
Ymateb i Ymgynghoriad

Enw / Name:	Meilyr Rowlands
Rôl / Role:	Prif Arolygydd Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru
E-bost / Email:	prif-arolygydd@estyn.llyw.cymru
Rhif Ffôn / Tel No:	02920 446 446
<hr/>	
Dyddiad / Date:	8 Ebrill 2019
Pwnc / Subject:	Pwysau Iach, Cymru Iach

Gwybodaeth gefndir am Estyn

Estyn yw Swyddfa Arolygiaeth Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru. Fel corff y Goron, mae Estyn yn annibynnol ar Lywodraeth Cymru.

Prif nod Estyn yw codi safonau a gwella ansawdd addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Caiff hyn ei nodi yn Neddf Dysgu a Sgiliau 2000 a Deddf Addysg 2005 yn bennaf. Wrth gyflawni ei swyddogaethau, mae'n rhaid i Estyn ystyried:

- Ansawdd addysg a hyfforddiant yng Nghymru;
- Y graddau y mae addysg a hyfforddiant yn bodloni anghenion dysgwyr;
- Y safonau addysgol a gyflawnir gan ddarparwyr addysg a hyfforddiant yng Nghymru;
- Ansawdd arweinyddiaeth a rheolaeth y darparwyr addysg a hyfforddiant hynny;
- Datblygiad ysbrydol, moesol, cymdeithasol a diwylliannol dysgwyr; a'r
- Cyfraniad a wneir at les dysgwyr.

Mae cylch gwaith Estyn yn cynnwys (ond nid yn unig) meithrinfeydd a lleoliadau nas cynhelir, ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd, ysgolion annibynnol, unedau cyfeirio disgyblion, addysg bellach, dysgu oedolion yn y gymuned, gwasanaethau addysg llywodraeth leol, dysgu yn y gwaith, ac addysg a hyfforddiant athrawon.

Gall Estyn roi cyngor i'r Cynulliad ar unrhyw fater sy'n gysylltiedig ag addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Er mwyn cyflawni rhagoriaeth i ddysgwyr, mae Estyn wedi pennu tri amcan strategol:

- Darparu atebolrwydd i ddefnyddwyr gwasanaeth ar ansawdd a safonau addysg a hyfforddiant yng Nghymru;
- Llywio datblygiad polisi cenedlaethol gan Lywodraeth Cymru;
- Meithrin gallu i wella'r system addysg a hyfforddiant yng Nghymru.

Ymateb rhannol yw hwn yn unol â chylch gwaith Estyn, ac nid yw'n gyfrinachol.

CYFLWYNIAD

Mae Estyn yn croesawu gweledigaeth Llywodraeth Cymru i helpu pobl i fyw bywydau hwy, iachach a hapusach¹ a'r cynllun drafft i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. Mae'r negeseuon allweddol a gynhwysir yn ein hymateb yn cynnwys:

- Rydym yn croesawu'r camau gweithredu lefel uchel arfaethedig ar gyfer y cynllun gweithredu, ond mae angen mwy o fanylion. Bydd angen i'r cynllun gweithredu amlinellu nodwyr llwyddiant clir a chynnwys camau gweithredu mesuradwy, penodol sy'n nodi rolau a chyfrifoldebau arweiniol ar draws y sector cyhoeddus.
- Yr angen i sicrhau bod dysgu proffesiynol yn paratoi athrawon yn ddigonol ar gyfer Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles y cwricwlwm newydd.
- Yr angen i ymestyn cymorth i ystod o wasanaethau addysg cymunedol (chwarae, gwaith ieuenctid a gwasanaethau cymorth ieuenctid) er mwyn sicrhau bod ymyriadau yn yr ysgol yn rhan o ddull addysg-gyfan i hybu iechyd.
- Rhaid ymestyn ystyriaeth benodol a chymorth teg i grwpiau sy'n agored i niwed ac sydd wedi'u hymyleiddio er mwyn gwella eu cyfraniad at benderfyniadau a'u cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol.

Mae plentyndod a llencyndod yn gyfnodau allweddol i blant a phobl ifanc. Yn aml, bydd natur y newidiadau biolegol a chymdeithasol y maent yn cael profiad ohonynt yn pennu ansawdd eu hiechyd a lles economaidd yn y dyfodol². Gellir 'olrhain' ymddygiad ac agweddau unigol yn ymwneud ag iechyd a ddatblygwyd yn gynnar mewn bywyd i oedolaeth³ ac mae'r cyfnodau hyn yn hynod bwysig ar gyfer iechyd cyhoeddus.

Mae addysg drwy ysgolion, colegau a gwaith ieuenctid yn ffurfio rhan hanfodol o ddull system gyfan i wella deilliannau a sicrhau gwelliannau cynaledig o ran lleihau anghydraddoldebau iechyd⁴. Mae tystiolaeth ryngwladol yn dangos yr effeithiau cadarnhaol y mae'r lleoliadau hyn yn eu cael ar leihau lefelau cam-drin sylweddau, ysmygu, clefydau a drosglwyddir yn rhywiol a gordewdra⁵. Felly, mae Estyn yn croesawu'r gydnabyddiaeth a roddir i'r sector addysg yn uchelgeisiau cenedlaethol Llywodraeth Cymru i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru.

