



# Prosiect

## Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach

### Adroddiad Dros Dro ar gyfer Dydd Dwyn i Ben



Hydref 2011



# Cynnwys



Cyflwyniad .....	3
Pwrpas y Prosiect.....	5
Buddiolwyr y Prosiect .....	6
Lleoliad Daearyddol.....	8
Trefniadaeth y Prosiect: .....	9
Partneriaid:.....	9
Rheolwyr a Staff.....	10
Grwpiau Rheoli o fewn y Prosiect.....	11
Cyfarfodydd Grwpiau Ffocws.....	14
Cyfundrefn Viewpoint Cyf .....	15
Lleoliadau Cyfrannog .....	16
Y Cyflawni.....	18
Yr Adnoddau .....	18
Y Bydis .....	19
Gwobr Arweinwyr Ifanc .....	19
Casglu Data.....	20
Gwefan a Brandio.....	21
Ystadegau Pennawd .....	22
Y Gwersi a Ddysgwyd .....	24
Casgliad.....	25

# Cyflwyniad

Mae Chwarae, Dysgu a Thyfu'n lach wedi bod yn brosiect ymchwil 3-blynedd dan nawdd y Loteri FAWR, un a gychwynnodd yn Nhachwedd 2008, dan arweiniad Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, yn gweithio mewn partneriaeth â Mudiad Meithrin a Chymdeithas Darparwyr Cyn-ysgol Cymru. Cyllidwyd y prosiect â £425,797 o fenter **Ffordd o Fyw y Loteri Fawr**, oedd â'r nod o ddatblygu ffyrdd newydd ac arloesol o hyrwyddo gweithgareddau bwyta'n iach, gweithgaredd egnïol a chwarae ymysg plant, drwy gyfrwng prosiectau yn cynnwys y teulu i gyd.

Yn **Rhaglen Ffordd o Fyw y Loteri Fawr** yr oedd tri opsiwn o fodelau. Y rhain oedd Lleoedd lach - yn canolbwyntio ar ddiwyddiadau a Gwyliau; Teuluoedd lach - a olygai gweithgareddau a hyfforddiant mewn dulliau o fyw o fewn y cartref, a Ffrindiau lach, a seiliwyd ar y syniad o blant hŷn yn dylanwadu er gwell ar blant iau drwy raglen bydïo.

Fe wnaethom ddewis **model Ffrindiau lach** gan fod Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs a gwarchodwyr plant yn y sefyllfa unigryw o fod yn gweithio ar draws yr ystodau oed, ac felly roedd modd iddynt gynnig y dull 'bydïo' o ddysg, lle byddai'r plant hŷn, 10/11 blwydd oed, yn gweithio ochr yn ochr, ac yn mentora, y plant iau, 7/8 blwydd oed. Roeddem yn awyddus i roi'r prosiect hwn ar waith drwy gyfrwng gweithgareddau llawn hwyl mewn lleoliadau gofal plant, gan i lawer o'r gwaith o'r math hwn, yn draddodiadol, gael ei wneud yn yr ystafell ddosbarth. Ag ystodau oed eraill hefyd yn bresennol yn y lleoliadau, fe wnaethant hwy yn ogystal ennill budd o'r gweithgareddau. Gan gydweithio'n agos â'n partneriaid, Cymdeithas Darparwyr Cyn-Ysgol Cymru a Mudiad Meithrin, roedd modd inni dreialu rhai gweithgareddau gyda'r plant iau er mwyn gwneud penderfyniadau cadarnhaol ynglŷn ag ymarfer corff a deiet o oed cynnar. Roeddem hefyd am weld pa weithgareddau y gellir eu **gwahaniaethu'n llwyddiannus** er mwyn eu defnyddio gyda phlant iau.





Yn ychwanegol at yr elfen ‘fydio’ gyda phlant hŷn, treialwyd rhai adnoddau gyda **phlant iau/cyn-ysgol**. Fe sicrhodd hyn fod y negeseuon a’r adnoddau cysylltiol yn cyrraedd cymuned ehangach, yn gynharach, a bod y plant, teuluoedd a gweithwyr gofal plant yn dod yn gyfarwydd â’r cynnwys. Teimlwyd y gellid rhannu’r adnoddau gyda’r plant iau er mwyn hyrwyddo bwyta iach ac ymarfer corff o oed cynnar, a fyddai’n arwain at wneud penderfyniadau iach ar ddietau a lefelau o weithgaredd corfforol a fyddai’n rhoi yn eu lle batrymau ymddygiad gydol-oes, o fudd i’w hiechyd. Gwerthuswyd effaith y prosiect gyda’r plant, rhieni a gweithwyr gofal plant.

Awgrymwyd o du’r Loteri Fawr y byddent yn cyfyngu’r cyllido i uchafswm o un prosiect y sir, ac yn y pen draw fe gymeradwywyd 14 prosiect ledled Cymru. Hefyd roedd angen i’r cais, yn ogystal, gael ei gefnogi gan y Bartneriaeth Iechyd a Lles Lleol. I gychwyn, **fe wnaethom ysgrifennu at bob un o’r 22 Partneriaeth Iechyd a Lles** i drafod ein prosiect ac i ymchwilio i’r posibilrwydd o weithio mewn partneriaeth â darparwyr eraill yn lleol. O’r rhai hynny a atebodd, roedd yn fwriad gan lawer ohonynt i gyflwyno eu ceisiadau eu hunain. Fodd bynnag, wedi ystyried yn ofalus leoliadau posibl, cytunwyd ar sail ein galluedd parthed staffio, a demograffeg y sir, i weithio gyda Sir Gaerfyrddin.

**Sir fechan yng Ngorllewin Cymru** Sir Gaerfyrddin, ac o’i mewn fe gydweithia’r holl asiantaethau’n agos. Mae’r plant yn symud drwy gontinwrm dysg ac mae gan y cylchoedd chwarae gysylltiadau cryf a’r clybiau all-ysgol, gan rannu yr un ystafell, yn aml, ar wahanol adegau o’r diwrnod. Mae rhai plant yn defnyddio gwarchodwr plant i ofalu amdanynt yn ystod y tymor, ond byddant yn mynychu clwb gwyliau yn ystod gwyliau’r ysgol. Roeddem yn teimlo ei bod yn bwysig i’r sector gofal-plant i gydweithio er mwyn datblygu, yn y diwedd, becyn adnodd i’w ddefnyddio ar draws yr ystodau oed, ac a fyddai’n ategu’r **cit offer ar ordewdra clinigol a ddatblygwyd drwy’r Bartneriaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles**.

## Pwrpas y Prosiect

Pwrpas y prosiect oedd hyrwyddo buddiannau deiet iach a chynnydd mewn gweithgareddau corfforol, ac annog plant i newid eu ffyrdd o fyw, a'u hymddygiad. Ein Cynllun oedd cyflawni hyn drwy hyfforddi plant i ddod yn bydis er mwyn iddynt roi ar waith a threalu **gweithgareddau a fyddai'n hyrwyddo ymarfer corff a bwyta'n iach, mewn ffordd hwyliog, anghystadleuol** gyda phlant iau.



Roedd 3 phrif ganlyniad i'r prosiect, sef: -

**1. Ymwybyddiaeth gynyddol o fwyta'n iach ac ymarfer corff ymysg plant yn y lleoliadau gofal plant, ynghyd â'u teuluoedd.**

Erbyn diwedd y prosiect 3-blynedd y byddai 2,112 o blant (704 y flwyddyn) yn y lleoliadau gofal plant, ynghyd â chylchoedd chwarae, gwarchodwyr plant a'u teuluoedd wedi cynyddu eu hymwybyddiaeth o fwyta'n iach ac o ymarfer corff.

**2. Newidiadau cadarnhaol mewn agwedd ac ymddygiad parthed bwyta iach ac ymarfer corff, ymysg y plant yn y lleoliadau gofal- plant a'u teuluoedd.**

Erbyn diwedd y prosiect 3-blynedd y byddai 408 o blant a gafodd eu bydïo (136 y flwyddyn) a 1704 (568 y flwyddyn) o blant eraill, a fu ynglŷn â gweithgareddau'n gysylltiedig â'r bydïo, wedi profi newidiadau cadarnhaol mewn agwedd ac ymddygiad.

