Chwarae Dysgu a Thyfu'n Iach

Play Learn and Grow Healthy

Newyddlen y Brosiect

Gwanwyn 2011

Dymuna Tîm Prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach Flwyddyn Newydd hapus, llwyddiannus ac iach i chi i gyd

Tystysgrifau Llongyfarch

Hoffem ddiolch i chi i gyd am fod yn rhan o'r prosiect hwn. Bydd eich Swyddog Datblygu yn galw heibio â thystysgrif i'ch lleoliad chi, y gallwch ei harddangos â balchder, a'i dangos i rieni. Gall bydis hefyd dderbyntystysgrif yn diolch iddyn nhw am eu gwaith caled a'u brwdfrydedd.

Dyma a ddwedwch chi...

Pan wnaethom ofyn ichi roi gwybod i ni am unrhyw newidiadau y bu ichi eu rhoi ar waith ers dechrau cymryd rhan ym Mhrosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach, dyma a ddywedwyd gan rai ohonoch.

"Dwi'n mwynhau gwneud yr holiadur ar y gliniadur, ac mae'r gêm yn lot o hwyl!"

"Do'n i 'rioed yn hoff o lysiau nes i Mamgu goginio gormod ar gyfer un cinio Dydd Sul, a gwneud 'stwnsh llysiau' gyda nhw. Ro'n i wrth 'y modd, fe ges i dri llond plât! Dwi nawr yn erfyn ar Mam i goginio pentwr o lysiau fel bod digon ar gael dros ben!"
Emily 7 Oed

"Ers dechrau arni yn y Clwb Ôl-Ysgol dwi'n gwneud mwy o goginio gartre, ac mae Mam yn fy helpu. Dwi'n gwneud dips - cyri, iogwrt a chennin syfi, ac yn rhoi seleri, moron a chucumerau i mewn iddyn nhw. Fy hoff fwydydd yw wyau wedi'u stwffio."
Kali 11 Oed

"Bysedd pysgod yw fy hoff fwyd i. Ro' ni'n arfer eu prynu, ond nawr ry' ni'n eu gwneud nhw gartre. Lot o hwyl!"
Angus Oed 10

ARIENNIR GAN Y LOTERI LOTTERY FUNDED
MUDIAD YSGOLION MEITHRIN 01267 222622
Wales Pre-school Providers Association Cymdeithas Darparwyr Cyn-ysgol Cymru 01267 233822
Clybiau Plant Cymru KIDS' CLUBS 07977200318 / 01792483031

Swyddfa Gofrestredig: Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, Tŷ'r Bont,
Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd. CF14 5UW
Ffôn: 029 2074 1000 Ffacs: 029 2074 1047 E: info@clybiauplantcymru.org
Cwmni a gyfyngir drwy warant 4296436
Elusen gofrestredig 1093260

Gair gan ein tîm...

Cylchoedd Gwarchod a Chylchoedd Chwarae Iach

Wales Pre-school Providers Association

A registered charity. A company limited by guarantee.
Elusen gofrestredig. Cwmni cyfyngedig drwy warant.

Cymdeithas Darparwyr Cyn-ysgol Cymru

Diolch i chi, bob un o'n gwarchodwyr plant a'n cylchoedd chwarae am eich help gyda'r bedwaredd rownd o gasglu data. A chroeso cynnes iawn i'r lleoliadau sydd newydd ymuno â'r prosiect. Edrychwn ymlaen at eich gweld yn y rownd nesaf o Gyfarfodydd Grŵp Ffocws. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau yn y cyfamser, mae croeso ichi gysylltu â mi dros y ffon neu ar e-bost.

Helene Lovell
Gweithiwr Cefnogi
07891 886501
helenel@clybiauplantcymru.org

Newyddion Hydref 2010

MUDIAD YSGOLION MEITHRIN

Y tymor diwethaf fe wnaeth pob Cylchsy'nrhan o'r prosiect cyffrous hwn (26) dderbyn a gwerthuso'r Cardiau Maeth. Diolch i bawb am yr ymateb parod.

Mae cardiau ar weithgaredd corfforol yn ogystal wedi eu datblygu erbyn hyn, a byddaf yn eu dosbarthu i'r cylchoedd uchod. Byddaf hefyd yn ymestyn y cynllun i gynnwys mwy o Gylchoedd, gan roi cyfle i fwy o grwpiau Ti a Fi i ymuno.

