliad Cenedlaethol yn diffinio deg hawl yn cynnwys iechyd a lles. Mae'r nod i sicrhau fod gan bobl ifanc ddigon o wybodaeth a dewis i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd yn berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw.

### Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau

---

Mae 'Plant a phobl ifanc: Gweithredu'r Hawliau' yn seiliedig ar Gofensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae ganddo saith amcan craidd. Un

elfen sy'n arbennig o berthnasol i'r rhaglen Ffordd o Fyw yw'r nod i bob plentyn a pherson ifanc gael mynediad i weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol. Amcan allweddol arall yw cymuned ddiogel sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol.

## Cynulliad Plant a Phobl Ifanc

---

Mae'r Cynulliad Cenedlaethol wedi helpu i sefydlu 'Y Ddraig Ffyni: Cynulliad Plant a Phobl Ifanc'. Sefydliad dan arweiniad cymheiriaid yw hwn sy'n anelu at roi'r cyfle i rai rhwng 0 a 25 oed gael gwrandawriad ar faterion sy'n effeithio arnyn nhw. Mae'n gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cynulliad Cymru a fforymau ieuencid sy'n cael eu rhedeg gan awdurdodau unedol, gan ei alluogi i ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n cael eu gwneud ar wahanol lefelau gwleidyddol.

## Partneriaethau

---

Mae CLF yn disgwyl i sefydliadau weithio gyda'i gilydd i ddatblygu a chyflwyno'u prosiectau. Er mwyn hwyluso hyn, mae CLF yn gofyn am i'r prosiectau a'r ceisydd arweiniol gael eu nodi drwy'r Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

Wrth gymryd agwedd strategol tuag at ddylunio, datblygu a chyflwyno prosiectau, mae'n hanfodol ystyried pa un o'r tri model sy'n fwyaf addas i gwrdd ag anghenion yr ardal leol. Mae hi hefyd yn hanfodol adnabod partneriaid addas gydag arbenigedd perthnasol mewn iechyd cyhoeddus, chwarae, maetheg a gweithgaredd corfforol. Mae'n bwysig cynnwys cyrff sydd eisoes yn gweithio gyda phlant a theuluoedd, a chysylltu gyda'r Partneriaethau Fframwaith Plant a Phobl Ifanc. Dylid cael cytundeb partneriaeth yn nodi'r rheolau a chyfrifoldebau pob sefydliad sy'n rhan o'r gwaith.

## Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles

---

Dan Ddeddf Diwygio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol 2002, roedd gofyn i awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol a phartneriaid eraill weithio'n agosach gyda'i gilydd. O ganlyniad, cafodd partneriaethau iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles eu datblygu yn 2005.

Mae partneriaid yn yr ardal yn cael y dasg o ddatblygu strategaethau iechyd, gofal cymdeithasol a lles. Roedd y strategaethau iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles cyntaf yn trafod y cyfnod o dair blynedd rhwng 2005 a 2008. Bydd gan strategaethau dilynol gyfnod gweithredol o bum mlynedd. Mae'n bwysig bod pob prosiect Ffrindiau Iach yn cyd-fynd ag amcanion allweddol y strategaethau hyn.

## Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc

---

Mae Partneriaethau Fframwaith Plant a Phobl Ifanc wedi cael eu sefydlu ym mhob un o'r 22 ardal awdurdod lleol. Maen nhw'n cynrychioli awdurdodau lleol, gwasanaethau iechyd a'r sector gwirfoddol.

Mae gan bartneriaethau'r cyfrifoldeb o gytuno ar strategaeth bum mlynedd ar gyfer gwasanaethau plant a phobl ifanc hyd at 25 oed. Mae strategaethau'n bell gyrhaeddol. Maen nhw'n cynnwys gweithredu ataliol a rheoliadau i wella iechyd ac i leihau'r perygl o afiechyd. Maen nhw hefyd yn cynnwys gwasanaethau gofal sy'n

cael eu darparu gan yr awdurdod lleol, y GIG, y sector gwirfoddol a'r sector preifat. Eu pwrpas yw:

- o darparu gweledigaeth strategol y bydd gwaith pob corff lleol sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc yn cyfrannu tuag ato
- o rhoi disgrifiad clir o sut y bydd strategaethau, polisiau a blaenoriaethau cenedlaethol yn cael eu trin yn lleol
- o sefydlu amcanion strategol wedi'u pennu ar y cyd ar gyfer gwasanaethau i hyrwyddo lles plant a phobl ifanc
- o cynnig safbwynt newydd ar flaenoriaethau corfforaethol a gwasanaeth ar draws yr holl ystod o sectorau drwy ystyried eu heffaith ar blant a phobl ifanc a sicrhau eu bod yn gyson ac yn gefnogol y naill i'r llall

Yn ogystal, maen nhw'n datblygu ac yn bodoli ochr yn ochr â chynlluniau strategol eraill gan sicrhau fod materion yn cael eu trafod mewn dull cydlynol. Roedd y cynlluniau strategol cyntaf yn cynnwys y cyfnod o bum mlynedd rhwng Ebrill 2003 a Mawrth 2008.

Rhaid i gynlluniau fframwaith ystyried barn plant, pobl ifanc a theuluoedd. Gofynnwyd i awdurdodau sefydlu is-grwpiau i weithredu blaenoriaethau strategol y Fframwaith:

- o Mae Partneriaethau Plant yn ffocysu ar blant rhwng 0 a 10 oed
- o Mae Partneriaethau Pobl Ifanc yn ffocysu ar bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed

## Polisi UE

---

Mae maetheg, gweithgaredd corfforol a gordewdra'n flaenoriaethau allweddol yn y 'Rhaglen Weithredu Iechyd Cyhoeddus (2003-2008)'. Mae gan y rhaglen amcan tymor hir i weithio tuag at sefydlu strategaeth UE gydlynol a chynhwysfawr ar ddiets, gweithgaredd corfforol ac iechyd. Bydd prosiectau a gyllidwyd dan y rhaglen Ffordd o Fyw yn helpu i ddarparu tystiolaeth ar gynnydd.

Ym mis Rhagfyr 2005, cyhoeddodd y Comisiwn Ewropeaidd Bapur Gwyrdd ar ddietau iach a gweithgaredd corfforol, gan nodi gwahanol ddewisiadau polisi. Galwodd y rhan fwyaf o ymatebwyr am ddull amlsector, gyda gweithredu cydlynol ar draws polisiau'r UE.

## Cronfa'r Loteri Fawr yng Nghymru

---

Mae'r Gronfa Loteri Fawr yng Nghymru wedi trefnu nifer o raglenni sydd wedi darparu gweithgareddau tebyg neu gyflenwol i'r Ffordd o Fyw. Mae pedair rhaglen yn arbennig o berthnasol: Mentro Allan; Canolfannau Byw yn Iach; Tu allan i Oriau Ysgol a Chyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon.. Ar wahân i Mentro Allan, mae'r rhain yn brosiectau ar draws y DU , sydd â chylch gorchwyl penodol i Gymru. Mae gwybodaeth bellach ar gael ar wefan y Loteri Fawr.

### Mentro Allan

---

Nod y rhaglen Mentro Allan yw cynyddu lefelau gweithgaredd ymhlith y boblogaeth eisteddog 'anodd eu cyrraedd'. Mae'n hyrwyddo'r defnydd o'r amgylchedd naturiol yn cynnwys parciau, dyfrffyrdd, amgylcheddau arfordirol a chefn gwlad ar gyfer gweithgareddau corfforol. Mae gwerthuso'n rhan bwysig o weithgareddau Mentro Allan ac mae'n cael ei ddefnyddio i gynyddu'r sail dystiolaeth ar beth sy'n gweithio er mwyn newid ymddygiad. Mae Mentro Allan yn cefnogi'r cyfeiriad strategol cenedlaethol a amlinellir yn 'Dringo'n Uwch' (ac yn 'Camau Nesaf'). Mae prosiectau wedi cael eu helpu i ddatblygu gan Bartneriaeth Genedlaethol Mentro Allan gafodd ei ffurfio ar gyfer rheoli a chefnogi rhaglenni. Mae pymtheg prosiect wedi cael cymeradwyaeth ar draws Cymru..