**3. Cysylltiadau strategol sy'n hyrwyddo ymagwedd gysylltiol tuag at faeth, gweithgaredd corfforol a chwarae.**

Erbyn diwedd y prosiect 3-blynedd y byddai'r 4 cyfundrefn ofal-plant genedlaethol wedi cydweithio ag o leiaf 20 o bartneriaid yn Sir Gaerfyrddin er mwyn hyrwyddo meddylfryd cysylltiol rhwng y sector gwirfoddol a'r Awdurdod Lleol.

# Buddiolwyr y Prosiect

Dengys y tabl isod frasamcan o fuddiolwyr targed y prosiect. Y buddiolwyr uniongyrchol yw'r plant, naill ai'r rhai 10-11 blwydd oed (y bydis) neu'r rai 7-8 blwydd oed (y derbynwyr). Y buddiolwyr anuniongyrchol yw plant o oedrannau eraill yn y lleoliad, y staff a'r rhieni/gofalwyr.

Buddiolwyr	Plant	Gweithwyr Gofal Plant	Rhieni/Gofalwyr
Plant mewn clybiau gofal plant all-ysgol ( <b>uniongyrchol</b> )	120		
Gweithwyr gofal plant all-ysgol (anuniongyrchol)		24	
Children mewn clybiau gofal plant all-ysgol (anuniongyrchol)	72		240
Plant yng ngofal gwarchodwyr plant ( <b>uniongyrchol</b> )	16		
Gwarchodwyr Plant (anuniongyrchol)	16	8	48
Plant cyn-ysgol ( <b>anuniongyrchol</b> )	480	160	
<b>Cyfanswm blynyddol</b>	<b>704</b>	<b>192</b>	<b>288</b>

**Erbyn diwedd blwyddyn 2 fe wnaethom gyuno gyda'r Loteri Fawr i ddiwygio rhai o ganlyniadau'r prosiect am y rhesymau canlynol:-**

## Canlyniad 1

Oherwydd materion staffio bu'n anos recriwtio lleoliadau cyn-ysgol i'r prosiect. O ganlyniad, fel y lleihawyd nifer y lleoliadau cyn-ysgol, roedd nifer y plant cyn-ysgol a'u teuluoedd a gymerodd ran hefyd yn llai na'r hyn a ddisgwyliem. Fe wnaethom drafod hyn yn llawn gyda'r Loteri Fawr a chytunwyd y byddem yn newid **nifer y plant a fyddai'n rhan o'r prosiect i 550 ar y cyfan**. Fe wnaethom, fodd bynnag, gadw at y nifer o blant a oedd yn mynychu clybiau plant a lleoliadau gwarchod plant, ac felly roedd y gostyngiad ymysg plant cyn-ysgol yn unig, a oedd i gyd yn fuddiolwyr anuniongyrchol o'r prosiect hwn.

## Canlyniad 2

Er i'r canlyniad ddangos bod 136 o blant â chysylltiad uniongyrchol â'r prosiect, naill ai fel bydis neu dderbynwyr y gweithgareddau, parhaodd nifer o'r plant ar y prosiect am dros flwyddyn. Felly ni chyflawnwyd y targed o 408 o blant **newydd**. Ni ragwelwyd hyn pan ysgrifennwyd y canlyniadau gwreiddiol.

### Canlyniad 3

Ar ddechrau'r prosiect hwn teimlwyd y byddai'n ffordd i'r **4 cyfundrefn ofal-plant genedlaethol** (Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, Mudiad Meithrin, Cymdeithas Darparwyr Cyn-ysgol Cymru a Chymdeithas Genedlaethol Gwarchod Plant (NCMA) i gydweithio er mwyn darparu continwwm o ddysg i'r plant mewn lleoliadau gofal plant all-ysgol. Cyn dechrau'r prosiect nid oedd modd inni gydweithio â Chymdeithas Genedlaethol Gwarchod Plant gan eu bod yn weithredol ar lefel y DU, ond parhaodd eu hadran yng Nghymru yn rhan o'r grŵp cynghori, ac fe wnaethom barhau i gynnal perthynas gref â'i Swyddog Datblygu yn Sir Gaerfyrddin. Hefydroedd dal modd inni barhau i gydweithio â gwarchodwyr lleol ar y prosiect hwn.

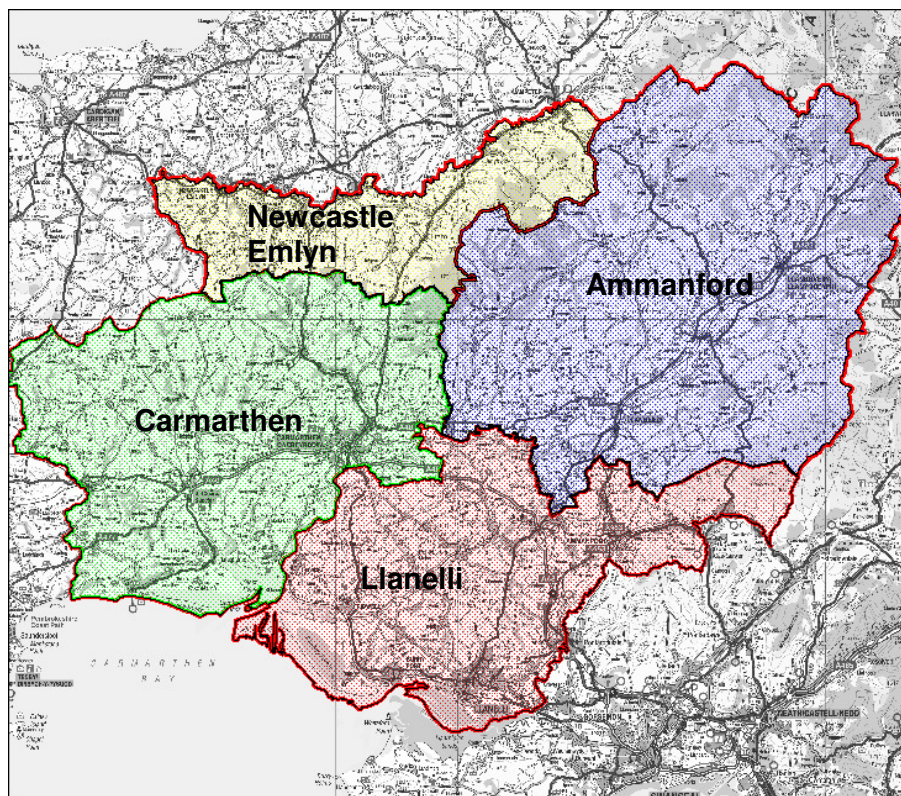
I ddechrau fe wnaethom weithio mewn partneriaeth â Chymdeithas Darparwyr Cyn-Ysgol Cymru, a gyflogodd aelod o'u staff i weithio ar y prosiect hwn. O ganlyniad i newidiadau mewn staff, ac fel prawf o waith partneriaeth go iawn, cytunwyd ar y cyd y dylai aelod o staff Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs gefnogi'r grwpiau cyn-ysgol hyn.



## Lleoliad Daearyddol



Roedd prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n lach ar waith mewn clybiau gofal plant all-ysgol, ymysg gwarchodwyr plant a grwpiau cyn-ysgol ledled Sir Gaerfyrddin. Rhannwyd y sir yn 4 ardal er mwyn sicrhau cyfartaledd o weithgaredd ar draws pob ardal yn y Sir. Canolbwynt y gogledd oedd **Castellnewydd** Emlyn; yn y gorllewin canolbwyntiwyd ar **Gaerfyrddin, San Clêr** a'r cylch, yn y de, **Llanelli** a'r cylch, ac ardaloedd **Rhydaman a Llandeilo** yn y dwyrain. Hwylusodd hyn drefnu digwyddiadau ymgynghori lleol (Grwpiau Ffocws) a gynhaliwyd yn dymhorol, a gallem ailadrodd **y Grwpiau Ffocws yn y 4 ardal bob tymor**. Rhoddodd hyn gyfleoedd i bob lleoliad a gymerodd ran i fynychu digwyddiad heb orfod teithio'n rhy bell.