Mae ein fframwaith arolygu cyffredin yn cynnwys barnau ar les dysgwyr a'r gofal, cymorth ac arweiniad a ddarperir gan ysgolion a cholegau. Mae hyn yn cynnwys asesu sut mae arweinyddiaeth sefydliadol ac ansawdd addysgu a phrofiadau dysgu yn galluogi dysgwyr i wneud dewisiadau iach o ran eu ffordd o fyw, er enghraifft yn ymwneud â diet ac ymarfer corff. Er nad yw tystiolaeth arolygu Estyn yn cynnwys gordewdra'n benodol, mae ein trefniadau arolygu yn rhoi mewnwelediad defnyddiol i ba mor dda mae darparwyr yn cynorthwyo dysgwyr i ddod yn unigolion iach a hyderus. Mae ein dadansoddiad blynyddol o'n deilliannau arolygu yn dangos y canlynol:

¹ Llywodraeth Cymru (2018) *Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol*. [pdf] Ar gael ar-lein yn:

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/cymru-iachach-ein-cynllun-iechyd-a-gofal-cymdeithasol.pdf>
Cyrchwyd ar: 29/03/2019

² Iechyd Cyhoeddus Cymru (2015) *Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ymysg oedolion Cymru*. [pdf] Ar gael ar-lein yn:

[http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PRIDDocs.nsf/7c21215d6d0c613e80256f490030c05a/77d051ad7fad077c80257f370038b0b7/\\$FILE/ACE%20Report%20FINAL%20\(W\).pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PRIDDocs.nsf/7c21215d6d0c613e80256f490030c05a/77d051ad7fad077c80257f370038b0b7/$FILE/ACE%20Report%20FINAL%20(W).pdf) Cyrchwyd ar: 01/04/2019

³ Poulton, R., Caspi, A., Milne, B.J., Thomson, W.M., Taylor, A., Sears, M.R. et al. (2002) 'Association between children's experience of socioeconomic disadvantage and adult health: a life-course study', *Lancet*. 360(9346):1640–5.

⁴ Wright, C.M., Parker, L., Lamont, D. and Craft, A. (2001) 'Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousand families cohort study', *British Medical Journal*. 323(7324):1280–4.

⁵ World Health Organization (2008) *Closing the gap in a generation: Health equity through action on social determinants of health*. [pdf] Ar gael ar-lein yn: https://www.who.int/social_determinants/final_report/csdh_finalreport_2008.pdf
Cyrchwyd ar: 01/04/2019

⁶ Suhrcke, M. and De Paz Nieves, C. *The Impact of Health and Health Behaviours on Educational Outcomes in High-Income Countries: A Review of the Evidence*. [pdf] Ar gael ar-lein yn: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/134671/e94805.pdf?ua=1 Cyrchwyd ar: 01/04/2019

- **Ysgolion cynradd:** Mae llawer o ddisgyblion yn deall pwysigrwydd cadw eu hunain yn iach drwy fwyta diet cytbwys a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd. Mae bron pob ysgol yn helpu eu disgyblion i ddeall pwysigrwydd cynnal ffordd iach o fyw. Mae llawer o ysgolion yn darparu amrywiaeth o weithgareddau allgyrsiol i ddisgyblion, fel athletau, rygbi, dawnsio a chriced, sy'n ychwanegu'n dda at eu gwersi addysg gorfforol.
- **Ysgolion uwchradd:** Mae gan ddisgyblion ddealltwriaeth gadarn o sut i gadw'n iach drwy fwyta diet maethlon a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd mewn dau draean o ysgolion uwchradd. Mae'r trefniadau i hybu ffordd iach o fyw yn gryf yn y rhan fwyaf o ysgolion, ac mae llawer o ddisgyblion yn manteisio ar y cyfleoedd gwerthfawr sy'n cael eu cynnig i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon, diwylliannol a chymunedol.
- **Sefydliadau addysg bellach:** Mae llawer o ddysgwyr yn dangos dealltwriaeth glir o bwysigrwydd gwneud dewisiadau iach o ran eu ffordd o fyw⁷.

