

Ydi Cymru'n Troi'r Llanw ar Anweithgarwch Plant?



PLANT EGNÍOL AC IACH CYMRU CERDYN COFNODI 2016



Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



NCPHWR



PRIFFYSGL
Glyndŵr
Wrecsam



Wrexham
glyndŵr
UNIVERSITY
Swansea University
Prifysgol Abertawe



Cardiff
Metropolitan
University
Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd



sportwales
chwaraeoncymru

Cynnwys

Pwnc	Tudalen
Crynodeb o ddangosyddion a graddau o'r Cerdyn Ffur Fer	4
Awduron a chyfranwyr ac aelodau'r grŵp arbenigol	5
Cyllid	6
Mynediad i Gerdyn Cofnodi PEI-Cymru	6
Cyfeiriadau Cerdyn Cofnodi PEI-Cymru:	6
Cardiau'r Dyfodol	6
Amcanion	6
Cefndir	7
Camau'r gwaith	7
Ffigur 1: Agendau a Thrafodaethau Cyfarfodydd y Grŵp Arbenigol	8
Y System Raddio	9
Tabl 2: System Raddio'r Gyngres Fyd-eang ar gyfer Plant Egniol ac Iach	9
Tabl 3 Categorïau a Dangosyddion Ansawdd Cerdyn Cofnodi PEI-Cymru	9
Y broses a ddefnyddiwyd i neilltuo graddau i ddangosyddion ansawdd	10
Disgrifiad o'r Broses ar gyfer Dyfarnu Gradd i Bob Dangosydd Ansawdd	10
Gweithgarwch Corfforol ac Ymddygiad lechyd a Chanlyniadau	11
• Lefelau Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol	12
• Cymryd Rhan Mewn Chwaraeon Trefnus	13
• Chwarae Egniol ac yn yr Awyr Agored	14
• Teithio Egniol	15
• Ymddygiad Eisteddol	16
• Llythrenedd Corfforol (Medrusrwydd Corfforol)	17
Sefyllfaoedd a Dylanwadau ar Weithgarwch Corfforol ac lechyd	18
• Dylanwad Teulu a Chyfoedion	19
• Ysgol	20
• Y Gymuned a'r Amgylchedd Adeiledig	21
• Polisiau, Strategaethau a Buddsoddiadau'r Llywodraeth Genedlaethol	22
Cyfeiriadau	24

Byrfodau a Diffiniadau

GC = Gweithgarwch Corfforol

YIPY = Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol

AIC = Arolwg Iechyd Cymru

AChY = Arolwg ar Chwaraeon Ysgol

AChAB = Arolwg Chwaraeon Addysg Bellach

ACC = Arolwg Cenedlaethol Cymru

AOE = Arolwg Oedolion Egnïol

AHU = Arolwg Hands Up

LVSO = Arolwg Little Voices Shouting Out

HyDd = Her y Ddraig

AC = Afiechyd Cardiofasgiwlar

GCCE = Gweithgarwch Corfforol Cymedrol ac Egnïol

YE = Ymddygiad Eisteddol

YI = Ymddygiad Iechyd

LIC = Llythrennedd Corfforol

Canlyniadau Gweithgarwch Corfforol ac Ymddygiad Iechyd

Lefelau Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol

15% o blant a phobl ifanc 11-16 oed wedi bodloni'r argymhelliad o 60 munud o leiaf o GCCE bob dydd o'r wythnos^[1]. Mewn arolwg arall, 35% o blant 4-15 oed wedi cymryd rhan mewn GCCE am o leiaf awr bob dydd^[2].

D-

Cymryd Rhan Mewn Chwaraeon Trefnus

48% o blant a phobl ifanc 7-16 oed wedi cymryd rhan mewn chwaraeon 3 gwaith neu fwy yr wythnos mewn sefyllfa allgyrsiol neu glwb cymunedol^[3].

C

19% o fyfyrwyr 16+ oed wedi cymryd rhan mewn chwaraeon 3 gwaith neu fwy yr wythnos mewn unrhyw leoliad^[4].

C

Chwarae Egniol ac yn yr Awyr Agored

17% o blant a phobl ifanc 7-16 oed wedi defnyddio o leiaf un o'r llefydd hyn i ymarfer/chwarae yn ystod y flwyddyn flaenorol - 'strydoedd wrth eu cartref / ysgol', 'parc', 'maes chwarae heb fod yn yr ysgol', 'caeau chwarae yn yr ysgol', 'caeau chwarae heb fod yn yr ysgol' a 'traeth/ môr'^[3].

60% o blant 7-11 oed wedi treulio ≥3 awr yn chwarae tu allan^[5].

C

Teithio Egniol

32% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn defnyddio teithio egniol i gyrraedd yr ysgol^[1].

40% o blant a phobl ifanc 7-16 oed yn defnyddio teithio egniol i gyrraedd yr ysgol^[3].

49% o blant oedran cynradd a 35% o ddisgyblion oedran uwchradd yn cerdded i'r ysgol dim ots am y pellter o'u cartref i'r ysgol^[6].

54% o blant 7-16 oed yn defnyddio teithio egniol i gyrraedd yr ysgol^[7].

D-

Ymddygiad Eisteddol

Ar ddyddiau'r wythnos, treuliodd 53% o blant a phobl ifanc (11-16 oed) 2+ awr y dydd yn chwarae gemau ar ddyfais electronig, treuliodd 64% 2+ awr y dydd yn defnyddio dyfais electronig (ar wahân i gemau), a threuliodd 68% 2+ awr y dydd yn gwyllo adloniant ar sgrin^[1]. Yn ystod y penwythnos, cynyddodd y gyfran a nodwyd uchod a dreuliodd 2+ awr y dydd yn eisteddol i 65%, 71%, ac 80%, yn eu trefn^[1].

ANG

Llythrennedd Corfforol (Medrusrwydd Corfforol)

Mae Her y Ddraig V1.0 wedi cynhyrchu data peilot am 1674 o blant ledled Cymru ac mae'r canlyniadau cychwynnol yn awgrymu bod angen buddsoddiad parhaus mewn datblygu symudiadau medrus mewn plant.

Lleoliadau a Dylanwadau ar Weithgarwch Corfforol ac Iechyd

Dylanwad Teulu a Chyfoedion

Dywedodd 31% o oedolion eu bod yn egniol am o leiaf 30 munud 5 neu fwy o ddyddiau'r wythnos^[2].

Mae 41% o'r boblogaeth o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon^[8].

27% o famau, 36% o dadau, 39% o frodyr, 31% o chwiorydd, 35% o aelodau eraill y teulu a 64% o gyfoedion yn cymryd rhan mewn chwaraeon^[3].

D+

Mae tebygolrwydd cynyddol y bydd plant 'wedi gwirioni ar chwaraeon' os yw eu rhieni neu eu ffrindiau'n cymryd rhan mewn chwaraeon hefyd^[3].

Ysgol

60% o ysgolion cynradd ac 80% o ysgolion uwchradd yn darparu amrywiaeth eang o gyfleoedd chwaraeon a dawns allgyrsiol i'w disgyblion i gyd^[3].

B

70% o ysgolion cynradd a 62% o ysgolion uwchradd yn cytuno bod gan yr ysgol ddigon o fynediad i gyfleusterau a 73% o ysgolion cynradd a 71% o ysgolion uwchradd yn cytuno bod ganddynt fynediad at offer digonol i ddarparu AG a chwaraeon o ansawdd^[3].

77% o ysgolion cynradd ac 85% o ysgolion uwchradd wedi dweud bod yr athrawon yn hyderus wrth gyflwyno gwersi AG o ansawdd^[3].

C

Y Gymuned a'r Amgylchedd Adeiledig

54% o rieni plant 1-10 oed a 38% o rieni plant 11-15 oed yn fodlon gyda chyfleusterau chwarae eu hardal leol^[6]. 'Mwy o lefydd i chwarae' oedd y brif flaenoriaeth (49%) i blant 3-7 oed^[9]. I blant 7-11 oed (55%) a phobl ifanc 11-18 oed (53%), 'stopio bwlio' oedd y brif flaenoriaeth^[9].

B-

Polisiau, Strategaethau a Buddsoddiadau'r Llywodraeth Genedlaethol

a) Ar lefel lywodraethol a lled anlywodraethol, mae dystiolaeth o hyd o arweinyddiaeth ac ymrwymiad i ddarparu cyfleoedd GC i bob plentyn a pherson ifanc; b) mae cyllid ac adhoddau wedi'u neilltuo i weithredu'r strategaethau i hybu GC ymhliith pob plentyn a pherson ifanc; c) mae'r Llywodraeth wedi dangos cynnydd drwy gamau allweddol y llunio ar bolisiau cyhoeddus; d) mae gan Gymru nifer o bolisiau cenedlaethol a sefydliadol allweddol o hyd sy'n cynnwys GC ac mae'n gwneud ymdrech ar draws y llywodraeth i'w hintegreiddio.

Awduron a Chyfranwyr:

Cynhyrchwyd Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach Cymru 2016 gan grŵp arbenigol a oedd yn cynnwys academyddion a gweithwyr proffesiynol. Roedd y rhain yn cynnwys cynrychiolwyr o Brifysgol Abertawe, Prifysgol De Cymru, Prifysgol Fetropolitan Caerdydd, Prifysgol Aberystwyth, Prifysgol Glyndŵr, Chwaraeon Cymru, Chwarae Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Sustrans Cymru, ac Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (YIPY) Cymru.

Aelodau'r Grŵp Arbenigol

Yr Athro Gareth Stratton (Academydd Arweiniol)

Cyfarwyddwr y Ganolfan ar gyfer Technoleg, Ymarfer a Meddygaeth Chwaraeon Gymhwysol (A-STEM) ac Athro mewn Gwyddoniaeth Ymarfer Pediatrig yng Ngholeg Peirianneg Prifysgol Abertawe.