Bu'n nod gennym i geisio treialu'r prosiect hwn gan ddefnyddio trawstoriad o gyfranogwyr ac, yn ychwanegol at y gofynion oed a ragnodwyd, fe roesom, ymhellach, ystyriaeth i iaith cyfrwng y lleoliadau, eu gwledigrwydd, a'r strwythur lywodraethol, yn ogystal â goludlonedd/ amddifadd y lleoliad. Ein nod oedd sicrhau argaeledd y prosiect i'r cyfan o'r uchod er mwyn **dal ar unryw batrymau ymddygiad** mewn ardaloedd penodol ac **i wneud yn sŵr fod y gwaith ymchwil yn gadarn ar draws yr holl sectorau daearyddol a demograffig.**

## Trefniadaeth y Prosiect:



### Partneriaid:

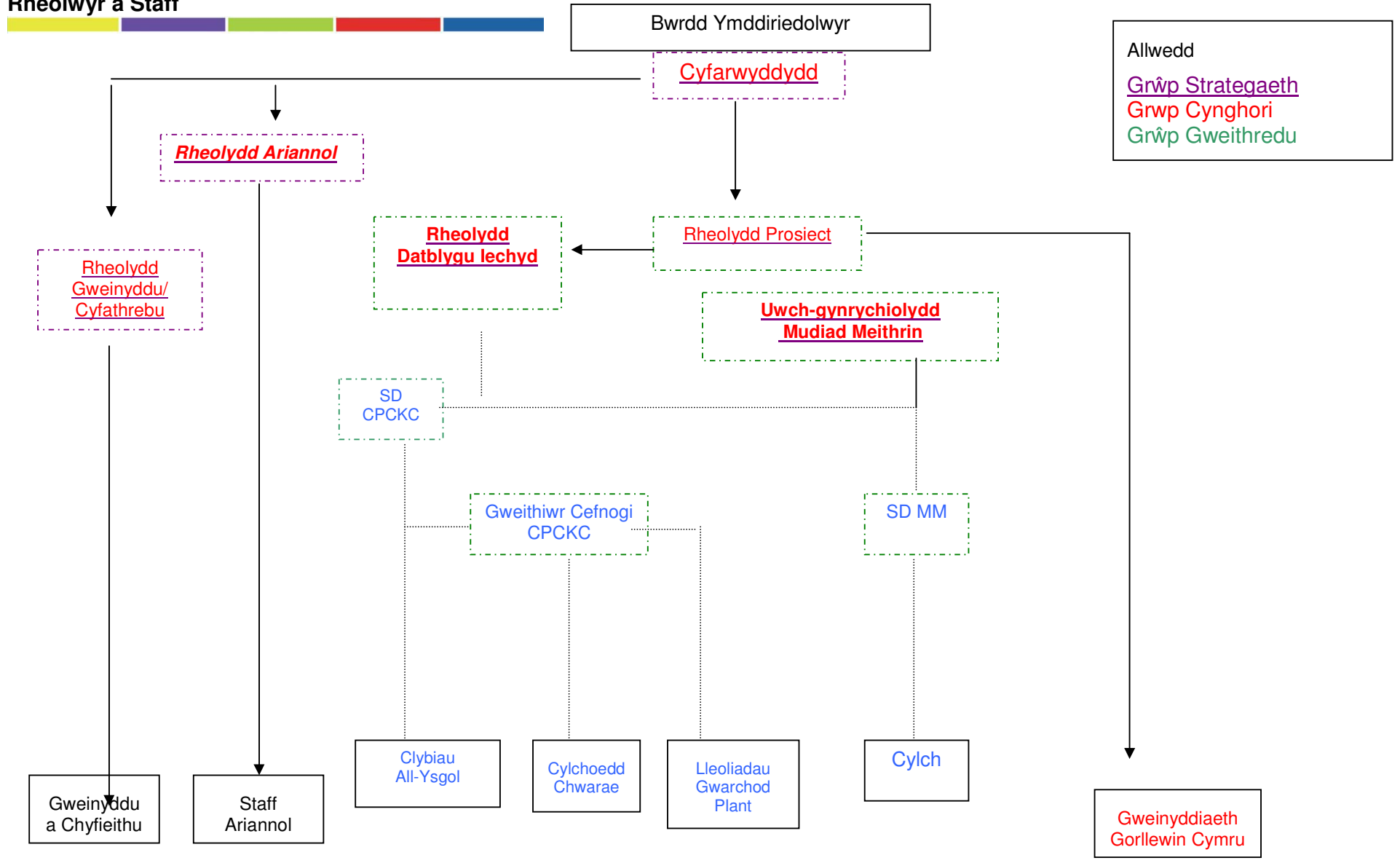
**Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs** oedd y corff arweiniol ar y bid cenedlaethol am brosiect **Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach**. Y bwriad cychwynnol oedd gweithio mewn partneriaeth â Chymdeithas Genedlaethol Gwarchod Plant, Cymdeithas Darparwyr Cyn-ysgol Cymru a Mudiad Meithrin. Yn ystod y prosiect fe wnaethom weithio'n agos â Mudiad Meithrin fel partner prosiect. Ar y dechrau fe wnaethom weithio mewn partneriaeth â Chymdeithas Darparwyr Cyn-ysgol Cymru, a gyflogodd aelod o'i staff i weithio ar y prosiect hwn, ond, yn ddiweddarach, fe gytunwyd ar y cyd mai aelod o staff **Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs** fyddai'n cefnogi'r grwpiau cyn-ysgol perthnasol. Er na fu i ni weithio mewn partneriaeth â Chymdeithas Genedlaethol Gwarchod Plant, fe'n cefnogwyd gan eu Swyddog Datblygu dros Sir Gaerfyrddin, ac ymwelwyd â'r gwarchodwyr plant yn rheolaidd gan staff Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs.