Ar hyn o bryd, mae Estyn yn cynnal adolygiad thematig o effaith ysgolion ar iechyd a lles disgyblion, ac mae'r dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu y gellid gwneud gwelliannau pellach i'r modd y mae ysgolion yn hyrwyddo gweithgarwch corfforol, chwarae a bwyta'n iach. O'r ysgolion a gymerodd ran yn yr adolygiad, mae ein canfyddiadau cychwynnol yn dangos y canlynol:

- Mae'r rhan fwyaf o **ysgolion cynradd** yn trefnu amser i bob disgybl wneud tua dwy awr o addysg gorfforol yr wythnos. Fodd bynnag, caiff y sesiynau trefnedig hyn eu colli'n rhy aml am amrywiaeth o resymau, fel: argaeledd y neuadd, argaeledd arbenigwyr allanol, tywydd garw neu weithgaredd dysgu arall sy'n cael blaenoriaeth.
- Nid oes unrhyw **ysgol uwchradd** yn trefnu i bob disgybl wneud tua dwy awr o addysg gorfforol yr wythnos. Yn gyffredin, maent yn darparu tua dwy awr i ddisgyblion Blwyddyn 7, ond mae'r amser hwn ar yr amserlen yn lleihau wrth i ddysgwyr symud ymlaen yn eu haddysg.
- Mae llawer o ysgolion cynradd yn cynnig brechwast iach am ddim i ddisgyblion cyn dechrau'r diwrnod ysgol. Er bod hyn yn sicrhau bod rhai disgyblion yn cael brechwast maethlon efallai na fyddant wedi'i gael fel arall, mae'n datblygu arfer sy'n achosi trafferth pan fydd disgyblion yn symud ymlaen i'r ysgol uwchradd. Ychydig iawn o ysgolion uwchradd yn unig sy'n cynnig brechwast i ddisgyblion. Mae hyn yn golygu bod disgyblion nad ydynt yn arfer bwyta brechwast gartref yn aml yn newynog wrth gyrraedd yr ysgol neu'n bwyta byrbrydau nad ydynt yn iach ar y ffordd i'r ysgol.
- Mae llawer o ddisgyblion mewn ysgolion uwchradd yn bwyta 'brecinio' sy'n cynnwys swm uchel o garbohydradau, fel tost gwyn neu rôl bacwn, yn ystod eu hegwyll ganol bore i wneud iawn am beidio â bwyta brechwast⁸.

CWESTIYNAU'R YMGYNGHORIAD

Cwestiwn 2: Ydych chi'n cytuno y gallai dull gweithredu sy'n seiliedig ar y system gyfan alluogi i newid ddigwydd? Os ddim, pam? Beth yw'r cyfleoedd, y risgiau a'r rhwystrau rhag arweinyddiaeth effeithiol?

Asesiad cyffredinol: Ydym, byddai dull system gyfan yn galluogi i newid ddigwydd.

Sylwadau ategol ar AGN1:

⁷ Estyn (2018) *Adroddiad Blynyddol Prif Arolygydd Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru*. [.pdf] Ar gael ar-lein yn: https://www.estyn.gov.wales/sites/www.estyn.gov.wales/files/documents/Estyn_Annual%20Report_Accessible_Wels_h_2018.pdf Cyrchwyd ar: 01/04/2019

⁸ Canfyddiadau cychwynnol adroddiad Estyn, *Iach a hapus: Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*. [Heb ei gyhoeddi] (Dyddiad cyhoeddi disgwylidig: Mehefin 2019).

➤ **Cyflawni'r cynllun 'Pwysau Iach: Cymru Iach' dan arweiniad bwrdd gweithredu cenedlaethol a fydd yn atebol i Weinidogion.**

Mae Estyn yn croesawu bwriad Llywodraeth Cymru i sefydlu bwrdd gweithredu cenedlaethol i oruchwylio cyflawniad strategol y cynllun cenedlaethol. Dylai atebolrwydd i Weinidogion helpu i sicrhau dull trawsadrannol a chydweithredol ar draws y llywodraeth. Mae hyn yn cyd-fynd â'r egwyddorion a bennir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015.

Mae'r set o gamau gweithredu lefel uchel a gynigir yn y ddogfen ymgynghori yn galonogol, ond byddai Estyn yn croesawu mwy o fanylion. Bydd angen i'r cynllun gweithredu amlinellu nodwyr llwyddiant clir a chynnwys camau gweithredu mesuradwy, penodol sy'n nodi rolau a chyfrifoldebau arweiniol ar draws y sector cyhoeddus. Dylai monitro a gwerthuso cynnydd gysylltu â'r Set Dangosyddion Cenedlaethol i Gymru a'r cerrig milltir arfaethedig perthnasol sy'n ofynnol yn ôl Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015.

Bydd angen i gynrychiolaeth i'r bwrdd gweithredu cenedlaethol adlewyrchu'r dull system gyfan a gynigir gan y cynllun hefyd. Fel yr amlinellir yn y ddogfen ymgynghori ar hyn o bryd, mae'r cynnig yn canolbwyntio'n briodol ar rôl Byrddau Iechyd Lleol, ond nid yw'n rhestru cynrychiolaeth strategol o'r sectorau addysg a hyfforddiant. Gallai cynrychiolaeth o'r sectorau hyn gynnwys Estyn, y consortia rhanbarthol a gwasanaethau addysg awdurdodau lleol (gan gynnwys gwasanaethau cymorth ieuenctid). Hefyd, dylid ystyried cefnogi ymgysylltiad cyfredol â'r cyhoedd, gan gynnwys plant a phobl ifanc, ar y lefel strategol hon.

