Chwarae Dysgu a Thyfu'n Iach

Play Learn and Grow Healthy

Project Newsletter

Haf 2011

Gair gan ein Rheolydd Datblygu Iechyd

Mae'r tywydd hyfryd a gawsom ni yn ddiweddar wedi rhoi cyfloedd ardderchog inni arbrofi â'n set ddiweddaraf o gardiau adrodd, sydd wedi eu seilio ar weithgarwch corfforol. Mae'r ffocws ar gemau traddodiadol yn rhoi i'r plant sy'n rhan o'n prosiect gyfle i roi cynnig ar gemau y gwnaethom ni eu chwarae pan oeddwn i'n iau! Anfonwch atom eich barn ar y gweithgareddau newydd yn info@plgh.org.

Bydd ein rownd derfynol o gasglu data yn dechrau'n fuan. Bydd staff yn ymweld â lleoliadau i gasglu gwybodaeth i ni ei defnyddio er mwyn gweld sut mae'r adnoddau wedi helpu'r lefelau o weithgarwch corfforol a'r dewisiadau Bydd staff yn ymweld â lleoliadau i gasglu gwybodaeth er mwyn inni weld sut mae'r adnoddau wedi helpu lefelau o weithgarwch corfforol a'r dewisiadau parthed maeth. Edrychwn ymlaen at weld y gwahaniaethau cadarnhaol a wnaethoch.

Pam McIntosh

Cyfarfodydd Grwp Ffocws

Bu'n amser prysur i staff Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach a fu'n cynnal ein cyfarfodydd Grŵp Ffocws ar draws y sir. Llawer o ddiolch i'r mannau canlynol am ein croesawu:

Ysgol Gymraeg Rhydaman, Ysgol Cae'r Felin Pencader, Ysgol Nantgaredig ac Ysgol Gynradd Gymunedol Swiss Valley.

Y prif ffocws oedd sicrhau bod ein cyfranogwyr yn dod yn gyfarwydd â'r cardiau adnodd newydd, ac i weld pa mor dda maent yn gweithio.

Presenoldeb

DYDDIAD	LLEOLIAD	PLANT	OEDOLION
05/04/11	RHYDAMAN	22	8
07/04/11	PENCADER	18	4
12/04/11	NANTGAREDIG	31	7
14/04/11	SWISS VALLEY	29	8
CYFANSWM		90	27

Dyma rai o'r plant wrthi.

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

Diweddariad gan ein Gweithiwr Cefnogi

Yn ystod y tymor diwethaf, mae pob Cylch (32) sydd yn rhan o'r cynllun cyffrous hwn bellach wedi derbyn a gwerthuso cardiau adnodd y cynllun. Diolch i bawb am ymatebion parod.

Erbyn hyn lluniwyd cardiau gweithgareddau corfforol ac rwyf wedi eu dosbarthu yn ystod tymor y Gwanwyn i'r cylchoedd uchod yn ogystal ag ymestyn y cynllun i ragor o gylchoedd a chynnig cyfle i rai Cylchoedd Ti a Fi.

Byddwn yn ymweld â chi yn ystod tymor yr Haf i ddosbarthu cardiau adnodd diweddar ac i gasglu'r rownd olaf o ddata.

Rydym wedi cydweithio i drefnu'r grwpiau ffocws llwyddiannus ar gyfer tymor y Gwanwyn. Yma roedd cyfle i ni i ymgynghori â chi ac i ddosbarthu gwybodaeth ynglŷn â'r prosiect. Daeth Pam McIntosh, rheolwr datblygu iechyd y prosiect i wneud gweithgareddau corfforol ac fe wnaeth pawb a fynychodd fwynhau'n fawr iawn.