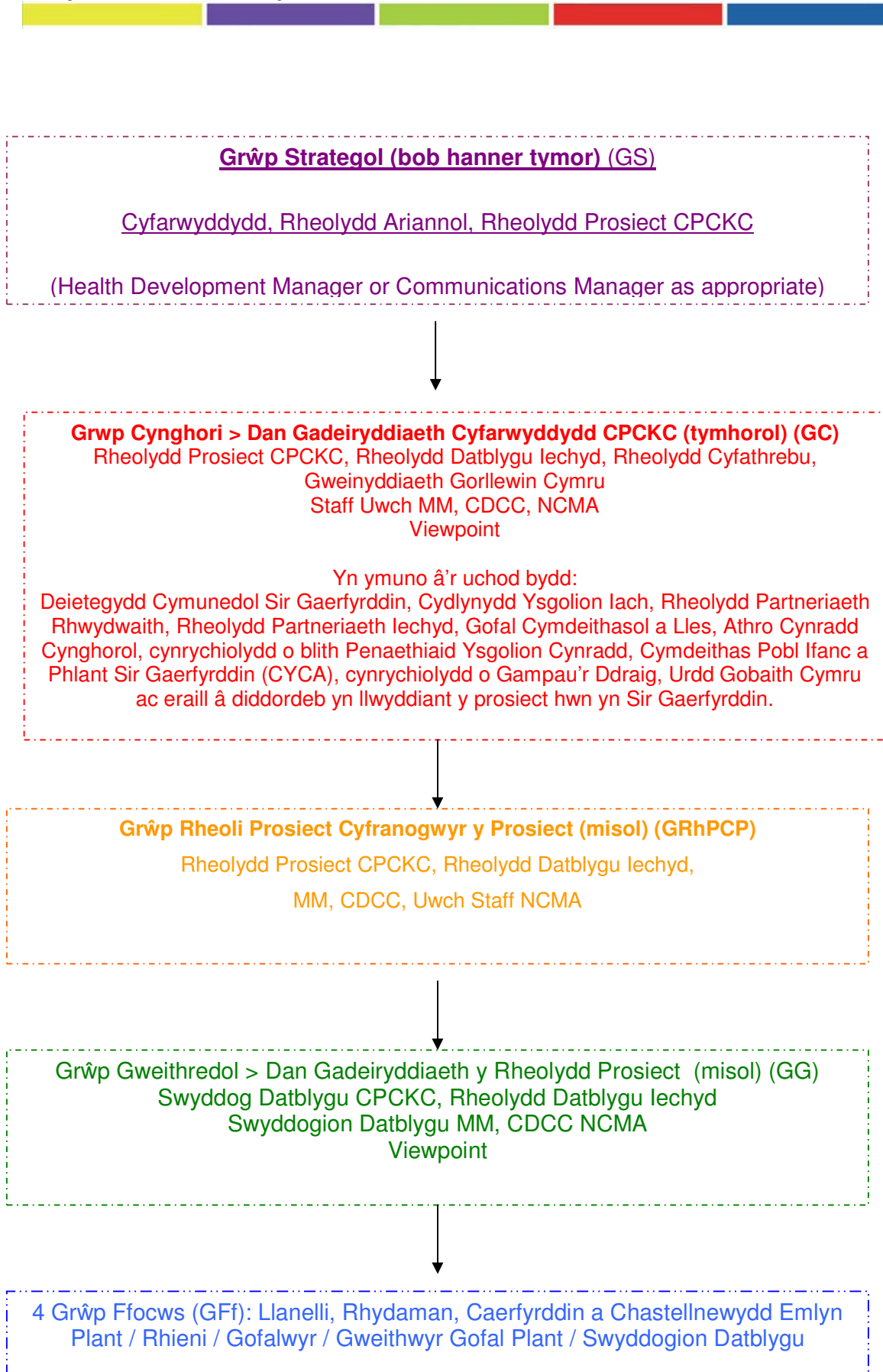
Penodwyd Arweinydd Tîm Rhanbarthol Gorllewin Cymru fel Rheolydd Prosiect rhan amser. Yna, blaenoriaeth allweddol gyntaf y prosiect oedd penodi'r **Rheolydd Datblygu Iechyd**, a buom yn ffodus eithriadol i recriwtio person dwyieithog â chefnidir ym meysydd iechyd ac addysg, ac a oedd ar fin symud yn ôl i Sir Gaerfyrddin i fyw. Rôl y Rheolydd Datblygu Iechyd oedd ysgrifennu'r cardiau gweithgarwch, arolygu'r staff gweithredol, dadansoddi'r data tymhorol a chynorthwyo'r Rheolydd Prosiect yn rhediad y prosiect.

**Y Swyddog Datblygu a'r Gweithiwr Cefnogi** (Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs) oedd y brif bobl gyswllt â'r plant 10-11 blwydd oed mewn clybiau gofal plant all-ysgol, y plant y gofalwyd amdanynt gan warchodwyr plant a'r plant 7-8 blwydd oed y byddent yn eu bydio.

# Rheolwyr a Staff



## Grwpiau Rheoli o fewn y Prosiect



## Grŵp Strategol

Roedd y grŵp strategol yn grŵp mewnol a sefydlwyd **gan Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs** er mwyn goruchwyllo'r gwaith drwy gydol y prosiect, a sicrhau y glynydd at y targedau a'r cyllidebau. Bu i'r grŵp hwn gyfarfod yn fisol, ac fe'i mynychwyd gan y Cyfarwyddydd, y Rheolydd Ariannol, y Rheolydd Prosiect, y Rheolydd Datblygu Iechyd, y Rheolydd Cyfathrebu a Gweinyddydd.

## Grŵp Cyngori

Ar ochr weithredol y prosiect datblygwyd Grŵp Cyngori lleol, wedi ei ffurfio o **gyfundrefnau allweddol strategol a phobl broffesiynol** ym meysydd maetha chwaraeon, ochr yn ochr ag asiantaethau eraill sy'n gweithio gyda phlant yn Sir Gaerfyrddin. Bu i'r grŵp gyfarfod unwaith y tymor am ddiweddariadau ar y prosiect, i ymgynghori ac i dderbyn arweiniad.

Rôl y grŵp oedd **cefnogi'r broses ymgynghorol gyda rhanddeiliaid strategol Sir Gaerfyrddin** yn natblygiad Prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach; ystyried a/derbyn/roi adborth ar eu safbwyntiau, yn enwedig parthed gweithgaredd corfforol, maeth, chwarae ac ymchwil; rhoi arweiniad/cyngor i'r prosiect, annog synergedd rhwng **Prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach** a mentrau eraill yn Sir Gaerfyrddin lle bo'n briodol.

Roedd y canlynol yn aelodau o'r Grŵp Cyngori:-

Cyfarwyddydd	Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Rheolydd Prosiect	Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Rheolydd Datblygu Iechyd	Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Cyfarwyddydd, Rhanbarth De Orllewin Cymru	Mudiad Meithrin
Swyddog Gweithredol Rhanbarthol	Cymdeithas Darparwyr Cyn-Ysgol Cymru
Deietegydd Hyrwyddo Iechyd Cymunedol	Ymddiriedolaeth GIG Hywel Dda
Cydlynnydd Ysgolion Iach	Cyngor Sir Gaerfyrddin
Rheolydd Partneriaeth Fframwaith	Cyngor Sir Gaerfyrddin
Swyddog Partneriaeth Plant	Cyngor Sir Gaerfyrddin
Swyddog Gwella Ysgolion	Cyngor Sir Gaerfyrddin
Cynrychiolydd Penaethiaid Ysgolion Cynradd	Cyngor Sir Gaerfyrddin
	Cymdeithas Pobl Ifanc a Phlant Sir Gaerfyrddin
Rheolydd Prosiect, Fit 4 Fun	Cyngor Sir Gaerfyrddin
Cydlynnydd Pobl Ifanc Egnïol, Campau'r Ddraig	Urdd Gobaith Cymru
Swyddog Datblygu	Menter Cwm Gwendraeth
Swyddog Prosiect	Menter Bro Dinefwr
Prif Weithredwr	Ymddiriedolaeth GIG Hywel Dda
Addysgydd Iechyd Deintyddol	Gofal Cymdeithasol a Thai
Cydlynnydd Polisi	Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol
Prif Arbenigwr Hyrwyddo Iechyd	Cymdeithas Genedlaethol Gwarchod Plant
Swyddog Datblygu	ContinYou
Swyddog Datblygu	Prifysgol Abertawe
Cydlynnydd Ymchwil	Coleg Prifysgol Y Drindod Dewi Sant
Tiwtor mynediadau	Coleg Sir Gar
Rheolydd Cyfadran	Llywodraeth Cynulliad Cymru
Deietegydd Iechyd Cyhoeddus	

## Grŵp Rheoli Prosiect Cyfranogwyr y Prosiect

Wedi sefydlu Grŵp Rheoli Prosiect Cyfranogwyr y Prosiect o'r dechrau, bu'n rhedeg drwy gydol blwyddyn gyntaf y prosiect. **Cyfansoddiad y tîm oedd y Rheolydd Prosiect, uwch gynrychiolydd o Mudiad Meithrin, Cymdeithas Darparwyr Cyn-Ysgol Cymru a Rheolydd Datblygu Iechyd, Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs.**

Diwygiwyd hyn pan drosglwyddwyd y cyfrifoldeb dros gasglu data cyn-ysgol i Weithiwr Cefnogi Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, gan y teimlwyd y gellid cyfuno'r agenda â'r cyfarfod Grŵp Gweithredu a oedd yn cael ei gynnal ar yr un diwrnod.