➤ **Creu rôl gryfach ar gyfer arweinwyr iechyd cyhoeddus mewn Byrddau Iechyd Lleol fel y gallant weithio gyda Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i ddatblygu dulliau rhanbarthol ar gyfer gweithredu'r cynllun.**

Byddai mabwysiadu dull iechyd cyhoeddus yn ategu cydweithio cynyddol rhwng y partneriaid cyflawni gwahanol yn y sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol. Rydym yn croesawu'r cynnig i gryfhau rôl Byrddau Iechyd Lleol, ond mae perygl y gallai dull ar sail rhanbarthau bwysoli'n ormodol tuag at fodolau meddygol o ordewdra. Dylai model ymyrraeth gymdeithasol danategu'r dulliau rhanbarthol hyn hefyd, a rhoi ffocws cyfartal, hirdymor ar rymuso dinasyddion drwy addysg a rhaglenni newid ymddygiad.

➤ **Blaenoriaethu a chanolbwyntio adnoddau er mwyn sicrhau bod y buddsoddiadau presennol yn cyflawni eu diben a bod adnoddau, os ydynt ar gael, yn cael eu defnyddio mewn modd cynaliadwy.**

Mae Estyn yn cefnogi egwyddor gyffredinol y cam gweithredu arfaethedig hwn, ond byddai'n croesawu mwy o fanylion am sut caiff hyn ei gyflawni.

➤ **Mwy o flaenoriaeth i ymyrraeth gynnar, yn ogystal â gwaith i atal pobl rhag mynd dros eu pwysau neu'n ordew.**

Mae Estyn yn cefnogi egwyddor gyffredinol y cam gweithredu arfaethedig hwn, ond byddai'n croesawu mwy o fanylion am sut caiff hyn ei gyflawni.

➤ **Ymgysylltu â rhanddeiliaid, gan gynnwys rhaglen ymgysylltu a chyfathrebu amlhaen**

Mae Estyn yn croesawu'r cynnig hwn. Bydd ymgysylltu â rhanddeiliaid yn chwarae rhan bwysig mewn codi ymwybyddiaeth gyhoeddus o ordewdra a hybu newid cadarnhaol o ran ymddygiad.

Mae gordewdra'n cael effaith anghymesur ar grwpiau sy'n agored i niwed ac sydd wedi'u hymyleiddio, er enghraifft pobl sy'n byw ag anabledd a'r rhai sy'n byw mewn tlodi⁹. Felly, dylai'r trefniadau ymgysylltu â rhanddeiliaid gynnwys y cyhoedd mewn penderfyniadau cenedlaethol strategol a llunio gwasanaethau lleol ac, yn benodol, ystyried safbwyntiau cymunedau sydd wedi'u hymyleiddio/sy'n agored i niwed. Fodd bynnag, nid oes llawer o fanylion yn y ddogfen ymgynghori ynghylch sut mae Llywodraeth Cymru'n bwriadu sefydlu rhaglen barhaus i ymgysylltu â rhanddeiliaid.

Mae nifer o gyfleoedd ar gael i Lywodraeth Cymru ddatblygu rhaglen ymgysylltu â rhanddeiliaid sy'n adeiladu ar seilwaith cyfranogol sydd eisoes ar gael yng Nghymru. Er enghraifft, wrth ddatblygu'r trefniadau ymgysylltu â rhanddeiliaid, gellid ystyried sut i fanteisio i'r eithaf ar y rhwydwaith sefydledig o gynghorau ysgolion, mentrau llais y dysgwyr, fforymau ieuencid awdurdodau lleol a Senedd Ieuencid Cymru sydd newydd ei sefydlu.

➤ **Ymyriadau hirdymor a chynaliadwy a fydd yn adeiladu ar yr hyn sydd wedi'i ddysgu'n rhyngwladol.**

Mae Estyn yn cefnogi egwyddor gyffredinol y cam gweithredu arfaethedig hwn, ond byddai'n croesawu mwy o fanylion am sut caiff hyn ei gyflawni.

➤ **Gwerthuso cyson a ffocws ar welliant parhaus, a fydd yn ein galluogi i ddysgu o'n gwaith ac addasu a newid.**

Mae Estyn yn croesawu'r cam gweithredu hwn, ond byddai'n croesawu mwy o fanylion am sut caiff hyn ei gyflawni. Byddai'r ddogfen ymgynghori yn elwa ar greu cysylltiadau priodol â'r Set Dangosyddion Cenedlaethol i Gymru a'r cerrig milltir cenedlaethol sydd ar ddod yn ymwneud â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015.

Cwestiwn 6: Ydych chi'n cytuno â'r cynigion ar gyfer y lleoliadau canlynol (nodwch pa leoliad(au) yr ydych yn dymuno gwneud sylwadau arno/arnynt)?