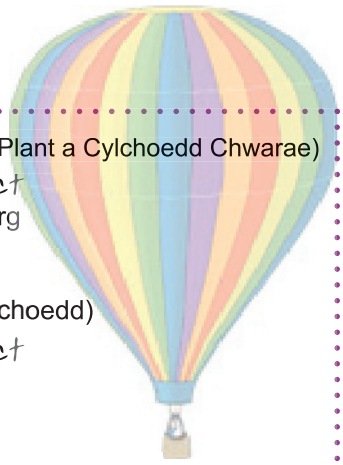
Rydym wedi bod yn cydweithio er mwyn trefnu Grwpiau Ffocws tymor yr Hydref. Roedd y rownd ddiwethaf yn llwyddiant ysgubol. Cawsom gyfle drwy'r cyfarfodydd i ymgynghori â chi ac i rannu gwybodaeth ar y prosiect. Daeth Laura, y Swyddog Hyfforddi o Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, draw i gyflwyno gweithgareddau ar fwyta'n iach, a fwynhawyd gan bawb.

Cofiwch gysylltu â mi os am unrhyw wybodaeth bellach.

Tanwen Randell-Davies
07837 964921

Y Wefan

Mae sampl o'n cardiau adnodd newydd yn awr ar gael ar-lein i'w lawrlwytho. Mewngofnodwch ar www.plgh.org a chan ddefnyddio'r ffurflen gyswllt, rhowch wybod inni eich barn arnynt.



Karen Pereira
Rheolydd Prosiect
karenp@clybiauplantcymru.org
07977 200318

Pamela McIntosh
Rheolydd Datblygu Iechyd
pamelam@clybiauplantcymru.org
07977 485993

Terena Davies-Tommason (Clybiau Gofal Plant All-Ysgol)
Swyddog Datblygu Prosiect
terenat@clybiauplantcymru.org
07779 705881

Helene Lovell (Gwarchodwyr Plant a Cylchoedd Chwarae)
Gweithiwr Cefnogi Prosiect
helenel@clybiauplantcymru.org
07891 886501

Tanwen Randell-Davies (Cylchoedd)
Gweithiwr Cefnogi Prosiect
tanwen.randell@mym.co.uk
07971 394170

Gair gan ein tîm...

Diolch i'n Clybiau Gofal Plant All-Ysgol

Clybiau Plant Cymru KIDS' CLUBS

Llawer o ddiolch, fel arfer, i bob un ohonoch chi'r clybiau ôl-ysgol am eich croeso cynnes ac am gyfrannu'n frwdfrydig yn y prosiect.

Rydym wedi bod yn recriwtio ac yn hyfforddi bydis newydd a bellach

rydym yn edrych ymlaen am ymgymryd â'r Wobr Arweinwyr Ifanc fel y gall y bydis, wrth arwain ar 10 awr o weithgareddau, weithio tuag at y Wobr hon.

Dylai'r Cardiau Maeth newydd fod gyda chi bellach, ac fe

gynhelir ein Cyfarfodydd Grwpiau Ffocws ar hyd a lled y sir. Cysylltwch â mi os am fwy o wybodaeth, neu mynnwch gip achlysurol ar y dudalen digwyddiadau ar y wefan,

www.plgh.org.

Terena Davies- Tommason
Swyddog Datblygu
07779705881

Gwobr Arweinwyr Ifanc

A ydych chi'n warchodwr plant, neu'n arweinydd clwb all-ysgol sy'n gweithio gyda bydis? Os felly, a hoffech i'ch bydis dderbyn gan yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Brydeinig gymhwyster a adnabyddir yn genedlaethol? Os ydych yn fodlon cofnodi'r amser a dreulir gan y bydis tra'u bod yn arwain gweithgareddau gyda phlant iau, yna gallwn eich cofrestru ar y cynllun. Mae angen i fydis wneud 10 awr o weithgareddau corfforol er mwyn ennill y wobr hon. Unwaith y byddant yn yr yn yr Ysgol Uwchradd gallant ymgymryd â'r Wobr Arweinwyr Chwaraeon a allai, os dymunant, eu harwain at Wobr Lefel 1 mewn Hyfforddi, os dymunant. Felly… gadewch iddyn nhw gael rhywbeth i gydnabod eu holl waith caled. Gofynnwch i Helene neu Terena am fwy o wybodaeth ar sut y gallwch fod yn rhan o hyn, ac ennill seren aur i'ch lleoliad chi!