### Canolfannau Byw yn Iach (HLCau)

---

Mae'r rhaglen Canolfannau Byw yn Iach yn targedu'r sectorau mwyaf difreintiedig o'r boblogaeth. Maen nhw hefyd yn ceisio mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach o iechyd ac anghydraddoldebau iechyd, megis eithrio cymdeithasol, diffyg mynediad i wasanaethau ac amddifadedd economaidd gymdeithasol. Mae 28 HLC yng Nghymru, llawer yn cael eu harwain gan Awdurdod Lleol. Maen nhw'n cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau a gwasanaethau i'r gymuned.

### Dysgu y tu allan i Oriau Ysgol

---

Dan y rhaglen hon mae ysgolion yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau yn cynnwys drama, dawns, cynlluniau mentora a chyfleoedd gwirfoddoli. Er bod y rhaglen wedi dod i ben, bydd llawer o'r gweithgareddau'n parhau er budd i bobl ifanc.

Amlygodd gwerthusiad y rhaglen yng Nghymru bwysigrwydd darparu gweithgareddau drwy gydol y flwyddyn ac o ystyried sut y mae rhai sy'n cymryd rhan yn symud ymlaen ac allan o'r rhaglen. Yn ogystal, cefnogodd y gwerthuso ganfyddiadau eraill o raglenni'r GLF sy'n dangos fod angen i blant gael eu cynnwys o'r dechrau mewn gwerthuso ac ymgynghori.

### Cyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon (NOPES)

---

Mae'r rhaglen hon yn anelu at newid y ddarpariaeth o gyfleusterau chwaraeon i blant a'u cymunedau. Awdurdodau addysg lleol sy'n ei darparu. Mae canlyniadau

gwerthuso'n dangos yr ethos da o weithio mewn partneriaeth yng Nghymru.. Mae tystiolaeth hefyd yn dangos fod NOPES yn cynyddu ansawdd a swm AG a Chwaraeon. Mae rhai gweithgareddau penodol yn digwydd sy'n cefnogi deilliannau cymdeithasol ehangach y rhaglen.

## Rhaglenni dan nawdd y llywodraeth yng Nghymru

Mae llawer o raglenni sy'n darparu gweithgareddau tebyg neu gyflenwol i'r rhai yn y rhaglen Ffordd o Fyw. Bydd angen i brosiectau gynnwys ymchwil ar y mentrau hyn yn nyluniad a datblygiad eu prosiect. Mae crynodeb o rai o'r prif raglenni isod. Ceir crynodeb o rai o'r prif raglenni isod.

### Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol

Mae Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol yn datblygu strategaethau ar gyfer pob ardal lleol, yn rhedeg prosiectau ac yn arwain mentrau. Maen nhw'n gweithio o fewn 12 maes sy'n ymwneud ag iechyd yn cynnwys maetheg, gweithgareddau corfforol a'r Cynllun Ysgolion Iach. Maen nhw hefyd yn cysylltu â phrosiectau Her Iechyd Cymru ar goginio a bwyta'n iach. Mae enghreifftiau o brosiectau sy'n cael eu rhedeg gan y timoedd mewn gwahanol ardaloedd yn cynnwys y canlynol:

#### Caerdydd

Mae Strategaeth Bwyd ac Iechyd a Chynllun Gweithredu a Strategaeth Gweithgaredd Corfforol ac Iechyd a Chynllun gweithredu ar gyfer Caerdydd wedi eu sefydlu. Mae TIVLI Caerdydd yn gweithio'n agos gyda Chynghrair Iechyd Caerdydd, Cyngor Caerdydd, Ymddiriedolaeth GIG Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Lleol Caerdydd i weithredu a monitro strategaeth a chynllun gweithredu i Gaerdydd gyfan.

Mae prosiectau'n cynnwys Materion Bwyd gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae hwn yn cynnwys pobl ifanc yn Nhrelái a Chaerau, gan ddarparu hyfforddiant ar dyfu bwyd a sgiliau paratoi bwyd a gweithio gydag arlwywyr ysgolion ac athrawon. Mae'r prosiect yn darparu cyfleoedd cynyddol i bob ifanc gael mynediad i fwyd iach.

Mae cydweithfeydd bwyd wedi cael eu sefydlu yn St Melons a Threbiwt gyda chefnogaeth y canolfannau byw yn iach lleol, ac mae menter Cerdded er mwyn Iechyd, dan arweiniad y Cynghrair Iechyd, wedi cael ei gefnogi i sefydlu nifer o deithiau cerdded mewn cymunedau lleol.