Ysgolion (L112): Cytuno.

Sylwadau ategol:

➤ **Cryfhau rhaglenni ysgolion er mwyn sicrhau ei bod yn darparu cefnogaeth wedi'i theilwra ar gyfer ysgolion fel eu bod yn gallu creu amgylchedd pwysau iach ar gyfer yr ysgol gyfan**

Rhaglenni Ysgol Gyfan

Croesewir y cynnig i gryfhau rhaglenni ysgol gyfan i greu amgylcheddau pwysau iach ar gyfer yr ysgol gyfan. Fodd bynnag, nid yw'n glir pa raglenni y cyfeirir atynt. Byddai'r

⁹ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019). *Gordewdra yng Nghymru*. [pdf] Ar gael ar-lein yn: http://www.arsyllfaiechydgyhoedduscymru.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1208/ObesityInWales_Report2018_v1_%28w%29.pdf Cyrchwyd ar: 03/04/2019

cynllun gweithredu yn elwa ar ddarparu manylion ac eglurder ynghylch pa raglenni ysgol sydd dan sylw.

Un mater sy'n effeithio ar ddeilliannau iechyd yn ymwneud â gordewdra yw nifer y dysgwyr sy'n ymgymryd â gweithgarwch corfforol y tu allan i'r diwrnod ysgol. Mae rôl rhieni yn hanfodol o ran hyrwyddo ymddygiad ac agweddau iach plant tuag at weithgarwch corfforol. Mae plant yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol os yw eu cyfoedion ac aelodau o'u teulu'n gorfforol egnïol eu hunain¹⁰. Fodd bynnag, nid rôl rhieni yw'r unig ffactor amgylcheddol sy'n dylanwadu ar lefelau gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc – mae mynediad at gyfleusterau cymunedol yn chwarae rhan bwysig arall, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. Er bod llawer o ysgolion eisoes yn ymestyn mynediad at eu cyfleusterau i'r gymuned, mae hyn yn adnodd na fanteisir arno i'r eithaf o hyd. Er enghraifft, mae Ysgol y Gogarth, sef ysgol arbennig yn Llandudno, yn cynnal ystod o weithgareddau allgyrsiol i gefnogi gweithgarwch corfforol ac yn darparu cludiant yn unol â hynny. Mae hefyd yn cynnal clybiau allanol ar ôl ysgol, y gall disgyblion ymuno â nhw ochr yn ochr ag aelodau'r cyhoedd.

Felly, dylai gwella mynediad cymunedol at gyfleusterau fod yn ffocws allweddol i gryfhau rhaglenni ysgolion ar gyfer gweithgarwch corfforol.

Dull Addysg Gyfan

Er y bu rhaglenni mewn ysgolion yn llwyddiannus yn aml o ran gwella ymddygiad dietegol a gweithgarwch corfforol plant yn yr ysgol, mae llai o dystiolaeth i ddangos eu bod yn gwella'r ymddygiad hwn y tu allan i'r ysgol¹¹.

Mae ymchwil gwerthuso'n awgrymu, er bod y rhaglenni hyn yn bwysig, gallai fod yn afrealistig disgwyl i ysgolion hwyluso newidiadau o ran ymddygiad plant ar eu pennau eu hunain¹². Ychydig iawn o ymyriadau sy'n cysylltu'n briodol â rhaglenni ehangach i ymgysylltu â theuluoedd a chymunedau¹³. Mae tystiolaeth gwerthuso¹⁴ a'n hadroddiad cylch gwaith thematig diweddar yn dangos bod ystod eang o wasanaethau addysg cymunedol eraill (gwaith ieuencid a gwasanaethau cymorth ieuencid) yn chwarae rhan bwysig o ran hybu bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol ac ymddygiad iach arall y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol hefyd¹⁵. Felly, dylai unrhyw waith yn y dyfodol i gryfhau

¹⁰ Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2019) *Gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc*. [pdf] Ar gael ar-lein yn: <http://senedd.cynulliad.cymru/documents/s85370/Gweithgarwch%20corfforol%20ymhlith%20plant%20a%20phobl%20ifanc%20-%20Mawrth%202019.pdf> Cyrchwyd ar: 05/04/2019

¹¹ e.g. Stone, E.J., McKenzie, T.L., Welk, G.J. & Booth, M.L. (1998) 'Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis', *American Journal of Preventive Medicine*, 15, (4), 298–315; Lytle, L.A., Jacobs, D.R., Perry, C.L. & Klepp, K. (2002) 'Achieving physiological change in school-based intervention trials: what makes a preventive intervention successful?' *British Journal of Nutrition*, 88, 219–21; Lytle, L.A. & Achterberg, C.L. (1995) 'Changing the diet of America's children: what works and why?' *Journal of Nutrition Education*, 27, 250–60.

¹² Wechsler, H., Brener, N.D., Kuester, S. and Miller, C. (2001) 'Food service and foods and beverages available at school: results from the School Health Policies and Programs Study 2000', *Journal of School Health*, 7, 313–324.