Richard Tyler (Ymchwilydd Arweiniol)

Myfyriwr Ymchwil Ôl-radd, A-STEM, Coleg Peirianneg Prifysgol Abertawe.

Rebecca Cox

Ymchwilydd Iechyd a Chymdeithasol, Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (YIPY) Cymru - Llywodraeth Cymru

Marianne Mannello

Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cefnogaeth ac Eiriolaeth - Chwarae Cymru.

Rebecca Mattingley

Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso - Chwaraeon Cymru.

Dr Chris Roberts

Adran Gwybodaeth ac Ymchwil Cymdeithasol (a Phrif Ymchwilydd Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (YIPY) Cymru) - Llywodraeth Cymru

Robert Sage

Prif Ymarferwr Hybu Iechyd - Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dr Sue Taylor

Uwch Ddarlithydd mewn Chwaraeon a Gwyddorau Ymarfer, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam.

Malcolm Ward

Prif Arbenigwr Hybu Iechyd - Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Dr Simon Williams

Prif Ddarlithydd Gweithgarwch Corfforol ac Iechyd ac Arweinydd Pwnc ar gyfer Iechyd Cyhoeddus, Gofal Cymdeithasol a Lles, Prifysgol De Cymru.

Cydnabyddiaeth

Hoffai'r grŵp arbenigol ddiolch i'r unigolion canlynol am eu cyfraniad at Gerdyn Cofnodi PEI-Cymru 2016: Dr Joanne Wallace, Dr Anna Bryant, Yr Athro Sinead Brophy, Michael Sheldrick, a Luke Martin. Hefyd rydym yn cydnabod gwaith Owain Stratton ac Angelica Hart Lindh (www.geoshepherds.com) am gynhyrchu'r wefan a mapio data GIS. Hefyd i Nicola Thomas am gefnogi cyfarfodydd PEI-Cymru 2016, a Liz Irvine a Masoumeh Minou am gynorthwyo gyda lansiad cyhoeddus Cerdyn Cofnodi PEI-Cymru 2016.

Cynghorwyr Academaidd Allanol:

Dr Lynne Boddy: Darllenyydd mewn Gweithgarwch Corfforol Plant, Y Gyfnewidfa Gweithgarwch Corfforol, Yr Athrofa Ymchwil ar gyfer Chwaraeon a Gwyddorau Ymarfer, Prifysgol John Moores Lerpwl.

Yr Athro Martyn Standage: Athro Seicoleg, Iechyd a Gwyddoniaeth Gymhwysol, Prifysgol Caerfaddon.

Yr Athro Cyswllt Michael Rosenberg: Athro Cyswllt yn yr Uned Gwerthuso Hybu Iechyd (Yr Ysgol Gwyddoniaeth Chwaraeon, Ymarfer ac Iechyd), Prifysgol Gorllewin Awstralia.

Adolygwyr Allanol:

Yr Athro Mark Tremblay: Pennaeth y Gyngres Fyd-eang ar gyfer y Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach. Prifysgol Ottawa, Canada.

Cyllid:

1. Datblygwyd Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach Cymru 2016 drwy gyfrwng cyfraniadau grŵp arbenigol. Cefnogwyd y gwaith gan grant gan Chwaraeon Cymru a chefnogaeth ôl-radd gan gronfa Ysgoloriaeth Prifysgol Abertawe, a chefnogodd Canolfan Genedlaethol Cymru ar gyfer Ymchwil lechyd Cyhoeddus a Lles y lansiad.
2. Rydym yn chwilio am gyllid gan bartneriaid a rhanddeiliaid i ddatblygu Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach Cymru 2018.
3. Cysylltwch â'r Athro Gareth Stratton (g.stratton@swansea.ac.uk) os oes gennych ddiddordeb mewn cefnogi Cardiau Cofnodi presennol PEI-Cymru neu Gardiau Cofnodi'r dyfodol gyda chefnogaeth ariannol neu gyfraniadau o fath gwahanol.

Mynediad at Gardiau Cofnodi PEI Cymru

Ar gael ar wefan Plant Egniol ac Iach Cymru: www.activehealthykidswales.com

Cyfeirio at Gerdyn Cofnodi PEI Cymru 2016:

Stratton G, Cox R, Mannello M, Mattingley R, Robert C, Sage R, Taylor S, Williams S, Tyler R. (2016). Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach Cymru 2016.

Mae croeso i bawb atgynhyrchu'r cerdyn hwn.

Cardiau yn y Dyfodol

Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach Cymru 2016 yw ail Gerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach Cymru yn dilyn y fersiwn cyntaf yn 2014. Cyhoeddodd Plant Egniol ac Iach Canada y cerdyn cofnodi cyntaf yn 2004 gan ddathlu 10 mlynedd o fodolaeth yn 2014 gydag uwchgynhadledd fyd-eang ryngwladol. Mae deugain a dwy o wledydd yn gweithio ar eu Cardiau Cofnodi ar gyfer 2016 ar hyn o bryd, i fod yn rhan o Fatics Plant Egniol ac Iach Byd-eang ar gyfer 2016. Bydd Cymru'n ymuno â'r matrics hwn am y tro cyntaf ac yn cyflwyno ei ganfyddiadau i gynulleidfa ryngwladol yn Bangkok, Thailand fis Tachwedd.

Cardiau Cofnodi Plant Egniol ac Iach yn y Dyfodol. Mae'r dyddiad targed ar gyfer cyhoeddi Cerdyn Cofnodi nesaf PEI-Cymru yn 2018.

Amcanion:

Dyma amcanion Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach Cymru 2016:

1. Asesu 'Cyflwr y Genedl' mewn perthynas â lefelau gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol.
2. Cofnodi tueddiadau mewn gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol.
3. Cyflwyno cyd-destun ryngwladol ar gyfer gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol.
4. Bod yn sail i bolisiau, strategaethau, gwasanaethau ac ymarfer proffesiynol mewn gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol.
5. Canfod bylchau allweddol mewn gwybodaeth yn gysylltiedig â gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol plant.
6. Darparu tystiolaeth ar gyfer eiriolwyr gweithgarwch corfforol ac ymddygiad cysylltiedig ag iechyd.

Cefndir Cerdyn Cofnodi Plant Egniol ac Iach – Cymru

Fel grŵp arbenigol PEI-Cymru o academyddion, addysgwyr a gweithwyr proffesiynol, rydym yn bryderus am iechyd plant yng Nghymru. Nod grŵp arbenigol PEI-Cymru yw defnyddio data am weithgarwch corfforol i eirioli dros hawl plant i chwarae, gwirioni ar chwaraeon a dawns, dysgu a chyflawni, a bod yn egniol ac iach. Ein cymhelliant yw hybu ymddygiad egniol ac iach a llythrennedd corfforol mewn plant. Ein cenhadaeth yw llunio Cardiau Cofnodi PEI-Cymru sy'n darparu dystiolaeth glir am 10 dangosydd ansawdd sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol ac y dylid eu defnyddio i eirioli a dylanwadu ar bolisiau a buddsoddiadau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol mewn gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc.

I gefnogi amcanion PEI-Cymru, ein rhesymeg yw mai yng Nghymru mae'r nifer uchaf o blant dros eu pwysau yn y DU a'r lefelau uchaf o ymddygiad eisteddol, ac mae gweithgarwch corfforol a ffitrwydd ymhlieth y gwaethaf yn fydd-eang yma. I'r gwrthwyneb, mae Cymru'n arloeswr polisi gyda chwarae plant, mae'r ddeddf teithio egniol ar statud y llywodraeth, ac mae'n rhoi blaenoriaeth i lythrennedd corfforol fel rhan allweddol o hawl addysgol plentyn. Mae cerdyn cofnodi PEI-Cymru 2016 yn crynhoi cynnydd y wlad a'i sefyllfa mewn perthynas â gweithgarwch corfforol cysylltiedig ag iechyd.

Camau'r gwaith:

Dyma ail Gerdyn Cofnodi Plant Egniol ac lach (PEI) Cymru yn dilyn y fersiwn cyntaf yn 2014 <http://www.swansea.ac.uk/activehealthykidswales/>.

Cydlynodd Prifysgol Abertawe'r gwaith, gyda chefnogaeth rhwydwaith cenedlaethol o academyddion a gweithwyr proffesiynol o'r sectorau chwaraeon, chwarae, trafnidiaeth, iechyd cyhoeddus, gwyddoniaeth chwaraeon ac ymarfer, ac addysg. Dyma'r elfennau a oedd yn rhan o'r grŵp arbenigol.

Roedd y grŵp arbenigol yn cynnwys 11 aelod. Cyfarwyddodd yr academydd arweiniol ddatblygiad cynnwys y Cerdyn Cofnodi ac aelodaeth y grŵp arbenigol. Roedd y grŵp arbenigol yn cynnwys academydd arweiniol (GS), ymchwilwyr ôl-radd, academyddion, a gweithwyr proffesiynol sydd ag arbenigedd mewn gweithgarwch corfforol a mynediad i ffynonellau data cenedlaethol. Sicrhodd yr academydd arweiniol gyllid ac amlinelloedd y rhaglen waith. Roedd yr ymchwilydd ôl-radd arweiniol (RT) yn gyfrifol am ganfod data, eu crynhoi a'u cyflwyno wedyn i'r grŵp arbenigol ar gyfer dehongli, trafod a graddio. Roedd yr ymchwilydd arweiniol yn atebol hefyd i'r academydd arweiniol am gynhyrchu'r Cerdyn Cofnodi a deunyddiau'r wefan. Yn ystod y cyfarfodydd rhwng mis Medi 2015 a mis Mehefin 2016, gyda'i gilydd neilltuodd holl aelodau'r grŵp arbenigol raddau i'r dangosyddion.