#### Sir Gaerfyrddin

Mae Sir Gaerfyrddin yn cynnal nifer o brosiectau i blant a phobl ifanc yn cynnwys integreiddio gweithgaredd corfforol o fewn y Cynllun Ysgolion Iach Lleol. Mae'n cefnogi Campau'r Ddraig, Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgolion (PESS), Symudiadau Dosbarth, Top Tots and Top Start (Gweithgaredd corfforol a chwarae i blant dan 7 oed) a nofio am ddim.

Mae Sir Gaerfyrddin hefyd yn gweithio ar fentrau gwella maetheg yn y gymuned, yn enwedig datblygu "1, 2, 3...Bwyta'n iach". Adnodd wedi'i achredu gan OCN yw hwn ar gyfer codi ymwybyddiaeth o negeseuon bwyta'n iach (yn cynnwys negeseuon ar weithgaredd corfforol). Mae prosiectau Dewch i Goginio yn cael eu treiglo allan drwy gyfrwng Sefydliad y Merched, a thrwy raglen faetheg gymunedol anghydraddoldebau-mewn-iechyd.

### Rhondda Cynon Taf

Mae'r Tîm yn yr ardal hon yn gweithio ar raglenni maetheg i blant, pobl ifanc a theuluoedd. Er enghraifft, mae Camau Bychain a Blasau Bychain wedi'u dylunio i newid arferion bwyta, gan weithio gyda grwpiau bach a theuluoedd. Mae'r ddwy fenter yn cael eu gwerthuso'n ofalus i bennu pa mor effeithiol ydyn nhw wrth greu newidiadau cynaliadwy mewn sgiliau a gwybodaeth. Rhaglen deuluol i blant sydd dros eu pwysau neu'n ordew yw'r Clwb Dreigiau Iach. Mae ail gam y rhaglen, yn ffocysu ar gefnogaeth seicolegol, ar fin cychwyn.

### Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS)

---

Partneriaeth rhwng iechyd ac addysg yw'r rhwydwaith hwn. Mae Cydlynwyr Ysgolion Iach yn helpu ysgolion lleol i nodi beth sydd ei angen arnyh nhw i ddatblygu polisïau ac arferion i annog plant ysgol i ddilyn ffordd iach o fyw. Mae cefnogaeth ar gael i roi camau priodol ar waith. Mae nifer o fentrau'n gysylltiedig â'r brif raglen Ysgolion Iach.

### Cynllun Grantiau Bwyd a Ffitrwydd y Cynulliad Cenedlaethol

---

Mae'r cynllun grant hwn yn darparu cefnogaeth ariannol i brosiectau cymunedol sy'n mynd i'r afael â gordewdra drwy annog ffyrdd o fyw mwy actif a bwyta iachach o fewn grwpiau blaenoriaeth. Y prif grŵp targed ar gyfer y cynllun yw bobl o fewn cymunedau sy'n gymdeithasol ddifreintiedig. O fewn y cymunedau hyn gall sefydliadau sy'n gwneud cais am gefnogaeth grant nodi eu grwpiau targed eu hunain yn seiliedig ar asesiad o anghenion lleol. Mae angen i brosiectau sy'n cael eu cyllido drwy'r rhaglen Ffordd o Fyw gymryd i ystyriaeth fentrau lleol a gyllidir gan Fwyd a Ffitrwydd.

### Cymorth: Cronfa gefnogi plant ac ieuencid

---

Y Cynulliad Cenedlaethol sy'n rheoli cronfa Cymorth i gefnogi gwaith Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc. Cafodd Cronfa Cymorth ei sefydlu i "*ddarparu rhwydwaith o gefnogaeth wedi'i dargedu ar gyfer plant a phobl ifanc o fewn fframwaith o ddarpariaeth gyffredinol.*" Mae Cymorth yn anelu at wella cyfleoedd bywyd plant a phobl ifanc o rai o gymunedau mwyaf difreintiedig a dan anfantais yng Nghymru.

### Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (PESS)

---

Cyngor Chwaraeon Cymru sy'n rheoli ac yn cydlynu'r rhaglen hon. Mae PESS yn anelu at godi safonau addysg gorfforol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ac i gynyddu cyfranogiad mewn gweithgareddau allgyrsiol.