## Grŵp Gweithredu

Roedd y Grŵp Gweithredu'n cyfarfod yn fisol i gynnal ymgynghoriad llawr-gwlad gyda staff prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach, a oedd yn gweithio'n uniongyrchol gyda'r plant a staff y lleoliad. **Yn y cyfarfodydd hyn trafodwyd trefn casglu data, cyfarfodydd grwpiau ffocws a pherfformiad yn erbyn targedau.** Hefyd rhoddodd cyfleoedd i staff gynllunio llwybrau taith i'r lleoliadau, ac i weithio ar y cyd. Roedd yn sianel ddelfrydol ar gyfer rhannu gwybodaeth ac ysgogi syniadau.

## Cyfarfodydd Grwpiau Ffocws

Trefnwyd Grwpiau Ffocws, y disgwyliad i'r holl gyfranogwyr eu mynychu, unwaith y tymor. Ail-gynhaliwyd pob cyfarfod mewn 4 lleoliad ar hyd a lled y sir er mwyn rhoi man cyfarfod lleol o'r holl gyfranogwyr. Rhan o fformat y cyfarfodydd oedd **rhannu gwybodaeth gan dîm Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach**, ond rhoesant yn ogystal gyfleoedd gwych i dderbyn adborth gan staff y lleoliadau cyfrannog. Hefyd, rhoddwyd cyfle i rannu syniadau rhwng y lleoliadau er mwyn hybu ymhellach lwyddiant y prosiect. **Treialwyd cardiau gweithgarwch newydd gyda'r staff a'r plant** yn y cyfarfodydd hyn, ac roedd modd rhoi adborth yn syth parthed datblygu ymhellach y cardiau i'r dyfodol. Pob tymor cynhaliwyd cyfarfod grŵp ffocws yn ardaloedd Castellnewydd Emlyn (gwledig), Llanelli (trefol), Caerfyrddin (trefol a gwledig) a Rhydaman (trefol a gwledig).



Presenoldeb mewn cyfarfodydd Grŵp Ffocws.

	Oedolion	Plant	Cyfanswm
Tach-09	40	43	83
Ebr-10	23	51	74
Meh-10	36	69	105
Hyd-10	30	49	79
Ebr-11	27	90	117
<b>Cyfanswm</b>	<b>156</b>	<b>302</b>	<b>458</b>

## Cyfundrefn Viewpoint Cyf

Dyfeisiwyd holiadur gan **Hall Aitkin, ymgynghorwyr ar ran y Loteri Fawr ar raglen Ffordd o Fyw**, i fonitro'r cynnydd a wnaed gan y cyfranogwyr. Roedd Cyngor Sir Gaerfyrddin eisoes wedi cysylltu â Chyfundrefn Viewpoint Cyf. i wneud peth gwaith ymchwil ar gyfer eu hadran gwasanaethau plant, ac wedi prynu trwydded ar gyfer defnyddio'u cynnyrch o fewn y sir. Felly, ac er mwyn hyrwyddo gweithio mewn partneriaeth, fe gytunwyd y byddem yn gwahodd Cyfundrefn Viewpoint Cyf. i weithio ochr yn ochr â ni ar brosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach. Ar y cyd, fe addasodd Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs a Chyfundrefn Viewpoint Cyf. yr holiadur i fod yn **holiadur ar-lein, rhyngweithiol, llawn hwyl** i'r plant ei lenwi ar liniaduron. Ymhlith manteision y dull hwn o gasglu data yr oedd:-

- Cyfleuster clywedol ar yr holiaduron i sicrhau y gellid eu cyrchu gan bob lefel o allu.
- Y modd i ddefnyddio ffonau clust i osgoi dylanwadau allanol ar yr ymatebion.
- Dull llawn hwyl o gasglu data er mwyn cael y plant i ymgysylltu, a thoriadau gêm i gynnal sylw'r plant.
- Mynediad i amrywiaeth o ystadegau drwy gyfrwng meddalwedd Viewpoint er mwyn cynorthwyo'r broses o gynllunio gweithgareddau'r dyfodol.
- Mynediad at batrymau/dueddiadau yn ymddygiad y cyfranogwyr.

Daeth i'r amlwg y byddai'n rhaid, er mwyn datblygu gweithgareddau yr oedd y plant yn eu mwynhau, gasglu data'n ymwneud â **mwynhad y plant** yn ogystal â'u cyfranogaeth. Er, efallai y byddai plant wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd unwaith yr wythnos, ni fyddai hyn yn gynaliadwy i'r blynyddoedd i ddod heb fynd ynglŷn â'r elfen o fwynhad. Felly ychwanegwyd rhagor o gwestiynau at **yr holiadur rhyngweithiol** er mwyn datblygu gweithgareddau y byddai'r plant yn eu mwynhau. Yna casglwyd y wybodaeth yma ynghyd unwaith y tymor i'w bwydo i mewn i ddatblygiad cardiau gweithgarwch i'w treialu mewn lleoliadau.



## Lleoliadau Cyfrannog

### Clybiau Gofal Plant All-Ysgol

Clwb Caredig, Nantgaredig Clwb Y Castell, Cydweli Clwb Gofal Teilo Sant, Llandeilo Clwb Gofal Rhydaman, Rhydaman Clwb Gofal Llanon, Llanelli Clwb Gofal Pum Heol, Llanelli Clwb Gofal Cae'r Felin, Pencader Clwb All-Ysgol Tremoilet, Pentywyn	The Sunshine Club, Caerfyrddin Cymdeithas Pobl Ifanc a Plant Llanelli Clwb Dewi, Llanelli Clwb Gwyliau Tre-loan, Caerfyrddin Clwb Wow, Llandeilo Clwb Y Ddwylan, Castellnewydd Emlyn Clwb All-Ysgol Swiss Valley, Llanelli
---	--



### Gwarchodwyr Plant

E. Thomas, Cwrt Henri E. Jenkins, Llangadog E. Champion/ H. Racher, Llanymddyfri K. Davey, Llanelli S. Carrotts, Pembre C. Pask, Porth Tywyn	W. Davies, Caerfyrddin L. Hindley, Penygroes J. Lewis, Pwll Trap T. Jones, Llanelli S. Lewis, Castellnewydd Emlyn
---	---

## Mudiad Meithrin (Grwpiau cyn-ysgol)

Betws	Hapus Dyrfa	Pencader
Blaenau	Hen Heol	Penygroes
Bro Elfed	Hywel Dda	Pont Henri
Bronwydd	Llandybie	Pontiets
Bryn a Llwynhendy	Llanerch	Pontyberem
Brynaman	Llangadog	Porth Tywyn
Brynsierfel	Llangennech	Pum Heol
Caerfyrddin	Llangynwr	San Clêr
Camau Tirion	Llanllwni	Saron
Canolfan Plant	Llannon	Trallwm
Llwynhendy	Llansteffan	Treficer
Cefneithin/Gorslas	Llanybydder	Tre-lech
Cuddly Bears	Llandoverly	Tycroes
Cwrt Henri	Llechyfedach	Y Bedol
Cwtsch Cynnes	Meinciau	Cam Cynta
Drefach Felindre	Moriah	Y Felin Betws
Felinfoel	Mynydd y Garreg	Y Gamfa Wen
Ffairfach	Nantgyroes	Yr Hendy
Ffwrnais	Parcyrhun	
Ffynnon Wen	Pembre	
Glan-y-fferi		



## Cymdeithas Darparwyr Cyn-Ysgol Cymru (Grwpiau cyn-ysgol)

Andi Pandis, Rhydaman	Gofal Dydd Tŷ'r Ysgol,	Meithrinfa Childsplay, Llanelli
Bobol Bach, Caerfyrddin	Caerfyrddin	Meithrinfa Sunnydays,
Cwtch Cynnes, Penygroes	Cuddly Bears, Llangennech	Rhydaman
Cae'r Ffair, Gorslas	Top Tots, Llanelli	Drefach, Llanelli
Little Oaks, Llanelli	St Paul's, Llanelli	Trallwm, Llanelli
		Mops, Llanelli

## Y Cyflawni

Er i'r prosiect gychwyn yn **Nhachwedd 2008**, ni ddechreuwyd casglu data hyd mis Medi 2009. Yn ystod y cyfnod rhwng Tachwedd 2008 a Medi 2009, penodwyd staff i'r prosiect, dyluniwyd a pharatowyd y set gyntaf o gardiau gweithgaredd i'w treialu, a hyfforddwyd y bydis ym mhob un o'r lleoliadau. Yna casglwyd data llinell-sylfaen, i'w dilyn gan **5 rownd bellach o gasglu data**, gan olygu y byddai rhai plant (7-8 blwydd oed) yn dechrau'r prosiect fel derbynwyr ac yna'n dod yn fydis erbyn ei ddiwedd (10-11 blwydd oed).