Aseswyd deg dangosydd, sef 2 ychwanegol (ysgol a llythrennedd corfforol) at yr 8 ar Gerdyn Cofnodi PEI Cymru 2014. Ychwanegwyd ysgol i fod yn gyson â gwledydd eraill a llythrennedd corfforol oherwydd y pwyslais ar y maes hwn gan Chwaraeon Cymru ac adran Addysg Llywodraeth Cymru.

Crynhoir yr holl gyfarfodydd yn Ffigur 1.

Figur 1: Agendau a Thrafodaethau Cyfarfodydd y Grŵp Arbenigol

Cyfarfod Grŵp Arbenigol 1

- 1.1 Academyddion a gweithwyr proffesiynol gydag arbenigedd mewn iechyd cyhoeddus, gweithgarwch corfforol a/neu blant wedi ffurfio grŵp arbenigol.
- 1.2 Yr arweinydd academaidd wedi gofyn i'r grŵp ddatgan unrhyw wrthdaro buddiannau.
- 1.3 Yr arweinydd academaidd wedi cyflwyno methodoleg a Model Canada ar gyfer creu Cerdyn Cofnodi PEI.
- 1.4 Penderfynodd y grŵp y dylai Cerdyn Cofnodi PEI-Cymru 2016 ddilyn yr adroddiadau yn y Gyfres Fyd-eang ar gyfer Plant Egnïol ac lach. Ychwanegwyd Ysgol fel dangosydd unigol at yr 8 dangosydd ar gerdyn cofnodi 2014. Cytunwyd i ychwanegu'r dangosydd Llythrennedd Corfforol i adlewyrchu'r gwaith sy'n cael ei wneud yng Nghymru.
- 1.5 Deg dangosydd ansawdd wedi'u categorieddion ddwyadran. (i) Gweithgarwch corfforol ac ymddygiad iechyd a'u canlyniadau, (ii) Lleoliadau a dylanwadau ar GC ac iechyd.
- 1.6 Cytunwyd ar strategaeth arolygu a chwilio am ddata a nodwyd ffynonellau o dystiolaeth ar gyfer pob dangosydd.
- 1.7 Amlinellwyd rôl aelodau'r grŵp arbenigol yn y broses a chytunwyd ar gynllun gweithredu ar gyfer datblygu graddau cofnodi.
- 1.8 Trafodwyd cyllid ar gyfer parth gwefan a dosbarthu'r Cerdyn Cofnodi.



Cyfarfod Grŵp Arbenigol 2

- 2.1 Trafodwyd y ffynonellau ac argaeledd y dystiolaeth.
- 2.2 Nodwyd y bylchau yn y ffynonellau o dystiolaeth a thrafodwyd y camau i lenwi'r bylchau.
- 2.3 Cyflwynodd yr Ymchwilydd Ôl-radd arweiniol ddata ar 'Gymryd Rhan Mewn Chwaraeon Trefnus' a thrafododd y grŵp arbenigol y data'n feirniadol.
- 2.4 Ar ôl y drafodaeth hon, trafodwyd gwerth cyfeiriol (-) neu (+) gan ddefnyddio mein prawf y Gyngres PEI Fyd-eang a chafodd y dangosydd radd interim.



Cyfarfod Grŵp Arbenigol 3

- 3.1 Cyn cyfarfod 3, casglodd yr Ymchwilydd Ôl-radd arweiniol ffynonellau data ar gyfer y dangosydd 'Cymryd Rhan Mewn Chwaraeon Trefnus' i'w cyflwyno i'r grŵp arbenigol. Trafodwyd y radd interim eto a chadarnhawyd y radd. Dim ond pan oedd holl aelodau'r grŵp arbenigol wedi dod i gonsensws y cadarnhawyd y radd.
- 3.2 Yn ystod cyfarfod 3, cyflwynodd yr Ymchwilydd Ôl-radd arweiniol y data ar 'Weithgarwch Corfforol', 'Ymddygiad Eisteddol' a 'Theithio Egnïol'. Trafododd y grŵp arbenigol y data'n feirniadol.
- 3.3 Ar ôl y drafodaeth hon, cafodd graddau drafft y 3 dangosydd werth cyfeiriol (-) neu (+).
- 3.4 Daeth y cyfarfod i ben drwy neilltuo graddau interim i 'Weithgarwch Corfforol', 'Ymddygiad Eisteddol' a 'Theithio Egnïol'.
- 3.5 Cytunodd y grŵp arbenigol i neilltuo gradd 'ANG' i Lythrennedd Corfforol (medrusrwydd corfforol).



Cyfarfod Grŵp Arbenigol 4

- 4.1 Cyn cyfarfod 4 casglwyd unrhyw ddata coll ar gyfer y dangosyddion a drafodwyd yng nghyfarfod 3.
- 4.2 Trafodwyd y radd interim ar gyfer 'Weithgarwch Corfforol', 'Ymddygiad Eisteddol' a 'Theithio Egnïol' eto a chadarnhawyd y graddau.
- 4.2 Defnyddiwyd y broses a ddefnyddiwyd yng nghyfarfod 3 y grŵp arbenigol yng nghyfarfod 4 y grŵp arbenigol hefyd. Neilltuwyd graddau interim i ddangosyddion ansawdd 'Chwarae Egnïol ac yn yr Awyr Agored' a 'Dylanwad Teulu a Chyfoedion'.
- 4.2 Trafodwyd y broses ar gyfer neilltuo gradd i'r dangosydd 'Ysgol' a 'Polisiau, Strategaethau a Buddsoddiadau'r I Llywodraeth Genedlaethol'



Cyfarfod Grŵp Arbenigol 5 a 6

- 5.1 Ailgadarnhawyd y graddau a gadarnhawyd ar gyfer y dangosyddion hyd yma.
- 5.2 Cadarnhawyd y graddau ar gyfer y dangosyddion 'Chwarae Egnïol ac yn yr Awyr Agored' a 'Dylanwad Teulu a Chyfoedion'.
- 5.2 Graddau interim ar gyfer dangosyddion ansawdd 'Ysgol', 'Y Gymuned a'r Amgylchedd Adeiledig' a 'Polisiau, Strategaethau a Buddsoddiadau'r Llywodraeth Genedlaethol'.
- 5.3 Wedyn cadarnhawyd pob gradd yn PEI-Cymru a chytunwyd ar y broses.
- 5.2 Cafodd cyfyngiadau'r broses o neilltuo graddau eu nodi fel ystyriaethau.
- 5.3 Trafodwyd dull dosbarthu Cerdyn Cofnodi PEI-Cymru. Trafodwyd y cynllun ar gyfer datganiad i'r cyfryngau, gwefan a lansiad.
- 6.1 Cytunwyd ar y camau nesaf ar gyfer PEI-Cymru gan gynnwys dulliau gweithredu i ddosbarthu.
- 6.2 Cwblhawyd y broses o gynhyrchu'r Cerdyn Cofnodi.
- 6.3 Dechreuwyd ysgrifennu'r credyn cofnodi terfynol a chytunwyd ar y broses adolygu hyd at gyhoeddi.



Cerdyn Cofnodi Plant Egnïol ac lach Cymru 2016

Lansio a Chyhoeddi

System Raddio a Dull

Datblygwyd y system raddio a ddefnyddiwyd gan y grŵp o Ganada ac mae'n gyffredin ar gyfer yr holl Gardiau Cofnodi Cenedlaethol yng Nghyngres Fyd-eang PEI^[10]. Mae'r graddau'n amrywio o A lle mae 80 i 100 % o'r plant yn bodloni'r meini prawf, i F lle'r oedd 0-19 % yn bodloni'r trothwy a argymhellwyd. Roedd anghyflawn (ANG) yn dynodi bod y data'n annigonol neu ddim ar gael. Bwriad y grŵp arbenigol oedd neilltuo graddau pan oedd hynny'n bosib gan ddefnyddio'r "dystiolaeth orau sydd ar gael". Mae'r dull hwn o weithredu'n gyson â methodoleg y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Rhagoriaeth lechyd a Gofal (NICE). Hefyd, cynhalwyd adolygiad o ffynonellau data presennol ar gyfer canlyniadau gweithgarwch corfforol gan grŵp aml-sector^[11]. Roedd yr adroddiad hwn yn arwain y defnydd o'r dystiolaeth orau sydd ar gael a hefyd yn cydnabod bod mwyafrif y data sydd ar gael yn hynod agored i ragfarn. Er bod llawer o fylchau yn y sylfaen o dystiolaeth, consensws y grŵp arbenigol oedd y byddai'r dull 'tystiolaeth orau sydd ar gael' yn cael ei ddefnyddio. Hefyd, mae'r grŵp arbenigol wedi cynnwys argymhellion ar gyfer y dystiolaeth sydd ei hangen ar Gardiau Cofnodi PEI-Cymru yn y dyfodol.