### Campau'r Ddraig

---

Menter Cyngor Chwaraeon **Cymru** yw Campau'r Ddraig sy'n cael ei gyllido gan y Loteri Genedlaethol. Mae'n cynnig cyfleoedd chwaraeon llawn hwyl a mwynhad i blant rhwng 7 ac 11 oed yn ystod cyfnodau allgyrsiol. Mae potensial i brosiectau Ffrindiau Iach gysylltu gydag ysgolion sy'n cymryd rhan yng Nghampau'r Ddraig.

## Menter Nofio am Ddim

---

Llywodraeth Cynulliad Cymru, mewn partneriaeth gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a'r 22 Awdurdod Lleol yng Nghymru sy'n rheoli'r cynllun Nofio am Ddim. Mae'n darparu nofio am ddim, gyda gweithgareddau dŵr am ddim i blant a phobl ifanc rhwng 0 a 16 oed yn ystod gwyliau'r ysgol.

## Her Iechyd Cymru Cynllun Grant y Sector Gwirfoddol

---

Er mwyn helpu mudiadau gwirfoddol, sefydlodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Gynllun Grant y Sector Gwirfoddol Her Iechyd Cymru. Mae'n cefnogi ceisiadau sy'n ymateb i heriau iechyd, er enghraifft drwy:

- o helpu unigolion a grwpiau i wella eu hiechyd
- o helpu i gyfathrebu'r neges 'gwell iechyd' yn fwy effeithiol

## Rhwydwaith Ymchwil Plant a Phobl Ifanc i Gymru

---

Dyma un o rwydweithiau Cydweithrediad Ymchwil Clinigol Cymru (CRC Cymru). Mae CRC Cymru yn sefydliad ymchwil a datblygu newydd i Gymru ac mae'n cynrychioli ymateb y Cynulliad Cenedlaethol i Gydweithrediad Ymchwil Clinigol y DU (UKCRC).

## Consortiwm Cyfranogi Cymru

---

Corff strategol amlasiantaethol cenedlaethol yw'r Consortiwm Cyfranogi. Mae'n datblygu cyfranogiad plant a phobl ifanc (0-25 oed) mewn gwneud penderfyniadau yng Nghymru.. Mae cyfranogiad plant a phobl ifanc yn y gwaith hwn, y Consortiwm a Phrosiect Cyfranogi Llywodraeth Cynulliad Cymru yn hanfodol, yn ogystal â gweithio mewn partneriaeth gydag ymarferwyr cyfranogi ar draws Cymru.

## Hyfforddiant cyfranogi ar gyfer pobl ifanc

---

Trefnodd tîm cyfranogi Llywodraeth Cynulliad Cymru hyfforddiant ar gyfranogi rhwng Gorffennaf a Rhagfyr 2006 i helpu i ddatblygu cyfranogiad pobl ifanc (11-25 oed) yng ngwaith sefydliadau yn eu hardaloedd.

## Rhaglenni eraill yng Nghymru

---

Mae llawer o raglenni a phrosiectau eraill yn digwydd neu'n cael eu datblygu yng Nghymru.. Oherwydd hynny, nid yw hon yn rhestr gyflawn, ond mae'n ceisio dangos i ba raddau y mae cyrff statudol ac anstatudol yn gweithio o fewn iechyd a maetheg ar draws Cymru.. Enghreifftiau'n cynnwys:

- o Menter Pobl Ifanc Carnegie
- o Gwasanaeth Cyngor a Chydgysylltu Cleifion (PALS)
- o Plant yng Nghymru: Gweithdai 'Bwydo Dysgu'r Teulu'
- o Rhaglen Ragweithiol Flora Profi'r Genedl

## Rhaglenni perthnasol y DU

### Cychwyn Iach (ledled y DU)

---

Cynllun talebau yw Cychwyn Iach sy'n cael ei redeg gan y GIG. Mae'n darparu talebau i fenywod beichiog, mamau sy'n bwydo o'r fron a phlant ifanc mewn teuluoedd incwm isel y gallant eu cyfnewid am ffrwythau a llyisiau ffres, llaeth a llaeth babi.