¹³ CfBT Education Trust (2010) *Tackling childhood obesity in schools: Lessons learnt from school-based interventions*. [pdf] Ar gael ar-lein yn: <https://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/sell/pdf/wellbeinghealth/Tackling-childhood-obesity-within-schools--lessons-learned-from--CfBT-2010.pdf> Cyrchwyd ar: 03/04/2019

¹⁴ Arad Research (2015) *Gwaith ieuencid mewn ysgolion yng Nghymru: Adroddiad llawn*. [pdf] Ar gael ar-lein yn: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-02/adroddiad-llawn-gwaith-ieuencid-mewn-ysgolion-yng-nghymru%2C-ebrill-2015.pdf> Cyrchwyd ar: 03/04/2019

¹⁵ Estyn (2018) *Gwasanaethau Cymorth Ieuencid yng Nghymru: Gwerth Gwaith Ieuencid*. [pdf] Ar gael ar-lein: <https://www.estyn.llyw.cymru/sites/www.estyn.gov.wales/files/documents/Youth%20Support%20Service%20Report%20cy.pdf> Cyrchwyd ar: 03/04/2019

rhaglenni mewn ysgolion eistedd o fewn dull addysg gyfan sy'n canolbwyntio ar y gymuned ac sy'n ymestyn cymorth tebyg i'r gwasanaethau hyn¹⁶.

➤ **Cryfhau lleisiau disgyblion er mwyn ysgogi newid iach mewn ysgolion a gweithio gyda chynghorau ysgol a Llysgenhadon Ifanc i ddatblygu dulliau gweithredu lleol.**

Croesewir cryfhau llais y dysgwr er mwyn ysgogi newid iach mewn ysgolion. Fodd bynnag, nid yw cydweithio â chynghorau ysgol a llysgenhadon ifanc yn unig yn cyflawni'r nod dymunol bob tro. Mae'r arweinwyr gorau yn sicrhau eu bod yn gwrando'n wrthrychol ar adborth gan **bob** disgybl am eu profiad yn yr ysgol, ac yn gwneud yn siŵr fod disgyblion yn gwybod eu bod yn ymateb iddo.

Dyweddod ychydig dros 40% o ddisgyblion nad ydynt yn teimlo'n gyfforddus mewn gwersi addysg gorfforol bob amser¹⁷. Mae disgyblion yn gwerthfawrogi cael rhywfaint o ddewis o ran pa weithgareddau maent yn cymryd rhan ynddynt yn ystod gwersi addysg gorfforol, gan ei fod yn eu helpu i fagu hyder o ran bod yn gorfforol egniol. Fodd bynnag, mewn ysgolion uwchradd, mae tua 25% o ddisgyblion yn teimlo nad oes unrhyw un yn gwrando ar eu syniadau ynghylch addysg gorfforol, ac mae ychydig dros 50% o ddisgyblion eraill yn teimlo bod hyn ond yn digwydd weithiau. Mae disgyblion mewn ysgolion cynradd ychydig yn llai negyddol ynghylch p'un a oes unrhyw un yn gwrando ar eu syniadau.

Dylai'r cam gweithredu arfaethedig a amlinellir yn y cynllun gweithredu sicrhau y caiff safbwyntiau a barnau pob dysgwr, yn enwedig y rhai o gymunedau sy'n agored i niwed ac sydd wedi'u hymyleiddio, eu hystyried mewn penderfyniadau strategol, wrth ddatblygu gwasanaethau lleol ac wrth lunio profiadau dysgu.

➤ **Un o bedwar diben y cwricwlwm newydd yw bod dysgwyr yn datblygu'n unigolion iach a hyderus sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac yn rhoi gwybodaeth am effaith diet ac ymarfer corff ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl ar waith yn eu bywydau bob dydd.**

Y Cwricwlwm

Mae Estyn yn cytuno bod y cwricwlwm newydd yn gyfle da i gynorthwyo dysgwyr i gynnal diet iach a chytbwys a gweithgarwch corfforol am oes. Mae drafft cyfredol y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles eisoes wedi cydnabod bod hwn yn gyfle allweddol i ymgorffori gweithgarwch cadarnhaol i hyrwyddo iechyd yn narpariaeth y cwricwlwm.

Mae Estyn yn cynnal adolygiad thematig o ran pa mor dda mae ysgolion yn cefnogi iechyd a lles disgyblion. Mae ein canfyddiadau cychwynnol yn dangos bod pob ysgol yn darparu addysgu a phrofiadau dysgu sy'n ymwneud ag iechyd a lles, gan gynnwys addysg gorfforol a bwyta'n iach, yn eu cwricwlwm.