Tabl 2: System Raddio'r Gyngres Fyd-eang ar gyfer Plant Egniol ac Iach

Gradd	Disgrifydd	Amlgrwydd %
A	Cymru'n llwyddo gyda mwyafrif mawr o blant a phobl ifanc	80-100
B	Cymru'n llwyddo gydag ymhell dros hanner y plant a'r bobl ifanc	60-79
C	Cymru'n llwyddo gyda thua hanner y plant a'r bobl ifanc	40-59
D	Cymru'n llwyddo gyda llai na hanner y plant a'r bobl ifanc	20-39
F	Cymru'n llwyddo gydag ychydig iawn o blant a phobl ifanc	0-19
ANG	Gradd Anghyflawn – Data ddim ar gael neu ddata annigonol	ANG

Addasu graddau: Neilltuwyd '+' neu '-' i raddau i ddynodi tuedd neu anghydraddoldeb yn y data. Er enghraifft, cafodd y graddau a neilltuwyd ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol neu chwaraeon radd '-' gan fod anghydraddoldeb rhwng y rhywiau'n bodoli. Dangosodd chwarae egniol ac yn yr awyr agored gynnydd ac felly neilltuwyd '+'. I sicrhau cysondeb, cadwodd Cerdyn Cofnodi PEI-Cymru at y fethodeleg safonol a fformatiodd y wybodaeth yn yr un ffordd â'r Gyngres Fyd-eang ar gyfer Plant Egniol ac Iach^[10]. Yng Nghymru, defnyddiwyd y system raddio i asesu 10 dangosydd ansawdd wedi'u grwpio'n ddau categori, fel yr amlinellir yn nhabl 3.

Tabl 3: Categoriau a Dangosyddion Ansawdd Cerdyn Cofnodi PEI-Cymru

Gweithgarwch Corfforol ac Ymddygiad lechyd a'u canlyniadau	Lleoliadau a dylanwadau ar GC ac iechyd
1. Lefelau Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol 2. Cymryd Rhan Mewn Chwaraeon Trefnus 3. Chwarae Egniol ac yn yr Awyr Agored 4. Teithio Egniol 5. Ymddygiad Eisteddol 6. Llythrennedd Corfforol (Medrusrwydd Corfforol)	7. Dylanwad Teulu a Chyfoedion 8. Ysgol 9. Y Gymuned a'r Amgylchedd Adeiledig 10. Polisiau, Strategaethau a Buddsoddiadau'r Llywodraeth Genedlaethol

Y broses a ddefnyddiwyd i neilltuo graddau i ddangosyddion ansawdd

Roedd y broses a ddefnyddiwyd i neilltuo graddau i ddangosyddion iechyd yn cynnwys y canlynol:

1. Y dystiolaeth “orau sydd ar gael” ar gyfer pob dangosydd. Arweiniodd hyn at ddefnyddio data arolwg meintiol ar gyfer dangosyddion 1 i 6 a chyfuniad o ddata a gwybodaeth feintiol ac ansoddol ar gyfer dangosyddion 7 i 10.
2. Yn ystod y cyfarfodydd, trafodwyd y rhesymeg dros ddefnyddio data arolwg penodol. I ddechrau, dewiswyd arolygon a oedd yn cynrychioli plant Cymru. Os nad oedd data cynrychioliadol yn genedlaethol ar gael, defnyddiwyd y data arolwg gorau oedd ar gael. Ym mhob achos, roedd yr arolygon yn cynnwys sampl sylweddol, a oedd yn galluogi’r grŵp arbenigol i neilltuo gradd i ddangosydd ansawdd.
3. Ar gyfer lleoliadau a dylanwadau, defnyddiwyd dogfennau polisi, dogfennau strategaeth a chyfarwyddyd arall a oedd ar gael yn gyhoeddus i roi gwybodaeth i’r grŵp arbenigol. Roedd y broses hon yn cynnwys dadansoddiad gwirthrychol o ddogfennau dethol rhwng 2007 a’r presennol.
4. Ar gyfer pob dangosydd ansawdd, ystyriwyd data yn erbyn argymhelliaid neu feincnod. Er enghraifft, y meincnod a argymhellir ar gyfer y dangosydd ‘Lefelau Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol’ yw y dylai plant gymryd rhan mewn 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol i egniol (GCCE) y dydd.
5. Cyflwynwyd y rhesymeg dros ddefnyddio’r ffynhonnell o ddata a’r rhagfarn debygol yn y data a gofnodwyd.
6. Nodwyd y tueddiadau data a gynhyrchwyd gan arolygon dilynol (er enghraifft YIPY 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10 a 2013/14) a chofnodwyd yr anghydraddoldeb. Roedd y data hyn yn allweddol i neilltuo gradd gyfeiriol ‘+’ neu ‘-’ ar gyfer pob dangosydd ansawdd.
7. Wedyn nodwyd bylchau mawr yn y data a rhoddwyd ystyriaeth i gyfyngiadau’r “dystiolaeth orau sydd ar gael”.
8. Yn olaf, darparwyd argymhellion ar gyfer sut i wella’r radd neu wella’r dull mesur.
9. Cyflawnwyd sicrwydd ansawdd a chytundeb drwy broses ddilysu. Roedd y broses hon yn cynnwys dau aelod o’r grŵp yn cytuno ar neilltuo gradd i ddangosydd ansawdd. Yn ystod y cyfarfodydd, cyflwynwyd y radd i’r grŵp arbenigol gan y ddau aelod a’i thrafod yn unol â methodoleg yr arolwg ac ansawdd y data. Wedyn cadarnhawyd y graddau neu ceisiwyd rhagor o dystiolaeth, methodoleg neu wybodaeth am ansawdd y data ar gyfer eu cyflwyno yn y cyfarfod dilynol.

Disgrifiad o’r Broses ar gyfer Dyfarnu Gradd i bob Dangosydd Ansawdd

Mae’r adran ganlynol yn amlinellu pob dangosydd ansawdd a’r mein prawf a ddefnyddiwyd i neilltuo gradd, gan gynnwys argymhellion neu feincnod, y ffynonellau data a ddefnyddiwyd i neilltuo graddau, gan gynnwys tueddiadau, rhagfarn a bylchau ac, yn olaf, rhai awgrymiadau ar sut i wella’r radd yn y dyfodol. Mae 6 dangosydd ansawdd yn gysylltiedig â “gweithgarwch corfforol, ymddygiad iechyd a chanlyniadau” a 4 yn gysylltiedig â “lleoliadau a dylanwadau ar weithgarwch corfforol ac iechyd.”

Lefelau Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol (D-)

15% o blant a phobl ifanc 11-16 oed wedi bodloni'r argymhelliaid o 60 munud o leiaf o GCCE bob dydd o'r wythnos^[1].

Mewn arolwg arall, 35% o blant 4-15 oed wedi cymryd rhan mewn GCCE am o leiaf awr bob dydd^[2].

Argymhellion neu feincnodau

Argymhellwyd y dylai plant a phobl ifanc gymryd rhan mewn GC cymedrol i egniöl (GCCE) am o leiaf 60 munud a hyd at sawl awr bob dydd^[12].

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Arolwg YIPY^[1]. Arolwg Iechyd Cymru^[2].

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltu'r radd:

Roedd YIPY yn defnyddio methodoleg sydd wedi'i sefydlu'n dda. Roedd AIC yn cynnwys data am blant oedran cynradd.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Defnyddiodd YIPY ac AIC ddulliau hunangofnodi. Defnyddiodd Arolwg Iechyd Lloegr (2008) fesuryddion cyflymu mewn is-sampl a chanfu bod nifer sylweddol o blant yn gorgofnodi eu lefelau gweithgarwch corfforol.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Mae arolwg YIPY^[1] yn cyflwyno data o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10 a 2013/14 ac AIC o 2007 hyd at y presennol^[2].

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Rhoddwyd sgôr minws am fod anghydraddoldeb rhwng bechgyn a merched, yn ogystal â thuedd o ostyngiad yn y lefelau gweithgarwch corfforol yn YIPY. Nid oedd llawer o wahaniaeth yn y GCCE cyffredinol ar draws y gwahanol ddosbarthiadau statws economaidd-gymdeithasol na rhanbarthau Cymru.

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Roedd data cyfyngedig am blant cyn oedran ysgol / blynnyddoedd cynnar. Roedd y data ar draws yr ystod oedran yn anghyson. Roedd y data oedd ar gael yn ddata hunangofnodi i gyd. Roedd Adroddiad y Prif Swyddog Meddygol (2011) yn cynnwys argymhellion gweithgarwch corfforol ar gyfer ymarfer cymedrol, egniöl a chryfhau. Nid yw'r dulliau presennol yn casglu data o'r categorïau hyn.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Mae mwyafrif plant a phobl ifanc Cymru angen cynyddu lefelau eu GC rheolaidd drwy ymddygiad amrywiol, gan gynnwys dawns, chwaraeon, teithio egniöl a chwarae egniöl. Rhaid gwneud ymdrech sylweddol i roi sylw i lefelau isel iawn o weithgarwch corfforol, yn enwedig ymhlið merched. Mae prinder ymchwil i blant ar draws yr ystod oedran. Rhaid rhoi sylw i hyn drwy ddulliau casglu data systematig a chadarn. Rhaid mesur effaith yr ymyriadau i gynyddu gweithgarwch corfforol a gwella llythrennedd corfforol.

Cymryd Rhan Mewn Chwaraeon Trefnus (C)

48% o blant a phobl ifanc 7-16 oed wedi cymryd rhan mewn chwaraeon 3 gwaith neu fwy yr wythnos mewn sefyllfa allgyrsiol neu glwb cymunedol^[3].
49% o fyfyrwyr 16+ oed wedi cymryd rhan mewn chwaraeon 3 gwaith neu fwy yr wythnos mewn unrhyw leoliad^[4].

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhelliaid penodol ar gyfer faint o chwaraeon neu ddawns ddylai plant a phobl ifanc gymryd rhan ynddynt. Fodd bynnag, yn unol â gweledigaeth Chwaraeon Cymru ar gyfer ‘Pob Plentyn Wedi Gwirioni ar Chwaraeon am Oes’, defnyddiwyd canran y plant sydd ‘wedi gwirioni ar chwaraeon’ gan y grŵp arbenigol fel y meincnod i raddio’r dangosydd yma.