## Atodiad 1 - Rhagor o wybodaeth

### Defnyddio modelu cymheiriaid a chynlluniau cyfeillio

---

#### Adroddiadau ac erthyglau

Cale, L a Harris, J (2006) Interventions to promote young people's physical activity: issues, implications and recommendations for practice, 'Health Education Journal', 65 (4): 320-37.

DH /DfES (2005) Food in school programme toolkit (see website below).

Horne, P J et al (1998) The Way to healthy eating for children, 'British Food Journal', 100 (3): 133-140.

Nugent, M (2001) Raising reading standards – the Reading Partners approach: cross-age peer tutoring in a special school, 'British Journal of Special Education' 28 (2): 71-9.

Pyatt, G (2002) Cross-school mentoring: training and implementing a peer mentoring strategy, 'Mentoring and Tutoring', 10 (2): 171-177.

Task Force on Community Preventive Services (2002) Recommendations to increase physical activities in communities, 'American Journal of Preventive Medicine': 67-72.

#### Cysylltiadau gwefan defnyddiol

<http://www.bbc.co.uk/sn/humanbody/truthaboutfood/kids/neophobia.shtml>

<http://www.bbc.co.uk/sn/humanbody/truthaboutfood/kids/takeaways.shtml>

<http://www.literacytrust.org.uk/socialinclusion/children/ROWAchildrenpractice.html>

[www.foodinschool.org](http://www.foodinschool.org)

### Newid agweddau ac ymddygiad yn llwyddiannus

---

#### Adroddiadau ac erthyglau

Bandura, A. Social Learning Theory. Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.learning-theories.com/social-learning-theory-bandura.html>

Brug, J., Oenema, A. a Ferreira, I. (2005) Theory, evidence and Intervention Mapping to improve behaviour nutrition and physical activity interventions, 'The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity', 2:2.

D'Souza, L., Renfrew, M. et al. (2006) 'Food support programmes for low- income and socially disadvantaged childbearing women in developed countries. Systematic

review of the evidence', NICE', ar gael ar  
<http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=346184>

Dzewaltowski, D., Estabrooks, P. a Johnston, J. (2002) Healthy youth places promoting nutrition and physical activity, 'Health Education Research, 17 (5): 541-551.

Fawcett, S.B. et al. (1995) Using empowerment theory in collaborative partnerships for community health and development, 'American Journal of Community Psychology', 23 (5): 677-697.

Goldfield, G. S. et al. (2001) Cost-effectiveness of group and mixed family-based treatment for childhood obesity, 'International Journal of Obesity', 25 (12): 1843-9.

Le Bigot Macaux. A. (2001) Eat to live or live to eat? Do parents and children agree? 'Public Health Nutrition', 4 (1A): 141-146.

McGlone, P., Dobson, B. et al. (1999) 'Food projects and how they work'; Joseph Rowntree Foundation. York. York Publishing Services, 64 Hallfield Road, Layerthorpe, Efrog YO31 7ZX (01904 430033).

Muller, M. J. et al. (1999) Physical activity and diet in 5-7 years old children, 'Public Health Nutrition', 2 (3A): 443-444

Reilly, J. J. a McDowell, Z. C. (2003) Physical activity interventions in the prevention and treatment of paediatric obesity: systematic review and critical appraisal, 'Proceedings of the Nutrition Society', 62: 611-619.

Story, M. et al. (1999) The epidemic of obesity in American Indian Communities and the need for childhood obesity prevention programs, 'The American Journal of Clinical Nutrition', 69 (4): 742S-754S.

Task Force on Community Preventive Services (2002) Recommendations to increase physical activities in communities, 'American Journal of Preventive Medicine' 22 (4): 67-72.

TNS Social (March 2006) '5-A-DAY Evaluation Programme Final Report'.  
[http://www.biglotteryfund.org.uk/er\\_eval\\_5aday\\_report\\_evaluation.pdf](http://www.biglotteryfund.org.uk/er_eval_5aday_report_evaluation.pdf)

Wechsler, H. et al. (2000) Using the school environment to promote physical activity and health eating, 'Preventive Medicine', 31(2S): 121-S137.

Williden, M. et al. (2006) The APPLE project: an investigation of the barriers and promoters of healthy eating and physical activity in New Zealand children aged 5-12 years, 'Health Education Journal', 65 (2): 135-148.