Mae ysgolion uwchradd yn tueddu darparu profiadau o ansawdd gwell mewn addysg gorfforol; fodd bynnag, nid ydynt yn rhoi digon o amser i addysg gorfforol wrth i ddisgyblion fynd yn hŷn. Nid oes unrhyw ysgol uwchradd yn trefnu i bob disgybl wneud tua dwy awr o addysg gorfforol yr wythnos. Yn gyffredin, mae ysgolion yn darparu tua dwy awr o addysg gorfforol i ddisgyblion ym Mlwyddyn 7, ond mae hyn yn aml yn gostwng i ddisgyblion ym Mlwyddyn 8 neu Flwyddyn 9. Yng nghyfnod allweddol 4, mae'n gyffredin iawn i ddisgyblion wneud awr o addysg gorfforol yr wythnos, fan bellaf,

¹⁶ Lytle, L.A., Jacobs, D.R., Perry, C.L. & Klepp, K. (2002) 'Achieving physiological change in school-based intervention trials: what makes a preventive intervention successful?' *British Journal of Nutrition*, 88, 219–21.

¹⁷ Chwaraeon Cymru (2018) *Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2018: Cyflwr y Genedl*. [pdf] Ar gael ar-lein yn: http://sport.wales/media/1985085/state_of_nation_2018_final_welsh_002_.pdf Cyrchwyd ar: 03/04/25019

heblaw'r gyfran fach o ddisgyblion sy'n dewis astudio cymhwyster cysylltiedig, ac felly'n cael amser sylweddol fwy o weithgarwch.

Mae llawer o ddisgyblion mewn ysgolion cynradd a'r rhan fwyaf o ddisgyblion mewn ysgolion uwchradd yn gwneud gweithgarwch egniol rheolaidd fel rhan o addysg gorfforol. Fodd bynnag, nid yw'r holl athrawon yn sicrhau bod disgyblion yn gwneud digon o ymdrech yn ystod y sesiynau hyn i gynnal eu ffitrwydd a'u hiechyd corfforol. Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer disgyblion yn y cyfnod sylfaen, lle nad yw athrawon yn cefnogi datblygiad medrau echddygol bras disgyblion yn ddigon da bob tro. Yn gyffredinol, mae ansawdd y profiadau dysgu mewn addysg gorfforol yn well mewn ysgolion uwchradd. At ei gilydd, mae agwedd staff sy'n arwain gwersi addysg gorfforol yn cael effaith bwysig ar les disgyblion a'r tebygolrwydd y byddant yn cymryd rhan mewn gwersi.

Mae ysgolion uwchradd yn symud ymhellach oddi wrth ffocws cryf ar chwaraeon tîm cystadleuol mewn gwersi addysg gorfforol, gan roi mwy o ffocws ar weithgareddau sy'n annog pob disgybl i fod yn gorfforol egniol a gwerthfawrogi'r manteision ar gyfer eu hiechyd a lles. Bydd angen i ysgolion sicrhau bod digon o amser yn cael ei ddyrannu i ddarparu gweithgareddau addysg gorfforol o ansawdd da i'w disgyblion. Hefyd, mae angen i ysgolion ystyried y cyfleoedd i bob disgybl fynychu gweithgareddau allgyrsiol, er enghraifft mae disgyblion mewn ardaloedd gwledig yn ei chael yn anoddach manteisio ar y gweithgareddau hun oherwydd diffyg amwynderau a materion yn ymwneud â chludiant.

Dysgu Proffesiynol

Bydd llwyddiant y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn dibynnu, i ryw raddau, ar ansawdd dysgu proffesiynol i athrawon.

Ychydig iawn o athrawon sy'n ymuno â'r proffesiwn â hyfforddiant cefndir sylweddol mewn datblygu plant neu bobl ifanc, neu'r ffordd orau i gefnogi iechyd a lles plant. Mae pob ysgol yn darparu dysgu proffesiynol i staff addysgu a'r rhai nad ydynt yn addysgu sy'n berthnasol i iechyd a lles disgyblion, er bod yr ansawdd yn amrywiol iawn. Yn aml, mae'r dysgu proffesiynol hwn yn digwydd drwy gymryd rhan mewn sesiynau hyfforddiant byr, yn hytrach na dysgu sy'n gofyn i staff fyfyrrio ar eu harfer a'i mireinio dros amser.

Ar hyn o bryd, mae hyfforddiant cyffredin sy'n cael ei ddarparu mewn ysgolion yn cynnwys theori ymlyniad a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a strategaethau i gynorthwyo disgyblion yr effeithir arnynt. Gall dysgu proffesiynol pwrpasol gael effaith sylweddol ar iechyd a lles disgyblion. Felly, mae cymorth yn ymwneud â darparu cyfleoedd dysgu proffesiynol o ansawdd uchel i bob aelod staff, gan gynnwys y rhai sy'n newydd i'r proffesiwn, yn hanfodol.

➤ **Diweddaru Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2013 er mwyn adlewyrchu argymhellion maeth cyfredol y llywodraeth.**

Croesewir y cynnig i ddiweddaru Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2013. Fodd bynnag, mae'n anodd iawn rheoli'r hyn y gallai disgyblion ei ddewis yn y man darparu, yn enwedig mewn ysgolion uwchradd.