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Arolwg ar Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru^[3]. Arolwg Chwaraeon Addysg Bellach Chwaraeon Cymru^[4].

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltu o'r radd:

Cwblhawyd AChY Chwaraeon Cymru (2015) gan 115,398 o fyfyrwyr. Roedd yr arolwg hunangofnodi'n cynnwys eitemau cysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon yn unig bron. Darparodd data AChAB Chwaraeon Cymru (2015) ddata am bobl ifanc 16+ oed.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Gweinyddwyd yr arolygon drwy ysgolion a cholegau. Er hynny, un o brif gryfderau'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol yw ei fod yn cyrraedd llawer o blant ac yn cael llawer o sylw ac yn 2015 yr arolwg oedd y mwyaf hyd yma, a'r arolwg mwyaf o'i fath yn y DU.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Mae'r AChY wedi bod yn cael ei weinyddu ar ei ffurf bresennol ers 2011. Mae arolygon ar gyfranogiad plant a phobl ifanc wedi bod yn cael eu cynnal ers 1995. Roedd data'r AChAB yn cael eu casglu am y tro cyntaf.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Roedd AChY ac AChAB diweddaraf Chwaraeon Cymru yn caniatáu i ddata anghydraddoldeb gael eu cofnodi. Roedd y canfyddiad bod o leiaf 40% o blant ym mhob is-grŵp (rhyw, ethnigrwydd, statws economaidd-gymdeithasol ac anabledd) wedi ‘gwirioni ar chwaraeon’ yn ddigonol i warantu gradd C.

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Defnyddiodd yr arolwg fethodeleg hunangofnodi ond cyrhaeddodd niferoedd helaeth. Diffyg tystiolaeth am blant ifanc (dan 5 oed).

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Cynnal buddsoddiad mewn rhagleni chwaraeon ar gyfer plant o oedran ifanc. Rheoli strwythurau cystadleuol yn ofalus. Cynnwys ystod ehangach o raglenni dawns. Cyflwyno chwaraeon eraill i annog cyfranogiad. Hybu llythrennedd corfforol a chynnwys addysg gorfforol fel pwnc craidd yng nghwricwlwm yr ysgol. Ymchwil manylach ar draws yr ystod oedran, gan gynnwys mesurau gwrthrychol.

Chwarae Egniol ac yn yr Awyr Agored (C)

47% o blant a phobl ifanc 7-16 oed wedi defnyddio o leiaf un o'r llefydd hyn i ymarfer/chwarae yn ystod y flwyddyn flaenorol - 'strydoedd wrth eu cartref / ysgol', 'parc', 'maes chwarae heb fod yn yr ysgol', 'caeau chwarae yn yr ysgol', 'caeau chwarae heb fod yn yr ysgol' a 'traeth/ môr'^[3]. 60% o blant 7-11 oed wedi treulio ≥3 awr yn chwarae tu allan^[5].

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhelliaid ar gyfer yr amser a dreulir yn chwarae'n egniol na'r amser a dreulir yn bod yn egniol yn yr awyr agored. Fodd bynnag, mae chwarae egniol ac yn yr awyr agored yn cyfrannu at weithgarwch corfforol cyffredinol. Hefyd mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod plant yn fwy egniol pan maen nhw'r tu allan^[13]. Defnyddiodd y grŵp arbenigol gyfran y plant a oedd yn defnyddio amrywiaeth o lefydd i chwarae fel meinchnod ar gyfer graddio'r dangosydd yma, yn ogystal â chanran y plant a ddywedodd eu bod yn treulio ≥3 awr yn chwarae y tu allan.

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Arolwg ar Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru^[3]. Arolwg Little Voices Shouting Out^[5].

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltu'r radd:

Roedd y ddau arolwg yn cynnwys eitemau ar chwarae.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Cesglir y data gan ddefnyddio holiaduron ac mae'r eitemau'n cofnodi ymddygiad chwarae ond nid "chwarae egniol" yn benodol. Mae patrymau chwarae egniol yn yr awyr agored yn cael eu heffeithio gan ragfarn dymhorol.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Mae data cyfyngedig ar gael o'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Mae data cyfyngedig am y sbectrwm llawn o anghydraddoldeb, fel cyni, ethnigrwydd, anabledd, oedran a rhyw, ar gael.

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Mae diffyg dystiolaeth am blant ifanc (dan 5 oed). Fodd bynnag, mae dystiolaeth gadarn am bob oedran o blant a phobl ifanc o 7 oed i 16 oed. Nid oedd hyn ar gael ar y Cerdyn Cofnodi blaenorol.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Hybu chwarae egniol ac yn yr awyr agored o fabandod drwy gydol plentyndod. Annog ysgolion i gynnal 3 chyfnod o egwyl y dydd, gan gynnwys egwyl amser cinio. Ystyried pwysleisio heriau llythrennedd corfforol a lleihau'r syniad bod amgylcheddau awyr agored yn beryglus. Mae plant angen treulio mwy o amser y tu allan ac angen chwarae. Mae rhieni a gofalwyr angen cynnwys chwarae egniol o fabandod drwy blentyndod i'r cyfnod fel oedolyn. Mae ysgolion yn datblygu chwarae egniol yn ystod amser chwarae. Mae angen prosiectau sy'n cofnodi cyfraniad chwarae at ddatblygiad iach. Mae angen dysgu am effaith chwarae teuluol pan yn ifanc a datblygu amgylcheddau cyn ysgol ysgogol ar draws y raddfa economaidd ddemograffig.

Teithio Egniol (C)

32% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn defnyddio teithio egniol i gyrraedd yr ysgol^[1].

40% o blant a phobl ifanc 7-16 oed yn defnyddio teithio egniol i gyrraedd yr ysgol^[3].

49% o blant oedran cynradd a 35% o ddisgyblion oedran uwchradd yn cerdded i'r ysgol dim ots am y pellter o'u cartref i'r ysgol^[6].

54% o blant 7-16 oed yn defnyddio teithio egniol i gyrraedd yr ysgol^[7].

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhellion ar gyfer teithio egniol (er enghraift, cerdded, beicio, sglefrfyrdio). At bwrrpas y cerdyn cofnodi hwn, dylid annog plant i ddefnyddio ffuriau egniol ar deithio os yw hynny'n ymarferol bosib. Dylai'r rhain gynnwys teithio i ac o'r ysgol, cerdded i'r siop, teithio i weithgareddau chwaraeon neu ddawns, i gyfarfod ffrindiau, neu yn ystod gweithgareddau teuluol. Defnyddiodd y grŵp arbenigol gyfran y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio teithio egniol i fynd i'r ysgol fel meincnod ar gyfer graddio'r dangosydd Teithio Egniol.

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Arolwg YIPY^[1]. Arolwg ar Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru^[3]. Arolwg Cenedlaethol Cymru^[6]. AHU Sustrans^[7].

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltu o'r radd:

Roedd yr holl arolygon yn cynnwys hunangofnodi ar deithio plant a phobl ifanc i'r ysgol.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Nid oes data ar gael ar draws yr ystod oedran lawn. Effeithir ar batrymau teithio egniol gan ragfarn dymhorol.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Mae Arolwg ar Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru^[3] wedi bod ar gael ar ei ffurf bresennol ers 2007. Mae arolwg YIPY^[1] yn cyflwyno data o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10 a 2013/14

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Mae data anghydraddoldeb ar gyfer teithio egniol i'r ysgol yn yr AChY ac Arolwg YIPY.

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Dim ond data cenedlaethol am deithio egniol plant i ac o'r ysgol mae'r arolygon yn eu darparu.

Mae'r ymddygiad teithio ar draws yr ystod oedran ac mewn cyd-destunau a lleoliadau amrywiol yn fwy cyfyngedig. Diffyg data am deithio i lefydd fel siopau, parciau, tai ffrindiau neu berthnasau, cyfleusterau chwaraeon, a all ddarparu cyfleoedd ychwanegol ar gyfer teithio egniol.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Ystyrir teithio egniol fel ffordd gost effeithiol o hybu gweithgarwch corfforol drwy gydol oes. Dylid hybu hyn drwy gyfrwng cynlluniau cerdded a beicio egniol a chynlluniau teithio i'r ysgol (NICE PH17, 2009).

Dylai rhieni a gofalwyr annog plant a phobl ifanc i ddewis opsiynau teithio egniol. Ymchwil: Angen monitro ymddygiad teithio egniol pob plentyn a pherson ifanc a hefyd gwerthusiad systematig o myriadau fel rhagleni cerdded a beicio i'r ysgol.

Ymddygiad Eisteddol (D-)

Ar ddyddiau'r wythnos, treuliodd 53% o blant a phobl ifanc (11-16 oed) 2+ awr y dydd yn chwarae gemau ar ddyfais electronig, treuliodd 64% 2+ awr y dydd yn defnyddio dyfais electronig (ar wahân i gemau), a threuliodd 68% 2+ awr y dydd yn gwylio adloniant ar sgrin^[1]. Yn ystod y penwythnos, cynyddodd y gyfran a nodwyd uchod a dreuliodd 2+ awr y dydd yn eisteddol i 65%, 71%, ac 80%, yn eu trefn^[1].

Argymhelliad neu feincnod:

Mae cysylltiad negyddol rhwng ymddygiad eisteddol a "marwolaethau o bob achos". Yn syml, mae hyn yn golygu, po fwyaf mae person yn eistedd, y byrraf fydd ei fywyd^[14]. Mae Sefydliad Prydeinig y Galon wedi crynhoi argymhellion rhyngwladol o UDA, Awstralia a'r Deyrnas Unedig ac wedi argymhell y dylai'r amser a dreulir yn eistedd yn ystod amser hamdden fod yn llai na 2 awr y dydd^[14]. Hefyd, mae canllawiau Awstralia'n awgrymu na ddylai babanod, plant bach na phlant cyn oedran ysgol fod yn eisteddol, na chael eu cadw'n llonydd ac yn segur, am fwy nag awr y dydd ar wahân i pan maent yn cysgu^[15].