Rheolwr Prosiect Ffordd o Fyw yw'r Arweinydd Tîm Rhanbarthol Gorllewin Cymru ar hyn o bryd. Fe weithiodd yn rhan amser ar y prosiect hwn. Hi oedd y Rheolydd Prosiect ac roedd y Rheolydd Datblygu lechyd yn atebol iddi hi.

Roedd y Swyddog Datblygu lechyd yn gyfrifol am y prosiect ar y cyfan, ac fe **gydgysylltodd â'r staff i gyflawni'r targedau**. Y Swyddogion Datblygu a'r Gweithiwr Cefnogi oedd y prif gysylltiadau â'r plant 10-11 blwydd oed yn y clybiau gofal plant, y plant oedd yn cael eu gwarchod, a'r plant 7-8 blwydd oed y byddent yn eu bydio.

Cafodd Swyddog Datblygu Cymdeithas Darparwyr Cyn-Ysgol Cymru a Swyddog Datblygu Mudiad Meithrin eu harwain yn y gwaith o brofi'r adnoddau gyda'r plant iau gan y Rheolydd Datblygu lechyd. **Nhw oedd y cysylltiad â'r cylchoedd chwarae a'r Cylchoedd Meithrin**. Roeddent, fodd bynnag, yn cael eu harolygu gan y Prosiect.

Wrth i'r prosiect fynd yn ei flaen, ac o ganlyniad i newidiadau mewn staffio, cymerwyd drosodd gasglu'r data a chludo adnoddau gan Weithiwr Cefnogi Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, ar y cyd â Chymdeithas Darparwyr Cyn-Ysgol Cymru.

## Yr Adnoddau

Ysgrifennwyd **cardiau gweithgarwch dwyieithog**, yn seiliedig ar weithgarwch corfforol a maeth, gan y Rheolydd Datblygu lechyd. Ysgrifennwyd y cardiau hyn yn arbennig **ar gyfer eu defnyddio gan blant oed 10/11**, gan ddefnyddio cyfarwyddiadau syml a diagramau lliwgar i'w helpu i sefydlu a chyflawni'r gweithgareddau.

Cynhyrchwyd a threalwyd y cardiau unwaith y tymor er mwyn caniatáu ar gyfer ymgynghori parhaus â'r plant ynghylch eu poblogrwydd, a rhwyddineb dilyn y cyfarwyddiadau. Yna casglwyd y wybodaeth, a'i bwydo i mewn i broses gynllunio'r set ddilynol o gardiau.

Ochr yn ochr â'r ymgynghori â'r plant, rhoddodd aelodau o'r Grŵp Cynghori adborth unwaith y tymor ar y gweithgareddau **i'w treialu** yn ogystal â diweddariadau ar newidiadau yn **neddfwriaeth y Llywodraeth** a chynlluniau a oedd ar y gweill parthed iechyd, er mwyn sicrhau bod ein prosiect yn gyson â negeseuon cyfredol eraill ar iechyd. Wrth ddatblygu'r gweithgareddau maeth, cysylltwyd â **Bwrdd Iechyd Rhondda Cynon Taf** er mwyn cael gafaél ar weithgareddau hwyl a gynhyrchwyd ganddo, rhai y gallem eu datblygu i'w cyflawni gan blant iau.

**Cynhyrchwyd a threalwyd, ar y cyfan, 50 o gardiau gweithgaredd hwyliog, yn seiliedig ar weithgaredd corfforol a maeth, yn ein lleoliadau cyfrannog.**

## Y Bydis

**Gwahoddiwyd pob gwarchodwr plant a chlwb gofal plant yn Sir Gaerfyrddin, drwy lythyr, i ymuno â'r prosiect.** Unwaith i'r lleoliadau ddangos mynegiad o ddiddordeb, cysylltwyd â hwy yn uniongyrchol gan y Swyddog Datblygu a'r Gweithiwr Cefnogi i weld a oedd ganddynt, yn eu lleoliadau, blant o'r oed cywir i fod yn rhan o'r prosiect.

Yna wedi i'r lleoliadau gytuno i ymuno â'r prosiect a chytuno i ateb y gofynion oed aeth y Rheolydd Datblygu Iechyd a'r Swyddog Datblygu i gyfarfod â'r plant i ddechrau hyfforddi'r bydis.

Rhoddiwyd i bob un o'r plant **10 ac 11 blwydd oed, drosolwg** o brosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach, a'r hyn y gobeithiem ei gyflawni. Os oedd gan y plant ddiddordeb mewn bod yn rhan o'r prosiect, yna aethant ati i ddechrau ar raglen hyfforddiant er mwyn bod yn fydi.

Cwmpasodd yr hyfforddiant y canlynol:-

### 1. Cais i ddod yn fydi

Gwahoddiwyd y plant naill ai i dynnu llun ohonynt eu hunain, gan restru'r priodweddau y gallant eu cynnig i'r rôl o fydi, neu i ysgrifennu llythyr cais am y rôl o fydi.

Unwaith i'r ceisiadau gael eu cwblhau, gallai'r Rheolydd Datblygu Iechyd adnabod unrhyw faterion y byddai angen mynd i'r afael â nhw parthed rôl y bydi, ar ddechrau'r cyfnod hyfforddiant.

### 2. Rolau a chyfrifoldebau bydi

Trafodwyd gyda'r plant restr o rolau a chyfrifoldebau. Trafodwyd pwyntiau megis datrys gwrthdaro annifrifol, pa bryd i gynnwys aelod o'r staff, a phriodweddau bydi da.

### 3. Cyflwyniad i'r cardiau gweithgaredd

Yna fe gyflwynwyd y plant i'r cardiau gweithgaredd. (Gweler Adnoddau isod). Defnyddiwyd detholiad o'r cardiau dwyieithog i roi i'r bydis newydd syniad o fformat y cardiau a sut i roi'r gweithgareddau ar waith. Cymerwyd amser i wneud yn siŵr fod yr holl blant yn hyderus yn eu gwybodaeth o sut i baratoi, a chynnal, y gweithgareddau. I ddechrau fe weithiodd y plant gyda bydis eraill cyn hwyluso'r gweithgareddau gyda'r plant iau.

## Gwobr Arweinwyr Ifanc

Gwnaed cysylltiadau ag Ymddiriedolaeth Chwaraeon Prydain yn ystod y prosiect, a sylweddolwyd y gallai prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach ymgorffori'r Wobr Arweinwyr Ifanc. Roedd yn ofynnol i'r bydis **arwain 10 awr o weithgareddau corfforol** gyda'r plant iau, a gellid cyflawni hyn drwy ddefnyddio'r cardiau gweithgaredd a gaent eu datblygu drwy gydol y prosiect. Wedi'u cwblhau byddai gan y plant yna'r opsiwn i barhau â'u datblygiad drwy gwblhau gwobr Lefel 1 mewn hyfforddi ar gyrraedd yr ysgol uwchradd. Hyd yma, **mae 44 o blant wedi cwblhau eu Gwobr Arweinwyr Ifanc drwy brosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach.**

## Casglu Data

Casglwyd data yn dymhorol gan ein holl gyfranogwyr gan ddefnyddio **ystod o fethodoleg**.