SPORTS LEADERS UK

Cardiau Gweithgaredd-Corfforol Newydd

Yn dilyn yr adborth gwych a gawsom ar y set ddiweddaraf o gardiau adnodd rydym wedi penderfynu seilio'r set nesaf ar gemau traddodiadol. Ymddengys bod gemau o'r fath yn dod yn boblogaidd eto, ac roeddem yn awyddus i ddarparu ar eich cyfer weithgareddau sy'n gofyn am ddim ond ychydig o adnoddau.

Mae'r rhain yn y broses o gael eu hargraffu, a byddant yn cyrraedd eich lleoliadau chi yn gynnar yn y Flwyddyn Newydd. Os na fedrwch aros hyd hynny, gellwch fewngofnodi ar www.plgh.org ymlaen llaw am gip slei o'r hyn sydd i ddod!

Pam McIntosh
Rheolydd Datblygu Iechyd
07977 485993

Cyfarfodydd Grŵp Ffocws

Cynhaliwyd ein pedwaredd rownd o gyfarfodydd ar hyd a lled Sir Gaerfyrddin yn ystod hanner tymor mis Hydref. Penderfynwyd cynnal y rhain dros gyfnod o ddau ddiwrnod, y sesiynau boreol yng Nghaerfyrddin a Dinefwr, a sesiynau y prynhawn yn ardaloedd Llanelli a Chastellnewydd Emlyn.

Estynnwyd croeso cynnes, a rhoddwyd diweddariad ar y prosiect. Rhoddwyd cyfle i'r rhai a oedd yn bresennol i ofyn cwestiynau penodol i dîm prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach parthed adnoddau, casglu data a chanlyniadau'r ymchwil hyd yma.

Yna fe wnaethom oll wylio arddangosiad dawns gan Pat a Sian, ac yna ymuno mewn sawl steil o ddawnsio llinell - gan gael lawer o hwyl ac ymarfer ein cyrff ar yr un pryd.

Wedi derbyn yr holl wybodaeth, a'r holl weithgaredd egnïol, cawsom y bwffe iach a ddarparwyd ar ein cyfer.

Gobeithio y gallwch i gyd ddefnyddio dawns a cherdd yn eich lleoliadau er mwyn cadw'n iach ac yn ffit yn y flwyddyn newydd.

Eich data yn dangos...

...y wybodaeth ganlynol ers i'r plant ymuno â'r prosiect, sef bod …

23% yn fwy o blant 5-7 mlwydd oed wedi cynyddu eu dogn dyddiol o ffrwyth.
35% yn fwy o blant 5-7 mlwydd oed yn bwyta mwy o lysiau.
18% yn fwy o blant 5-7 mlwydd oed yn gwneud mwy o ymarferion corfforol.
20% yn fwy o blant oed 8+ yn gwybod faint o weithgaredd corfforol y dylent fod yn ei wneud.
14% yn fwy o blant oed 8+ yn gwybod sawl dogn o ffrwyth a llysiau y dylent fod yn ei fwyta bob dydd.
12% yn fwy o blant cyn-ysgol yn bwyta mwy o ffrwyth.
13% yn fwy o'n rhieni cyn-ysgol yn gwneud mwy o sesiynau 30-munud o weithgaredd bob wythnos.

Mae'r newidiadau'n ein plesio'n fawr!

ARIENNIR GAN Y LOTERI LOTTERY FUNDED
MUDIAD YSGOLION MEITHRIN 01267 222622
Wales Pre-school Providers Association Cymdeithas Darparwyr Cyn-ysgol Cymru 01267 233822
Clybiau Plant Cymru KIDS' CLUBS 07977200316 / 01792483031

Swyddfa Gofrestredig: Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, Tŷ'r Bont,
Ffordd yr Orsaf, Llanisien, Caerdydd. CF14 5UW
Ffôn: 029 2074 1000 Ffacs: 029 2074 1047 E: info@clybiauplantcymru.org
Cwmni a gyfyngir drwy warant 4296436
Elusen gofrestredig 1093260