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Cyflwynodd arolwg YIPY^[1] ddata ar % y plant a'r bobl ifanc sy'n treulio 2+ awr y dydd yn chwarae gemau ar ddyfais electronig, 2+ awr y dydd yn defnyddio dyfais electronig (ar wahân i chwarae gemau) a 2+ awr y dydd yn gwylio adloniant ar sgrin.

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltu'r radd:

Mae YIPY yn cynnwys nifer o ysgolion yng Nghymru ac mae'n rhan o arolwg rhyngwladol mwy.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Mae posib cael rhagfarn gwybodaeth mewn arolygon hunangofnodi oherwydd efallai bod elfen o oddrychedd yn yr atebion a roddir, sy'n arwain yn aml at orgofnodi ymddygiad iach a thangofnodi ymddygiad llai iach. Hefyd, gall rhagfarn gwybodaeth ddigwydd pan weinyddir holiaduron yn yr ystafell ddosbarth.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Data YIPY wedi'u cyflwyno o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10 a 2013/14.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Oes, yn arolwg YIPY hunangofnodir cynnydd mewn ymddygiad eisteddol dros y penwythnos o gymharu â dyddiau'r wythnos a hefyd roedd anghydraddoldeb o ran rhyw ac oedran.

Bylchau mawr yn nata Cymru:

Mae'r dystiolaeth yn brin am amseroedd eistedd penodol a'u cyd-destunau i blant a phobl ifanc o bob oedran yng Nghymru.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Rhaid wrth ostyngiad sylweddol yn amser eistedd plant a phobl ifanc. Mae lleihau amser eistedd drwy gydol y dydd yn faes pwysig o ran datblygu cyfarwyddyd ymhliith pob grŵp oedran, ac yn sicr plant a phobl ifanc. Dylid lleihau ymddygiad eisteddol os yw hynny'n ymarferol, a thorri patrymau eistedd yn yr ysgol, gartref ac wrth deithio. Prin yw'r ymchwil sydd ar gael i blant ar draws yr ystod oedran, ac mae angen rhoi sylw i hyn drwy gyfrwng dulliau casglu data systematig a chadarn.

Llythrenedd Corfforol [Medrusrwydd Corfforol] (ANG)

Mae Her y Ddraig V1.0 wedi cynhyrchu data peilot am 1674 o blant ledled Cymru ac mae'r canlyniadau cychwynnol yn awgrymu bod angen buddsoddiad parhaus mewn datblygu symudiadau medrus mewn plant.

Argymhelliaid neu feincnod:

Penderfynodd y grŵp arbenigol ei bod yn bwysig cynnwys y dangosydd hwn i adlewyrchu'r gwaith sy'n cael ei wneud yng Nghymru ar Llythrenedd Corfforol (LIC). LIC yw'r cymhelliant, yr hyder, y medrusrwydd corfforol, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth i werthfawrogi ac ysgwyddo cyfrifoldeb am gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol am oes^[16]. Ar y cyd â Phrifysgol Abertawe, Prifysgol Glyndŵr a Phrifysgol Edge Hill, mae Chwaraeon Cymru yn ddiweddar wedi cynllunio mesur cenedlaethol o Fedrusrwydd Corfforol ar gyfer plant 8-14 oed (Her y Ddraig V1.0). Mae Medrusrwydd Corfforol yn elfen bwysig o LIC ac yn ymwneud â gallu plentyn/person ifanc i ddefnyddio'i gorff a'i sgiliau corfforol.

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Data peilot Her y Ddraig V1.0 am 1674 o blant (11-13 oed) o bob cwr o Gymru.

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltu'r radd:

"Pob plentyn wedi gwirioni ar chwaraeon am oes" - dyma weledigaeth allweddol Chwaraeon Cymru. Mae Chwaraeon Cymru wedi canolbwytio llawer ar LIC fel canlyniad y gwaith o ddarparu rhaglenni llwyddiannus ac mae wedi buddsoddi mewn rhaglenni cysylltiedig, fel y Rhaglen Llythrenedd Corfforol i Ysgolion a phrosiectau fel rhaglenni Aml-Sgiliau a Champau'r Ddraig a 5x60. Hefyd, mae Chwaraeon Cymru, ar y cyd ag lechyd Cyhoeddus Cymru a'r sector addysg, wedi dylanwadu ar y Llywodraeth i roi'r un pwysigrwydd ag y mae'n ei roi i lythrenedd a rhifedd i LIC yn y cwricwlwm ysgol.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Dim ond un sylw am fedrusrwydd corfforol plentyn/person ifanc.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Nac oes, gan mai dim ond data peilot sydd ar gael a chan mai'n ddiweddar y datblygwyd y mesur.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Mae data'r peilot yn dangos anghydraddoldeb rhwng y rhywiau.

Bylchau mawr yn nata Cymru:

Mae dystiolaeth gyfyngedig am blant a phobl ifanc ar draws yr holl oedrannau yng Nghymru.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Mae angen casglu mwy o ddata ledled Cymru i ganiatáu i'r grŵp arbenigol neilltu gradd i'r dangosydd hwn ar Gardiau Cofnodi yn y dyfodol. Mae'r canlyniadau cychwynnol yn awgrymu bod angen buddsoddiad parhaus mewn datblygu symudiadau medrus ymhliith plant ledled Cymru. Mae angen canfod mentrau a strategaethau sy'n datblygu pob elfen mewn Llythrenedd Corfforol, nid dim ond sgiliau symud sylfaenol (medrusrwydd corfforol). Mae angen adnodd mesur ar gyfer pob elfen mewn Llythrenedd Corfforol.

Lleoliadau a Dylanwadau ar Weithgarwch Corfforol ac Iechyd



Dylanwad Teulu a Chyfoedion (D+)

Dyweddodd 31% o oedolion eu bod yn egniöl am o leiaf 30 munud 5 neu fwy o ddyddiau'r wythnos^[2]. Mae 41% o'r boblogaeth o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon^[8]. 27% o famau, 36% o dadau, 39% o frodyr, 31% o chwiorydd, 35% o aelodau eraill y teulu a 64% o gyfoedion yn cymryd rhan mewn chwaraeon^[3]. Mae tebygolrwydd cynyddol y bydd plant 'wedi gwirioni ar chwaraeon' os yw eu rhieni neu eu ffrindiau'n cymryd rhan mewn chwaraeon hefyd^[3].

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhellion penodol ar gyfer ymwneud rhieni ond mae nifer o astudiaethau wedi dangos perthynas rhwng gweithgarwch rhieni a phlant^[17]. Fodd bynnag, dylai rhieni fod yn egniöl am 150 munud yr wythnos (adroddiad y PSM 2011)^[12]. Y meincnodau a ddefnyddiwyd gan y grŵp arbenigol i neilltuo gradd i'r dangosydd yma oedd: (1) Canran y rhieni sy'n bodloni Canllawiau Gweithgarwch Corfforol y DU ar gyfer Oedolion. (2) Canran aelodau'r teulu a chyfoedion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon. (3) Y tebygolrwydd y bydd plant 'wedi gwirioni ar chwaraeon' (*canran y plant sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon 3 gwaith neu fwy yr wythnos yn allgyrsiol (yn yr ysgol) neu mewn clwb cymunedol*) os yw eu rhieni neu eu cyfoedion/ ffrindiau'n cymryd rhan mewn chwaraeon hefyd.

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Arolwg Iechyd Cymru^[2], Arolwg ar Oedolion Egniöl^[8] Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru^[3].

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltuo'r radd:

Adroddodd Arolwg Iechyd Cymru a'r Arolwg ar Oedolion Egniöl ar weithgarwch corfforol oedolion Cymru. Darparodd yr AChY ddata ar ymwneud teulu a chyfoedion â chwaraeon, a thystiolaeth ychwanegol i ddangos dylanwad rhieni/cyfoedion ar gyfranogiad plant mewn chwaraeon.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Mae'r holl ddata wedi'u hunangofnodi ac efallai eu bod yn gorgofnodi ymddygiad iach.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Mae'r Arolwg Chwaraeon Ysgol, Arolwg Iechyd Cymru a'r Arolwg ar Oedolion Egniöl yn darparu data am dueddiadau.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Adroddodd data YIPY bod rhieni'n fwy tebygol o ofyn i ferched ble maen nhw na bechgyn.

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Mae bylchau yn y maes hwn a dim ond mesurau dirprwyol sydd ar gael.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Annog cyfranogiad rhieni mewn chwaraeon, dawns a gweithgarwch corfforol. Dylai rhieni chwarae'n egniöl gyda'u plant, annog teithio egniöl a chaniatáu iddynt archwilio heriau egniöl yn gorfforol yn eu hamgylchedd. Hefyd dylai rhieni geisio lleihau eu hamser eistedd eu hunain a'u plentyn/plant (amser eisteddol), yn enwedig o flaen sgrin. Rhaid i'r ymchwil ganolbwytio ar dylanwad rhieni ar faint a math y gweithgarwch corfforol a sut mae'r rhain yn newid gydag oedran.

Ysgol (B)

60% o ysgolion cynradd ac 80% o ysgolion uwchradd yn darparu amrywiaeth eang o gyfleoedd chwaraeon a dawns allgyrsiol i'w disgyblion i gyd^[3].

70% o ysgolion cynradd a 62% o ysgolion uwchradd yn cytuno bod gan yr ysgol ddigon o fynediad i gyfleusterau a 73% o ysgolion cynradd a 71% o ysgolion uwchradd yn cytuno bod ganddynt fynediad at offer digonol i ddarparu AG a chwaraeon o ansawdd^[3].