Casglwyd **data meintioliol** gan ddefnyddio holiaduron rhyngweithiol Viewpoint gyda'r plant, a holiaduron papur i'r rhieni, gan gynnwys rhieni plant cyn-ysgol a gweithwyr gofal plant, ac yna fe'u bwydwyd i mewn i system Viewpoint lle'r oedd modd inni fonitro'r cynnydd a wnaed, ynghyd â'r patrymau ymddygiad. Roedd gan bob cyfranogwr lwybr mewngofnodi unigol, felly roedd modd inni weld y cynnydd unigol a wnaed.

Llenwyd **Holiaduron gwerthuso** hefyd ar lwyddiant y cardiau adnodd, gan oedolion a phlant, i sicrhau y byddai barn yr holl gyfranogwyr yn cael eu bwydo i mewn i ddatblygiad y cardiau gweithgaredd.

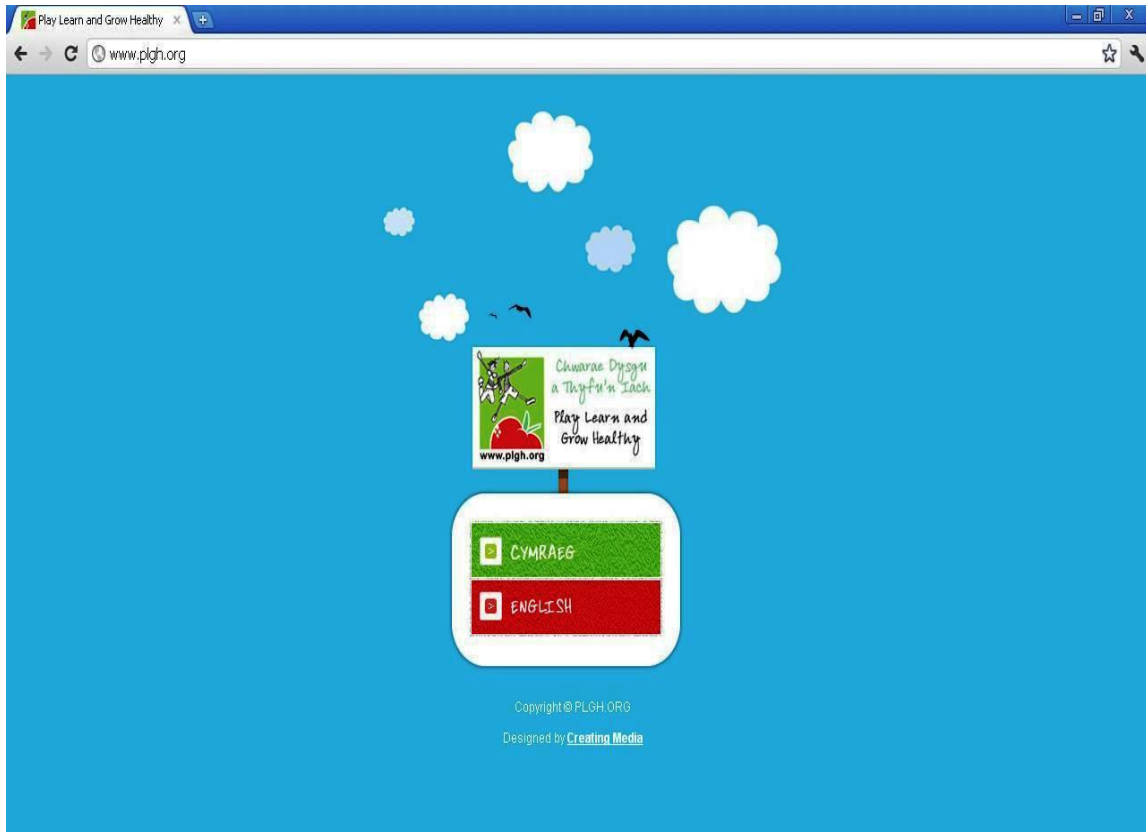
Hefyd, casglwyd data ansoddol drwy ein **cyfarfodydd Grŵp Ffocws** a thrwy ymweliadau cyson â phob lleoliad. Gallai plant lenwi templed ar y 'Newid Mwyaf Arwyddocaol' lle'r oedd modd iddynt rannu gwybodaeth am y newidiadau yr oeddent wedi eu gwneud mewn perthynas â gweithgaredd corfforol a lefelau maeth ers bod yn rhan o'r prosiect hwn. **Hefyd, casglwyd barnau drwy recordiadau llais a gweithgareddau gwerthusol, hwyliog.**



# Gwefan a Brandio



Roedd y brandio yn bwysig i'r prosiect er mwyn creu dyluniad deniadol a fyddai'n cael ei adnabod gan ein cyfranogwyr ac yn creu delwedd brandio gref. Defnyddiwyd y brandio hwn gan ein holl yn hyrwyddo'r prosiect, gan gynnwys ein newyddlen dymhorol.



Datblygwyd gwefan gan staff prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach ([www.plgh.org](http://www.plgh.org)) sy'n rhoi trosolwg o'r prosiect, adnoddau y gellir eu lawrlwytho er mwyn i leoliadau mewn siroedd eraill arbrofi â hwy, a gweithgareddau 'ategol' i annog ymhellach ddatblygiad y plant mewn perthynas â'u gweithgareddau yn eu lleoliadau. Mae **Nia Naid Jac Jwmp**, dau gymeriad nodwedd y prosiect, i'w gweld ar y wefan, lle gall y plant a'r staff sydd ynglŷn â'r prosiect gyrchu gwybodaeth gyfredol am wahanol ddiwyddiadau, lawrlwytho rhai o'r cardiau adnodd gweithgaredd i'w defnyddio yn eu lleoliadau, a gweld yr holl ystadegau a'r newyddion diweddaraf.

## Ystadegau Pennawd



Cyfanswm o 4,611 holiadur wedi eu cwblhau, 3,016 o'r rhai a'u llenwyd yn blant a 1,595 yn oedolion, a hynny ar draws 97 lleoliad cyfrannog. Hefyd cyflenwyd data gan 2,107 o blant o leiaf unwaith yn ystod y prosiect.

## Canlyniadau'r Prosiect

### 1. Ymwybyddiaeth gynyddol o fwyta'n iach ac ymarfer corff ymysg y plant yn y lleoliadau gofal plant, a'u teuluoedd.

#### Ymwybyddiaeth Faethegol

Gwelwyd gwelliant (33%) neu gadw at yr un lefel (43%) ymysg 76% o'r cyfranogwyr.

*Roedd 95% o'r cyfranogwyr a gadwodd at eu lefelau gwybodaeth eisoes yn gwybod y dylent fod yn bwyta 5 neu fwy o ddogneau'r dydd.*

#### Ymwybyddiaeth Gorfforol

Gwelwyd gwelliant (40%) neu gadw at yr un lefel (36%) ymysg 76%

*Roedd 76% o'r cyfranogwyr a gadwodd at eu lefelau gwreiddiol eisoes wedi dweud eu bod yn credu y dylent fod yn ymarfer eu cyrff yn amlach na 3 gwaith yr wythnos.*

### 2. Newidiadau cadarnhaol mewn ymagwedd ac ymddygiad parthed bwyta' iach ac ymarfer corff ymysg y plant yn y lleoliadau gofal plant, a'u teuluoedd.

#### Agwedd Faethegol

Roedd 93% wedi gwella (38%) neu gadw at eu lefel wreiddiol (55%) yn eu hagwedd tuag at fwyta llysiau.

*O'r 55% a gadwodd at eu lefel parthed agwedd, roedd 96% eisoes wedi dweud eu bod yn hoff iawn o fwyta llysiau.*

#### Agwedd Gorfforol

Gwelwyd gwelliant (16%) neu gadw at yr un lefel (75%) mewn agwedd tuag at weithgaredd corfforol ymysg 91%.