#### Cysylltiadau gwefan defnyddiol

<http://www.edu-cyberpg.com/Literacy/Play1.asp>

<http://www.5aday.nhs.uk/>

<http://www.jrf.org.uk/knowledge/findings/socialpolicy/pdf/F329.pdf>

<http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=346184>

<http://www.nal.usda.gov/fnic/pubs/bibs/gen/childlit.html>

[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

## Astudiaethau achos - gwybodaeth bellach

---

**Buddying in PE and School Sport, Cumbria (Lloegr):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.savethechildren.org.uk/èn/966.htm>  
<<http://www.qca.org.uk/pess/966.htm>>

**A World Fit for Kids (USA):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.federacioneditores.org>

**Campau'r Ddraig (Cymru):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.dragonsport.co.uk>

**Food Play (USA):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.foodplay.com/toc.html>

**Food and Nutrition Information Centre (USA):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.nal.usda.gov/fnic/pubs/bibs/gen/childlit.html>

**Motivating Mates (Cymru):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.motivatingmates.com>

## Cyd-destun strategaeth a pholisi - dogfennau allweddol

---

Asiantaeth Safonau Bwyd (2003) 'Bwyd a Lles: Lleihau Anghydraddoldebau drwy Strategaeth Maetheg i Gymru'.

Gwasanaeth Iechyd Gwladol, Cymru (2003) 'Rheoliadau Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2003', Rheoliadau 3 a 4.

Chwarae yng Nghymru (2005) 'Chwarae mwy Gwerthfawr mewn Ysgolion: Arweiniad i ysgolion sydd am wella cyfleoedd chwarae i blant a phobl ifanc'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2000) 'Fframwaith ar gyfer Partneriaeth'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) 'Polisi Chwarae'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) 'Iechyd a Lles ar gyfer Plant a Phobl Ifanc'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) 'Cymru: : Gwlad Well - Agenda Strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) 'Strategaeth Plant a Phobl Ifanc - Fframwaith ar gyfer Partneriaeth' yn seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) 'Fframwaith ar gyfer Partneriaeth: Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) 'Dringo Uwch'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) 'Dringo Uwch - Camau Nesaf'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) 'Bwyd a Ffitrwydd - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd'.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) 'Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae – Chwarae yng Nghymru'.

Gosododd Adran 24 'Deddf Diwygio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol a Phroffesiynau Gofal Iechyd 2002' ddyletswydd ar bob Bwrdd Iechyd Lleol ac Awdurdod Lleol yng Nghymru i lunio a gweithredu strategaeth iechyd ar y cyd. Ar 29<sup>ain</sup> Ionawr 2003, cymeradwyodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru 'Reoliadau'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2003' a ddaeth i rym ar 31<sup>ain</sup> Mawrth 2003.

#### Cysylltiadau gwefan defnyddiol

[http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/hiatdocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/a4406024b6955c4a80257291005475ed/\\$FILE/20061012\\_ChildrenandYoungPeopleHNA2006\\_V2b.doc](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/hiatdocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/a4406024b6955c4a80257291005475ed/$FILE/20061012_ChildrenandYoungPeopleHNA2006_V2b.doc)

<http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/368/ChildrenProfile200407.pdf>

<http://new.wales.gov.uk/docrepos/40382/40382311111/improvement/food/403823220212/food-fitness-implement-e?lang=en>

<http://www.wales.nhs.uk/newsitem.cfm?contentid=5711>

<http://www.funkydragon.org/>

#### Partneriaethau

**Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles:** Mae gwybodaeth bellach ar gael gan: 'Gwasanaeth Iechyd Gwladol, Cymru, Rheoliadau'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2003, Rheoliadau 3 a 4'.

#### Polisi UE

Mae rhagor o wybodaeth am bolisi'r UE ar iechyd a lles i'w chael ar

[http://ec.europa.eu/health/ph\\_programme/programme\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_programme/programme_en.htm)

[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_gp\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_en.pdf)

#### Rhaglenni dan nawdd y llywodraeth

**Rhwydwaith Ymchwil Plant a Phobl Ifanc i Gymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar

<http://www.childreninwales.org.uk/areasofwork/research/cypresearchnetwork/index.html>

**Cymorth:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
[http://www.cypswansea.co.uk/media/word/7/n/Cymorth\\_Guidance\\_07-08\\_Final\\_Version.doc](http://www.cypswansea.co.uk/media/word/7/n/Cymorth_Guidance_07-08_Final_Version.doc)