77% o ysgolion cynradd ac 85% o ysgolion uwchradd wedi dweud bod yr athrawon yn hyderus wrth gyflwyno gwensi AG o ansawdd^[3].

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhellion penodol ar gyfer y dangosydd hwn. Fodd bynnag, gan fod plant a phobl ifanc yn treulio llawer o'u diwrnod yn yr ysgol, mae amgylchedd yr ysgol yn cynnig llawer o gyfleoedd i hybu a hwyluso gweithgarwch corfforol (e.e. AG, chwaraeon allgyrsiol). Mae'r meincnodau ar gyfer y dangosydd hwn yn ymwneud â chyfleoedd gweithgarwch corfforol yn yr ysgol ac mewn addysg gorfforol.

Defnyddiodd y grŵp arbenigol ddata am (1) % yr ysgolion sy'n cynnig cyfleoedd gweithgarwch corfforol (ac eithrio AG) i fwyafri eu disgyblion; (2) % yr ysgolion gydag offer / cyfleusterau digonol i gefnogi gweithgarwch corfforol a chwaraeon eu disgyblion; (3) % yr ysgolion lle'r oedd yr athrawon yn ddigon hyderus i gyflwyno gwensi AG o ansawdd; (4) % y plant sy'n credu bod gwensi AG a chwaraeon ysgol yn eu helpu i fyw bywyd iach; i neilltuo gradd i'r dangosydd yma.

Y prif ffynonellau data a ystyriwyd:

Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru^[3].

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell ddata a ddefnyddiwyd i neilltu'r radd:

Roedd yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol (2015) yn darparu data gan Gydlynwyr AG mewn Ysgolion ac ymatebion y plant wedi'u cyfuno.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Mae'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol yn defnyddio dulliau hunangofnodi i sicrhau data ac felly gall arwain at rywfaint o ragfarn.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Nac oes, dim ond yn yr AChY mwyaf diweddar y cafodd y data gan gydlynwyr AG yr ysgolion eu cynnwys.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Mae anghydraddoldeb yn ôl rhyw, oedran a statws cymdeithasol-ddemograffig.

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Er bod gwybodaeth am faint o weithgareddau allgyrsiol sy'n cael eu cynnig yn yr ysgol, nid ydym yn gwybod am ansawdd y cyfleoedd hyn.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Dylai ysgolion sicrhau cymaint o gyfleoedd â phosib i ddisgyblion symud mwy ac eistedd llai drwy gydol y diwrnod ysgol. Dylai ysgolion barhau i ddarparu cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol.

Y Gymuned a'r Amgylchedd Adeiledig (C)

54% o rieni plant 1-10 oed a 38% o rieni plant 11-15 oed yn fodlon gyda chyfleusterau chwarae eu hardal leol^[6].

'Mwy o lefydd i chwarae' oedd y brif flaenoriaeth (49%) i blant 3-7 oed^[9]. I blant 7-11 oed (55%) a phobl ifanc 11-18 oed (53%), 'stopio bwlio' oedd y brif flaenoriaeth^[9].

Argymhellion neu feincnodau:

Mae'r dangosydd hwn yn cyfeirio at fynediad, argaeledd a diogelwch ymddangosiadol cyfleusterau a gofod sy'n darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol a llai o amser eisteddol. Nid oes unrhyw argymhellion penodol ond dywed Sallis a Glanz bod perthynas rhwng yr amgylchedd adeiledig a GC^[18].

Y prif ffynonellau o dystiolaeth a ystyriwyd:

Arolwg Cenedlaethol Cymru^[6], cyfweliadau wyneb yn wyneb, 25 munud o hyd, gydag un oedolyn (16+ oed) ym mhob cartref ledled Cymru. Beth Nesa | What Next?^[9], ymgynghoriadau gyda phlant a phobl ifanc (3-18+ oed) yng Nghymru, yn ogystal â'u rhieni, wedi rhoi adborth ar bedwar maes ffocws allweddol yn gysylltiedig â CCUHP: Darparu, Amddiffyn, Cyfranogi a Hyrwyddo.

Rhesymau dros ddewis y ffynhonnell o dystiolaeth a ystyriwyd i neilltu'r radd:

Roedd y ffynonellau data'n cynnwys cwestiynau am yr amgylchedd ffisegol ac adeiledig.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Defnyddiodd y ddwy ffynhonnell o ddata ddulliau hunangofnodi.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Dim ar gael.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Nid oedd y blaenoriaethau'n amrywio'n sylweddol yn ôl oedran, rhyw neu ranbarth ar gyfer yr holl grwpiau oedran.

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Mae data ar gael mewn portffolios eraill, fel teithio a chynllunio, sy'n anodd eu cael. Dylai'r arolygon yn y dyfodol geisio integreiddio'r data hyn.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Gall gwelliannau i fynediad, cyfleusterau a diogelwch ymddangosiadol greu gwelliannau mewn gweithgarwch corfforol a lleihau amser eistedd. Gall y gostyngiad yn y radd i'r gymuned a'r amgylchedd adeiledig gyfrannu at waethygwr radd ar gyfer ymddygiad eisteddol, a'r graddau ar gyfer lefelau gweithgarwch corfforol cyffredinol, a chwarae egnïol ac yn yr awyr agored yn parhau'r un fath ers Cerdyn Cofnodi 2014.

Mae angen mwy o ymchwil er mwyn deall pam mae teuluoedd yn gweld yr amgylchedd fel lle sydd â diffyg cyfleusterau ar gyfer gweithgarwch corfforol, yn enwedig gan fod y lefelau gweithgarwch corfforol yn isel a lefelau'r amser eistedd yn uchel.

Polisiau, Strategaethau a Buddsoddiadau'r Llywodraeth Genedlaethol (B-)

a) Ar lefel llywodraethol a lled anllywodraethol, mae tystiolaeth o hyd o arweinyddiaeth ac ymrwymiad i ddarparu cyfleoedd GC i bob plentyn a pherson ifanc; b) mae cyllid ac adnoddau wedi'u neilltuo i weithredu'r strategaethau i hybu GC ymhlih pob plentyn a pherson ifanc; c) mae'r Llywodraeth wedi dangos cynnydd drwy gamau allweddol y llunio ar bolisiau cyhoeddus; d) mae gan Gymru nifer o bolisiau cenedlaethol a sefydliadol allweddol o hyd sy'n cynnwys GC ac mae'n gwneud ymdrech ar draws y llywodraeth i'w hintegreiddio.

Yng Nghymru, mae gweithgarwch corfforol wedi'i gynnwys mewn nifer o bolisiau cenedlaethol a sefydliadol. Mae'r rhain yn cynnwys Dringo'n Uwch, Creu Cymru Egniol, y Ddeddf Teithio Egniol, Chwaraeon Cymru, *Pob Plentyn Wedi Gwirioni ar Chwaraeon*, Chwarae Cymru, *Yr Hawl i Chwarae*, Ysgolion Iach, *Cenedlaethau'r Dyfodol*, a'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol, *Law yn Llaw at Iechyd*, strategaeth pum mlynedd ar gyfer y GIG yng Nghymru. Mae *Ein Dyfodol Iach* gan Lywodraeth Cymru yn fframwaith sy'n pennu'r cyfeiriad strategol ar gyfer iechyd cyhoeddus yng Nghymru yn y dyfodol, er mwyn mynd i'r afael ag achosion salwch a hybu ffactorau sy'n cyfrannu at wella iechyd a lles. Mae'r fframwaith yn canolbwytio ar feisydd blaenoriaeth allweddol fel iechyd a lles drwy gydol bywyd, gwella iechyd y meddwl, a lleihau'r anghydraddoldeb mewn iechyd. Y broblem hyd yma yw nad yw'r polisiau wedi arwain at gynnnydd mewn gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn ystod y 10 mlynedd diwethaf. Yn fwy na hynny, mae cyfran sylweddol o'r boblogaeth yn dweud nad ydynt yn gwneud unrhyw weithgarwch o ddwysedd cymedrol o gwbl.

Argymhellion neu feincnodau:

Cafodd polisiau a strategaethau eu cynnwys fel dangosydd ar Gerdyn Cofnodi cyntaf PEI-Cymru yn 2014. Y nod i'r holl wladwriaethau yw cynnwys dogfen bolisi sy'n datgan yn glir y dull o weithredu a'r strategaeth ar gyfer gweithgarwch corfforol yn y cyd-destun cenedlaethol. Hefyd dylai dogfennau polisi pellach arwain y strategaethau gweithredu ac adnoddau ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol a lleihau amser eisteddol^[19]. Mae Creu Cymru Egniol yn cynnwys mewn un ddogfen bolisi'r strategaeth ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol. Yn benodol, "cefnogi plant a phobl ifanc i fyw bywydau egniol a dod yn oedolion egniol."

Y prif ffynonellau o dystiolaeth a ystyriwyd:

Ystyriwyd y polisiau canlynol. Dringo'n Uwch, Creu Cymru Egniol, y Ddeddf Teithio Egniol, Chwaraeon Cymru, *Pob Plentyn Wedi Gwirioni ar Chwaraeon*, Chwarae Cymru, *Yr Hawl i Chwarae*, Ysgolion Iach, *Cenedlaethau'r Dyfodol*, y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, *Law yn Llaw at Iechyd* ac *Ein Dyfodol Iach* gan Lywodraeth Cymru^[20-27]. Ni chafodd polisiau lleol eu hystyried oherwydd cyfyngiadau amser ac adnoddau.