Tanwen Randell-Davies
07837 964921

Adborth

Rydym wastad am wybod beth mae ein cyfranogwyr yn ei feddwl o'r prosiect, ac am awgrymiadau am unrhyw welliannau y gallem eu gwneud. Dyma rywfaint o'r adborth a wnaethom ei dderbyn yn ddiweddar …

"Mae hwn wedi bod yn brosiect ardderchog, mae'n gwella'r hyn ry'n ni'n ei wneud yn barod, yn annog dewisiadau iach. Ry'n ni i gyd yn edrych mla'n at ymweliadau Helene, y cwestiynau ar y gliniadur, chwarae'r gemau a chael clonc! Ry' ni'n ddiolchgar iawn am yr holl gardiau adnodd, sy'n rhoi syniadau gwych am weithgareddau. Ry'n i'n gwneud llawer ohonynt ar y traeth gerllaw. Mae'r cyfarpar chwaraeon y gwnaethom ei dderbyn yn wirioneddol ragorol, ac rydym yn wirioneddol ddiolchgar. Ry'n ni bob tro'n cael lot o hwyl!
Diolch yn fawr iawn "

"Mae'r prosiect Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach wedi bod yn llwyddiant mawr ymysg y plant yn fy lleoliad i. Fe gawson nhw fwynhad mawr o dyfu a bwyta'r holl ffrwyth a llysiau, ac ma'n nhw'n eiddgar iawn i ddechrau tyfu rhagor. Fe wnaethon nhw fwynhau'r ymarfer corff hefyd. Helene yw'r union berson i ysbrydoli'r plant a'u cael yn awyddus i gymryd rhan yn y prosiect.

Roeddem ni i gyd yn edrych ymlaen at ei hymweliadau â'n lleoliad ni, a byddwn yn dal mewn cysylltiad â hi gyda golwg ar brosiectau eraill i'r dyfodol."

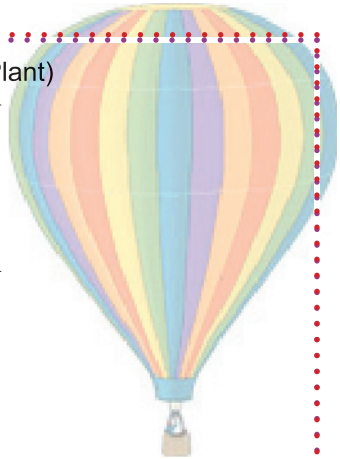
Karen Pereira
Rheolydd Prosiect
karenp@clybiauplantcymru.org
07977 200318

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)
Gweithiwr Cefnogi Prosiect
helenel@clybiauplantcymru.org
07891 886501

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



Clybiau Plant Cymru KIDS' CLUBS

Diolch i'n clybiau sy'n gyfranogwyr am eich help ym 5ed rownd casglu data. Byddwn yn ymweld â chi yn ystod y tymor hwn i gasglu'r ymatebion terfynol.

Diweddariad gan y Swyddog Datblygu

Mae'n anodd credu mai hwn yw'r rownd olaf, a bod rhai pobl wedi bod yn gweithio ar ein prosiect am bron 3 blynedd. Diolch yn fawr iawn ichi am sicrhau llwyddiant ysgubol ein prosiect!

Mae nifer o'r plant wedi gorffen y gwaith ar y Wobr Arweinwyr Ifanc. Mae'r tystysgrifau'n cael eu dosbarthu ar hyn o bryd, a gall y plant ychwanegu at y wobr hon yn ddiweddarach drwy gwblhau cwrs lefel 1 mewn hyfforddi, os dymunant.

Llongyfarchiadau i bob un o'r plant a gymerodd ran.

Terena Davies- Tommason
Development Officer
07779705881

Newidiadau

Y syniad y tu ôl i'r prosiect oedd newid agwedd, ymwybyddiaeth ac ymddygiad parthed gweithgarwch corfforol a maeth. Mae'r tîm wedi eu gwefreiddio â'r canlyniadau a gawsom hyd yn hyn. Dyma rai o'r newidiadau a wnaeth ein cyfranogwyr …

"Ers Nadolig dwi di dod yn hoff o ysgewyll. Mi wnes i eu paratoi nhw gyda Llinos drwy roi croes arnyn nhw, a'u cymryd adref i'w coginio gyda mami. Ro'n nhw'n hyfryd. Ma' nhw'n edrych fel coeden pan y'ch chi'n eu prynu nhw yn y siop, ac y'ch chi'n eu pigo nhw oddi ar y coesyn. Dwi'n hoffi hynny

Nia 6 oed

"Nawr, dwi'n hoff o ffa gwyrdd a grawnffrwyth. Dwi'n hoffi pob math o ffrwythau a llysiau haf gan mai ni sy'n eu tyfu nhw. Prynodd Chris ffedog/fforch/rhaw arddio arbennig. Ry'n ni'n tyfu ein moron, letys, tomatos a phwmpenni ein hunain."