**Campau'r Ddraig:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.dragonsport.co.uk/>

**Menter Nofio am Ddim:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
[http://new.wales.gov.uk/topics/cultureandsport/sportandactivererecreation/free\\_swimming/?lang=en](http://new.wales.gov.uk/topics/cultureandsport/sportandactivererecreation/free_swimming/?lang=en)

**Her Iechyd Cymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/subsite/healthchallenge/?lang=en>

**Menter Ysgolion Iach:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=en>

**Mae Timoedd Iechyd Cyhoeddus Lleol** ar gael ar  
<http://www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=719&pid=22973>

**Rhaglen AG a Chwaraeon Ysgolion:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
[http://new.wales.gov.uk/topics/educationandskills/policy\\_strategy\\_and\\_planning/schools/12704421-wag/?lang=en](http://new.wales.gov.uk/topics/educationandskills/policy_strategy_and_planning/schools/12704421-wag/?lang=en)

**Cynllun Grantiau Bwyd a Ffitrwydd y Cynulliad Cenedlaethol** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=en>

**Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS)** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=en>

**Cynllun Grantiau Gwirfoddol yng Nghymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://new.wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/grants/voluntary/healthchallenge/?lang=en>

**Consortium Cyfranogi Cymru:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.funkydragon.org.uk/en/fe/page.asp?n1=2&n2=1478&n3=1482>

#### Rhaglenni Cymreig eraill

**Menter Pobl Ifanc Carnegie:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
[http://cypi.carnegieuktrust.org.uk/cypi/our\\_work/sharing\\_good\\_practice/wpc](http://cypi.carnegieuktrust.org.uk/cypi/our_work/sharing_good_practice/wpc)

**Chwarae Plant:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://www.playwales.org.uk/page.asp?id=83&detail=ac> ar  
[http://www.biglotteryfund.org.uk/prog\\_healthy\\_families\\_childs\\_play?regioncode=-uk&progStatus=open&country=%20UK&status=theProg&chan=funding&title=Health%20Families:%20Child's%20Play](http://www.biglotteryfund.org.uk/prog_healthy_families_childs_play?regioncode=-uk&progStatus=open&country=%20UK&status=theProg&chan=funding&title=Health%20Families:%20Child's%20Play)

**Plant yng Nghymru : Gweithdai 'Bwydo Dysgu'r Teulu:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar  
<http://niace.rcthosting.com/en/rppprojectsdetail.asp?Section=10&Ref=79>

**Rhaglen Ragweithiol Flora Profi'r Genedl:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar:  
<http://www.florahearts.co.uk/testingthenation/?style=1>

**Gwasanaeth Cyngor a Chydgyswilt Cleifion (PALS):** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.palsglos.org.uk/>

Rhaglenni ar draws y DU

**Rhaglen Cychwyn Iach:** Mae gwybodaeth bellach ar gael ar <http://www.wales.nhs.uk/newsitem.cfm?contentid=5711>

## Manylion Cyswllt

---

### Big Lottery Fund

---

Cyswllt Cleient	Rob Roffe
Enw	Healthy Friends Research Brief
Dyddiad	Mai 2007

### Hall Aitken

---

Cyswllt	Caroline Hoy
Ffôn uniongyrchol	+44 (0)141 225 5512
Ebost	caroline.hoy@hallaitken.co.uk
Cyfeiriad	3rd Floor 93 West George St Glasgow G2 1PB
Rhif ffôn	+44 (0) 141 204 3183
Ffacs	+44 (0) 141 221 2953
Ebost	haa@hallaitken.co.uk
Gwefan	www.hallaitken.co.uk

### Swyddfeydd Eraill

---

#### Manceinion

Cyfeiriad	3rd Floor Swan Buildings 20 Swan Street Manceinion M4 5JW
Rhif ffôn	+44 (0) 161 835 2010
Ffacs	+44 (0) 161 835 2021

#### Newcastle upon Tyne

Cyfeiriad	2nd Floor Adelphi Chambers 20 Shakespeare Street Newcastle upon Tyne NE1 6AQ
Rhif ffôn	+44 (0) 191 260 3906
Ffacs	+44 (0) 191 260 3890