Rhesymau dros ddewis y dystiolaeth a ystyriwyd i neilltuo'r radd:

Roedd y dogfennau a adolygwyd yn cynnwys cyfeiriad penodol at hybu gweithgarwch corfforol neu leihau amser eistedd ac yn mynegi gweledigaeth, polisiau a strategaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer creu poblogaeth egniol.

Rhagfarn debygol yn nata Cymru:

Cynhaliodd y grŵp arbenigol adolygiad ansodol o ddogfennau polisi er mwyn canfod pa mor bwysig yw gweithgarwch corfforol i Lywodraeth Cymru fel ymddygiad hybu iechyd. Ni chynhaliwyd dadansoddiad manwl o'r broses o ffurfio polisi, ei weithredu a'i effeithiolrwydd ar gyfer y cerdyn cofnodi hwn ac ni chynhaliwyd gwerthusiad systematig chwaith o effeithiolrwydd y polisi o ran gweithgarwch corfforol ac amser eistedd yn uniongyrchol ar gyfer y rhan fwyaf o'r polisiau.

Oes data am dueddiadau ar gael?

Mae Llywodraeth Cymru'n adolygu ac yn datblygu polisiau'n barhaus i ddylanwadu ar neilltuo adnoddau a strategaethau i gefnogi hybu gweithgarwch corfforol.

Oes data am anghydraddoldeb ar gael?

Mae'n ymddangos bod Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i leihau anghydraddoldeb. Nod y rhaglen "Cymunedau yn Gyntaf" yw lleihau anghydraddoldeb iechyd, gan gynnwys yr anghydraddoldeb cysylltiedig â gweithgarwch corfforol drwy dargedu buddsoddiad i feysydd o gyni uwch. Mae'r rhain yn cynnwys "Dechrau'n Deg" a "Teuluoedd yn Gyntaf".

Bylchau Mawr yn nata Cymru:

Nid yw lleihau amser eistedd yn cael ei grybwyl mewn dogfennau. Cyhoeddwyd y polisiau presennol, "Dringo'n Uwch" a "Creu Cymru Egnïol" yn 2005 cyn Adroddiad diweddaraf y Prif Swyddog Meddygol (2011).

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

- Mae hybu gweithgarwch corfforol yng Nghymru wedi cael beirniadaeth am ddiffyg arweiniad a dulliau gweithredu unedig ar draws portffolios y Llywodraeth (Swyddfa Archwilio Cymru, 2007). Mae hyn wedi arwain at strategaeth a chyflwyno rhanedig o lefel genedlaethol i lefel leol. Yn fwy na hynny, mae'r data'n darparu dystiolaeth sy'n cefnogi diffyg effaith ar weithgarwch corfforol yng Nghymru yn ystod y degawd diwethaf.
- Er mwyn "Troi'r Llanw ar Anweithgarwch Plant" yng Nghymru, mae'n rhaid wrth uchelgais a fynegir yn glir. Mae'r uchelgais yma'n galw am gadwyn ddi-dor o bolisi i strategaeth i gyflawni i adolygu. Mae'n anffodus, er enghraift, nad yw un o'r Papurau Gwyn diweddaraf a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru, 'Gwrando Arnoch Chi: Mae Eich Iechyd yn Bwysig' (2014) yn cyfeirio o gwbl at weithgarwch corfforol.
- Byddai diweddar "Creu Cymru Egnïol" yn rheolaidd ar weithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol er mwyn hybu iechyd, yn seiliedig ar sylfaen dystiolaeth, yn cefnogi dulliau gweithredu i reoli gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddol ymhliith plant a phobl ifanc Cymru yn y dyfodol. Mae'r dulliau casglu data sy'n darparu data cadarn er mwyn asesu'r holl ddangosyddion ansawdd ar y Cerdyn Cofnodi hwn yn ofynnol.
- Mae Llywodraeth Cymru wedi penodi Cyfarwyddwr Rhaglen Cenedlaethol ar gyfer Gweithgarwch Corfforol, i weithio ar draws portffolios y cabinet, ac rydym yn gobeithio y caiff hyn effaith ar weithgarwch corfforol ar bob lefel, gan gynnwys plant. Efallai y bydd y strategaeth "Cael Cymru i Symud" yn ysgogi Llywodraeth Cymru i ddatblygu camau gweithredu sydd wedi'u cydlynú'n seiliedig ar yr argymhellion i roi adnoddau ar gyfer cynllun gweithredu a gwerthuso. Mae gan y 'Strategaeth Trawsnewid Iechyd Cyhoeddus', 'Cymunedau yn Gyntaf' a 'Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)'

- botensial i gywiro rhai o'r dulliau gweithredu rhanedig a oedd yn atal hybu cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn y gorffennol.
- Dylid defnyddio'r Cerdyn Cofnodi presennol i ddylanwadu ar bolisiau a strategaethau, strwythurau cefnogi, buddsoddiadau a chyfleoedd, ac i fod yn sail iddynt, i helpu i hybu iechyd, twf a datblygiad cadarn plant a phobl ifanc y genedl.

Cyfeiriadau

1. Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol Cymru 2013/14. Ar gael yn: <http://gov.wales/statistics-and-research/health-behaviour-school-aged-children/?lang=en>. Mynediad Hydref 27, 2015
2. Arolwg Iechyd Cymru 2014: Ar gael yn: <http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey/?lang=en>. Mynediad Tachwedd 30, 2015.
3. Chwaraeon Cymru. Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2015. Ar gael yn: <http://sportwales.org.uk/research--policy/surveys-and-statistics/school-chwaraeon-survey.aspx>. Mynediad Tachwedd 30, 2015.
4. Chwaraeon Cymru. Arolwg Chwaraeon Addysg Bellach 2015. Ar gael yn: http://sport.wales/media/1667685/further_education_sport_survey_-state_of_the_nation_2015_english_final_2.pdf. Mynediad Tachwedd 30, 2015.
5. Adroddiad Little Voices Shouting Out 2015. Ar gael yn: <https://www.swansea.ac.uk/media/Little%20Voices%20Report.pdf>. Mynediad Mawrth 3, 2016.
6. Arolwg Cenedlaethol Cymru 2014/15. Ar gael yn: <http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=currrentalang=en>. Mynediad Tachwedd 30, 2015.
7. Sustrans Cymru, Sustrans Cymru. Ar gael yn: <http://www.sustrans.org.uk/wales>. Dilyswyd mynediad Mai 23, 2016.
8. Chwaraeon Cymru. Arolwg ar Oedolion Egniol 2014. Ar gael yn: <http://sport.wales/research--policy/surveys-and-statistics/active-adults-survey.aspx>. Mynediad Mawrth 3, 2016
9. Beth Nesa? | What Next? 2015. Ar gael yn: <http://www.childcomwales.org.uk/publications/publications-list/>. Mynediad Mawrth 3, 2016
10. Tremblay MS, Gray CE, Akinroye KK, Harrington DM, Katzmarzyk PT, Lambert EV, Liukkonen J, Maddison R, Ocancey RT, Onywera V, Prista A. Physical activity of children: a global matrix of grades comparing 15 countries. *J Phys Act Health* 2014;11(1):113-25.
11. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2012). Adolygiad o ffynonellau data ar gyfer canlyniadau gweithgarwch corfforol: I gefnogi Creu Cymru Egniol. www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk/documents/740/review.
12. Prif Swyddog Meddygol. (2011) *Start Active, Stay Active*, [Ar-lein], Ar gael yn: <http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/startactivestayactive.pdf>
13. Goldstein, J. Active Play and Healthy Development, Ar gael yn: <http://www.btha.co.uk/wp-content/uploads/2012/10/ACTIVEPLAYANDHEALTHYDEVELOPMENT.pdf>

14. BHF National Centre, (2012) Sedentary behaviour, Ar gael yn:
http://www.bhfactive.org.uk/files/525/sedentary_evidence_briefing.pdf
15. Canllawiau Awstralia ar gyfer ymddygiad eisteddol, Ar gael yn:
<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#npa05>
16. Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2): 127-138.
17. Trost, S.G., Sallis, J.F., Pate, R.R., Freedson, P.S., Taylor, W.C. a Dowda, M. (2003) "Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity", *J. Preventive Medicine*, [Electronig], cyfrol 25, rhif 4, tt. 277-282, Ar gael yn:
<http://bmhlibrary.info/14580627.pdf>
18. Sallis, J.F., Glanz, R (2006) The role of Built Environments in PA, Eating and Obesity in childhood, [electronig] cyfrol 16, rhif 1, Ar gael yn:
<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ795891.pdf>
19. Steinbeck, K.S. (2008) The importance of PA in the prevention of overweight and obesity in childhood: A review and an opinion, [electronig], cyfrol 2, rhif 2, tt. 117-130, Ar gael yn: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1467-789x.2001.00033.x/abstract>
20. Dogfennau Polisi a Strategaeth Cymru. Ar gael yn:
<http://www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk/page.cfm?orgid=740apid=43282>
21. Polisiau Chwaraeon Cymru. Ar gael yn: <http://sport.wales/research-policy.aspx?tab=5>
22. Rhwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach. Ar gael yn:
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/82249>
23. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Ar gael yn: <http://gov.wales/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?lang=en>
24. Law yn Llaw at lechyd y GIG. Ar gael yn:
<http://www.wales.nhs.uk/ourservices/strategies>
25. Ein Dyfodol Iach. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/922/page/83567>
26. Llywodraeth Cymru (2013). Llythrenedd Corfforol – dull o weithredu ar gyfer Cymru gyfan i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc. Ar gael yn: www.sportwales.org.ukmedia/1151209/sports_and_physical_activity_review
27. Deddf Teithio Egniol (Cymru) 2013. Ar gael yn:
<http://www.legislation.gov.uk/anaw/2013/7/contents/enacted>.