*Roedd 96% o'r cyfranogwyr a gadwodd at eu lefelau gwreiddiol eisoes wedi dweud eu bod yn mwynhau'n fawr gymryd rhan yn y gweithgareddau.*

#### Ymddygiad Faethegol

Parthed y swm o llysiau a fwytawyd, gwelwyd gwelliant (51%) neu gadw at eu lefelau presennol (20%) ymysg 71% o'r cyfranogwyr.

*O'r rhai hynny a wnaethant gadw at eu lefelau gwreiddiol, roedd 79% eisoes yn bwyta rhwng 3 a 5 dogn y dydd.*

#### Ymddygiad Corfforol

Gwelwyd gwelliant (40%) neu gadw at yr un lefelau o weithgaredd corfforol (38%) ymysg 78%.

*Roedd 92% o'r rhai hynny a gadwodd at eu lefelau gwreiddiol **eisoes wedi dweud eu bod yn gwneud rhyw fath o ymarfer corff yn amlach na 3 gwaith yr wythnos.***

### 3. Cysylltiadau strategol sy'n hyrwyddo ymagwedd gydlynol i faeth, gweithgaredd corfforol a chwarae.

Ffurfiwyd partneriaethau drwy gydol y prosiect gyda rhanddeiliaid allweddol er mwyn sicrhau ymagwedd gydlynol tua at faeth, gweithgaredd corfforol a chwarae. Sicrhodd ymgynghori parhaus drwy ein Grŵp Cynghori a chyfundrefnau perthnasol eraill megis **Bwrdd Iechyd Lleol Rhondda Cynon Taf** a'r **Ymddiriedolaeth Chwaraeon Brydeinig** fod ein negeseuon yn gyson â'r canllawiau presennol ar iechyd, yn ogystal ag yn cadw at y prif ffocws o greu gweithgareddau hwyl a chwarae i'r bydis i'w cyflwyno i'r plant iau.

Dros gyfnod y prosiect, **cydweithiodd Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach â 121 o bartneriaid.**



## Y Gwersi a Ddysgwyd



- Wedi'r ail rownd o gasglu data roeddem yn medru dechrau mesur y cynnydd a wnaed. Gan y byddid yn ceisio canfod newidiadau mewn 6 maes allweddol dewiswyd cwestiynau i gefnogi'r newidiadau hynny i bwrpas dadansoddi. Nid oedd yr holl gwestiynau, fodd bynnag, yn orfodol, bu hyn yn anghyflawn. Yna penderfynwyd gwneud y 6 chwestiwn allweddol ar yr holiadur rhyngweithiol yn rhai gorfodol yn y rowndiau o gasglu data a oedd yn weddill. Roedd y rhain yn benodol berthnasol i ymwybyddiaeth faethegol a corfforol, agwedd ac ymddygiad.
- Yn ystod y prosiect cyflwynwyd y defnydd o ffonau clust i'r plant i'w galluogi i lenwi'r holiadur, gan i'r Swyddogion Datblygu sylwi fod y plant yn cael eu dylanwadu naill ai gan staff, rhieni neu gyfoedion o'u cwmpas wrth lenwi'r holiaduron. Sicrhaodd yr uchod fod eu hymatebion mor gywir â phosibl.
- Mewn perthynas â'r buddiolwyr uniongyrchol (oedrannau 7,8,10 and 11) a'r rhai na fyddent yn fuddiolwyr (plant o oedrannau eraill, staff a rhieni) byddai plant yn symud rhwng y categorïau uniongyrchol ac anuniongyrchol yn ystod cwrs y prosiect. Felly roedd yn bosibl na fyddai'r plant a oedd yn rhai uniongyrchol yn y rownd gyntaf o gasglu data yn parhau felly i'r 3<sup>ydd</sup> a'r 4<sup>edd</sup> rownd.
- Yn ystod digwyddiad Ffocws daeth i'r amlwg nad oedd y rhieni'n llawn ddeall pam y rhoddwyd yr holiaduron i'w llenwi fwy nag unwaith. Felly cytunwyd i lunio taflen wybodaeth i'r rhieni ar y broses o gasglu data, er mwyn cynyddu'r nifer o rieni a oedd yn llenwi'r holiaduron. Roedd yn angenrheidiol i rieni ac i blant i lenwi'r holiadur fwy nag unwaith er mwyn mesur unrhyw gynnydd a wnaed yn ystod y prosiect.
- Ar ddechrau'r prosiect hwn nid oeddem wedi ystyried faint o'r plant a fyddai'n rhoi'r ateb uchaf i'r cwestiynau a oedd wedi eu rhagnodi i ymddangos ar yr holiadur. Effeithiodd hyn ar y nifer o fuddiolwyr y bu modd inni symud yn eu blaenau parthed eu hagwedd, eu hymwybyddiaeth a'u hymddygiad parthed deiet ac ymarfer corff. Cafodd hyn effaith ar y data ystadegol a'r dadansoddiad o'r canlyniadau hynny y gellir eu gweld yn yr ystadegau pennawd.

## Casgliad

O'r data a gasglwyd yn ystod prosiect ymchwil Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach, dangoswyd bod y dull o fydio, drwy ddefnyddio plant fymryn yn hŷn, i **newid er gwell ddewisiadau plant iau ynghylch eu dulliau o fyw, yn ddylanwadol iawn**. Bydd plant yn edrych at eu cyfoedion am arweiniad, a defnyddiwyd hyn i annog plant i newid eu hagweddau a'u patrymau ymddygiad, yn ogystal â chynyddu ymwybyddiaeth parthed deiet ac ymarfer corff.

**Roedd casglu data drwy ddefnyddio TG yn hynod lwyddiannus.** Roedd yr holiadur rhyngweithiol yn gymorth i'r plant ymgysylltu, ac roeddent bob tro'n barod i lenwi'r holiaduron.

Datblygwyd **partneriaethau cadarnhaol newydd** a **chryfhawyd partneriaethau a fodolent yn barod** drwy gydol y prosiect. Fe wnaethom ffurfio a chryfhau partneriaethau drwy gydweithio â'r cyfundrefnau gofal plant ledled Cymru. Un o'r rhain oedd Gwarchodwyr Plant Sir Gaerfyrddin, nad oedd yn bodoli cynt. Roedd tîm gweithredol Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach yn cydweithio ag eraill wrth rannu adnoddau neu gasglu data, a chasglwyd holiaduron gan y partneriaid o leoliadau'i gilydd er mwyn sicrhau rhediad llwyddiannus y prosiect.

Roedd y staff a oedd yn gweithio yn y lleoliadau cyfrannog bob tro'n gadarnhaol am y prosiect. Câi adnoddau newydd eu treialu'n effeithiol o hyd, a bwydwyd adborth priodol i mewn i'n cynllunio ar gyfer y dyfodol.

**Mae pecyn gweithgaredd hynod o dda, ac unigryw, yn seiliedig ar weithgaredd corfforol a maeth, wedi ei gynhyrchu.** Y mae'n adnodd sydd wedi ei dreialu a'i werthuso mewn camau, a'i ddiwygio fesul cam, yn dilyn arweiniad gan staff, ond. Yn bwysicach, gan y plant a oedd yn gweithio ar y prosiect. Er bod sawl pecyn gweithgaredd ar gael i blant, ysgrifennwyd pecyn Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach gan ddilyn meddylfryd y plant a oedd yn hwyluso'r gweithgareddau, ac felly y mae'n dilyn y fformat syml o **"Beth fyddwch eu hangen"** and **"Beth sydd angen ichi ei wneud"**.

Perthyn prif lwyddiant y prosiect, fodd bynnag, i'w bobl bwysicaf, sef **y plant**. Heb eu hymroddiad nhw, ni fyddai'r prosiect wedi llwyddo fel y gwnaeth. **Ym mhob lleoliad cyfrannog roedd y plant yn rhyfeddol, ac yn frwdfrydig yn ddi-ffael.** Roedden nhw bob tro'n barod i roi cynnig ar weithgareddau newydd, ac roedd y modd yr aeth y bydys ati i annog ymgysylltiad y plant iau i'w edmygu yn fawr.