Mae llawer o ysgolion cynradd yn cynnig brechwast iach am ddim i ddisgyblion cyn dechrau'r diwrnod ysgol. Er bod hyn yn sicrhau bod rhai disgyblion yn cael brechwast maethlon efallai na fyddant wedi'i gael fel arall, mae'n datblygu arfer sy'n achosi trafferth pan fydd disgyblion yn symud ymlaen i'r ysgol uwchradd. Am resymau ariannol a logistaidd yn bennaf, ychydig iawn o ysgolion uwchradd yn unig sy'n cynnig brechwast i

ddisgyblion. Gan nad yw disgyblion yn arfer bwyta brecwast gartref cyn mynd i'r ysgol, maent yn aml yn cyrraedd yr ysgol uwchradd heb fwyta o gwbl neu'n bwyta byrbryd nad yw'n iach ar y ffordd i'r ysgol. Mae llawer o ddisgyblion mewn ysgolion uwchradd yn bwyta 'brecinio' sy'n cynnwys swm uchel o garbohydradau, fel tost gwyn neu rôl bacwn, yn ystod eu hegwyll ganol bore i wneud yn iawn am beidio â bwyta brecwast.

Mae angen mwy o fanylion am sut mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cydweithio â Chymdeithasol Llywodraeth Leol Cymru, awdurdodau lleol ac ysgolion i gryfhau ei gweithrediad.

- **Byddwn yn ariannu'r Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau'r Ysgol yn ystod haf 2019/20 er mwyn helpu plant o'r ysgolion sy'n cymryd rhan i gael bwyd maethlon ac addysg, gan gynnwys ehangu'r cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol, gan weithio hefyd gyda rhieni i hyrwyddo ymddygiadau iach.**

Mae Estyn yn cefnogi ariannu'r Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau'r Ysgol ar gyfer 2019/20. Mae adborth yn dangos bod llawer o gyfranogwyr wedi ymgymryd â mwy o weithgarwch corfforol cymedrol i egnïol ar ddiwrnodau'r clybiau, a bod y mwyafrif ohonynt wedi bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, a llai o fyrbrydau llawn siwgr, a bod llawer ohonynt wedi yfed llai o ddiodydd llawn siwgr/diodydd swigod pan roedd y clybiau ar agor (www.wlga.cymru/food-and-fun-school-holiday-enrichment-programme).

- **Cyflwyno gweithgarwch corfforol dyddiol ar gam cynnar mewn ysgolion cynradd.**

Croesewir nod Llywodraeth Cymru i gyflwyno gweithgarwch corfforol dyddiol ar gam cynnar mewn ysgolion cynradd. Fodd bynnag, fel y crybwyllwyd yn flaenorol mewn perthynas â llais y disgybl, mae disgyblion yn gwerthfawrogi cael rhywfaint o ddewis o ran pa weithgareddau maent yn cymryd rhan ynddynt, gan ei bod yn eu helpu i fagu hyder wrth fod yn gorfforol egnïol. Dylai unrhyw weithgaredd tebyg, fel milltir y dydd, gael ei gyflwyno mewn ymgynghoriad â rhieni er mwyn sicrhau eu bod yn ei fwynhau ac nad yw'n amharu ar weithgareddau eraill a ddarparwyd yn flaenorol.

Mae'r cyfleusterau sydd gan ysgolion, neu y gallant fanteisio arnynt, ar gyfer addysg gorfforol yn amrywio'n fawr, gan ddibynnu ar faint ac oed adeilad a thir yr ysgol a'r agosrwydd at gyfleusterau hamdden eraill, fel canolfannau chwaraeon cymunedol, caeau chwaraeon, pyllau nofio neu draciau athletau. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gwneud defnydd da o'r hyn sydd ar gael iddynt, ond nid yw disgyblion ledled Cymru yn cael cyfleoedd cyfartal i wneud gweithgarwch corfforol gan fod costau'n rhwystr i rai ysgolion rhag manteisio ar gyfleusterau. Croesewir bwriad Llywodraeth Cymru i gryfhau cyfleoedd drwy'r amgylchedd ffisegol o fewn ac o amgylch ysgolion, fel dyluniad meysydd chwarae a mynediad at fannau gwyrdd, ond nid yw'n cynnwys manylion am sut y caiff hyn ei gyflawni'n llwyddiannus.

- **Gweithio gydag awdurdodau lleol i gefnogi teithio llesol i'r ysgol.**

Croesewir y nod i gydweithio ag awdurdodau lleol i gefnogi teithio llesol i'r ysgol. Ychydig iawn o ddisgyblion yng Nghymru sy'n mynd i'r ysgol ar gefn beic neu sgwter. Mae'r diffyg llwybrau beicio diogel i'r ysgol yn rheswm sylweddol pam y mae'r gyfran hon yn isel.

[DIWEDD]