Amber 9 oed

"Do'n i 'rioed yn fodlon bwyta bara brown na melon. Nawr dwi wrth fy modd â'r ddau."

Mia 8 oed

"Do'n i 'rioed yn arfer bwyta bresych, ond rwy'n gwneud nawr. Mae Chris wedi fy helpu i i drio pob math o wahanol lysiau."

Mia 8 oed

Bocsys adnodd i warchodwyr plant

Ar Chwefror 26ain, cyfarfu 12 o warchodwyr plant o Sir Gaerfyrddin gyfan yng nghartref Helene Lovell yn Llanymddyfri i dderbyn bocs mawr o adnoddau yr un er mwyn hyrwyddo gweithgareddau corfforol yn eu lleoliadau wrth ddefnyddio pecyn cardiau adnodd Chwarae, Dysgu a Thyfu'n Iach.

Yn y bocsys cafwyd nifer o eitemau, gan gynnwys batiau, peli, bagiau ffa, conau, marcwyr, parasiwt, mat targed a llu o bethau eraill. Rhoddwyd yr arian am brynu'r bocsys gan Gronfa Datblygu Cymunedol Sir Gaerfyrddin.

Hefyd yn bresennol oedd y Cynghorwyr Nigel a Dorothy Burgess, Maer a Maeres Llanymddyfri, Y Cyng. Jill Bludd, Cadeirydd Sefydliad y Merched, Llanymddyfri, a gwraig Criwr y Dre, Mrs Sandra Beard.

Cafodd pawb lawer o hwyl yn rhwydweithio. Rhannwyd coffi a chacennau yn ogystal yn gefndir i'r prosiect, a gwybodaeth ar y canlyniadau diweddaraf.

Diolchodd Karen Pereira, y Rheolydd Prosiect, i'r holl warchodwyr plant am eu cefnogaeth yn hyfforddi'r bydis yn eu lleoliadau, yn casglu data gan y plant a'u rhieni, gan ddefnyddio'r adnoddau, ac annog y bydis i weithio tuag at Wobr Arweinwyr Ifanc, Ymddiriedolaeth Chwaraeon Prydain.

Ymhlith y sylwadau gan y rhai hynny a fynychodd y diwrnod oedd:

Diolch am letya'r achlysur dydd Sadwrn, Helene, fe wnes i fwynhau'r diwrnod, a'r cwmni, yn fawr. Dyw'r plant ddim wedi gadael i fi roi'r bocs heibio eto; ma' nhw'n dal i ddod o hyd i bethe newydd i chwarae â nhw. Ac ro'dd fy ngŵr wrth ei fodd â'r gacen.

Unwaith eto, diolch am ein cynnwys ni yn eich prosiect.
Cofion
Sue xx

Diolch yn fawr iawn am ddoe , ro'dd mor flin 'da fi fod yn rhaid i fi fynd yn gynnar ,wedi lawrlwytho llun grŵp yn barod , diolch eto
Eifionydd Jenkins

"Hi Helene, wedi bod yn cael amser gwych yn y parc gwledig gyda'r holl gyfarpar a gawsom gennyt. Siarad yn fuan.."
Chris

Sed rownd o ddata

Y llynedd fe wnaethom ymweld â phob un o'n lleoliadau gan holi pa ymarfer corff a wnâi ein cyfranogwyr, a pha mor iach oedd eu dull o fwyta. Fe wnaethom gasglu rhai canlyniadau gwych, ac mae'r ystadegau'n dangos bod 49% o'r cyfranogwyr yn ein clybiau eisoes wedi gwella eu hymddygiad parthed maeth, ac roedd 53% wedi gwella eu hagwedd tuag at fwyta'n iach.

Yn ein lleoliadau gofal plant, roedd gan 47% well agweddau at faeth, a gwelwyd gwelliant yn ymddygiad 40% !

Gwnaeth y lleoliadau cyn-ysgol yn dda iawn hefyd. Gwelwyd gwelliant mewn ymddygiad parthed maeth ymysg 46%, a gwelliant yn lefelau ymwybyddiaeth o weithgarwch corfforol ymysg 45%! Da iawn bawbl!!

Am y canlyniadau i gyd, mewngofnodwch ar

www.plgh.org

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