Arweiniad atodol ar arolygu byw'n iach (gan gynnwys gweithgarwch corfforol a bwyd a diod)

Mai 2007

Estyn
Rhagoriaeth i bawb....Excellence for all
Arolygiaeth Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru
Her Majesty's Inspectorate for Education and Training in Wales

BUDDSODDWR MEWN POBL.
INVESTOR IN PEOPLE

Diben Estyn yw arolygu ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Mae Estyn yn gyfrifol am arolygu:

- ysgolion a safleoedd meithrin a gynhelir gan, neu sy'n cael arian gan awdurdodau addysg lleol (AALlau);
- ysgolion cynradd;
- ysgolion uwchradd;
- ysgolion arbennig;
- unedau cyfeirio disgyblion;
- ysgolion annibynnol;
- addysg bellach;
- dysgu oedolion yn y gymuned;
- gwasanaethau cymorth ieuenctid;
- hyfforddiant gwaith ieuenctid a chymunedol;
- AALlau;
- addysg a hyfforddiant athrawon;
- dysgu yn y gwaith;
- cwmnïau gyrfaoedd;
- dysgu troseddwyr; ac
- elfennau addysg, arweiniad a hyfforddiant y Ganolfan Byd Gwaith.

Mae Estyn hefyd:

- yn rhoi cyngor ar ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru i Gynulliad Cenedlaethol Cymru ac eraill; ac
- yn cyhoeddi achosion o arfer dda yn seiliedig ar dystiolaeth arolygu.

Cymerwyd pob rhagofal posibl i sicrhau bod y wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg ei chyhoeddi. Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau neu sylwadau ynglŷn â'r ddogfen/cyhoeddiad hwn at:

Yr Adran Gyhoeddiadau
Estyn
Llys Angor
Heol Keen
Caerdydd
CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at cyhoeddiadau@estyn.gsi.gov.uk

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan: www.estyn.gov.uk

Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (Saesneg i Gymraeg)

Ⓗ **Hawlfraint y Goron 2007: Gellir ailddefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei ailddefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl yr adroddiad penodol.**

Cynnwys	Tudalen

1	Cyflwyniad	1
2	Gweithgarwch corfforol	2
3	Bwyta ac yfed yn iach	4
4	Sut rydym yn arolygu mentrau byw'n iach?	6
5	Cwestiynau i'w gofyn mewn perthynas â safonau byw'n iach a'r ddarpariaeth ar ei gyfer	7
6	Sut rydym yn adrodd am weithgarwch corfforol ac am fwyta ac yfed yn iach?	8

Beth yw ei ddiben?

Rhoi mwy o arweiniad i arolygwyr ar sut i arolygu byw'n iach. Dylai'r arweiniad hwn gael ei ddefnyddio ar y cyd â'r Fframwaith Arolygu Cyffredin a'r Arweiniad ar Arolygu Ysgolion Cynradd, Uwchradd ac Ysgolion Arbennig ac Unedau Cyfeirio Disgyblion.

Ar gyfer pwy y mae?

Pob aelod o dimau arolygu ysgolion cynradd, uwchradd ac ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion.

O ba ddyddiad y dylai'r arweiniad gael ei ddefnyddio?

Ar unwaith.

Dyddiad cyhoeddi: Mai 2007

1 Cyflwyniad

Ym Materion Arolygu Rhif 2 (Ionawr 2005), darparwyd arweiniad gennym ar weithgarwch corfforol a byw'n iach. Rydym bellach wedi diweddaru'r arweiniad hwn i roi mwy o ystyriaeth i fwyta ac yfed yn iach ac i adlewyrchu'r cynigion yn nogfen ymgynghori Llywodraeth Cynulliad Cymru 'Blas am Oes' a'r Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd:

http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/food/action/young-people/?lang=cy

Caiff arweiniad newydd ei amlygu drwy'r ddogfen mewn llythrennau italig

2 Gweithgarwch corfforol

Nododd Cynllun Gweithredu'r Tasglu **Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol** (AGChY) ffyrdd y gallai Llywodraeth Cynulliad Cymru, AALlau, ysgolion unigol ac asiantaethau eraill fynd i'r afael ag amrywiol ddiffygion yn y ddarpariaeth addysg gorfforol a chwaraeon ysgol. Gwelodd y flwyddyn beilot gychwynnol sefydlu 14 o **Ganolfannau Datblygu** (CDau) ledled Cymru. Ar hyn o bryd mae 63 o ganolfannau datblygu. Mae Canolfannau Datblygu yn glystyrau o leoliadau. Maen nhw'n cynnwys o leiaf un ysgol gyfun gyda rhai neu bob un o'u hysgolion cynradd partner. Gallant hefyd gynnwys ysgolion arbennig, colegau addysg bellach a sefydliadau addysg uwch.

Mae **gweithio mewn partneriaeth** yn y CDau wedi'i sefydlu'n dda ac mae'n llwyddiannus. Mae'r rhan fwyaf ohonynt yn datblygu cynlluniau gwaith a chynlluniau gwersi sy'n cael eu rhannu. Mae'r rhan fwyaf o CDau wedi nodi'r cyfraniad y gall addysg gorfforol a chwaraeon ei wneud i fedrau allweddol, yn arbennig llythrennedd a TGCh, a'r medrau ehangach, fel gweithio ar y cyd. Mae tystiolaeth lafar gan benaethiaid yn dangos bod ymddygiad ac agweddau disgyblion yn gwella yn sgil cymryd rhan mewn addysg gorfforol a chwaraeon o ansawdd da cwricwlaidd ac allgyrsiol.

Mae Unedau Datblygu Chwaraeon AALlau hefyd yn gweithio'n agos gyda'r cydlynydd AGChY i roi mynediad i gyfleusterau ac i ddarparu hyfforddwyr. Mae'r cysylltiadau â menter **Campau'r Ddraig** Cyngor Chwaraeon Cymru yn arbennig o gryf ac effeithiol. Mae cynllun Campau'r Ddraig yn gweithio i ehangu diddordebau chwaraeon plant sydd eisoes yn cymryd rhan mewn campau penodol ac i gynnwys plant nad ydynt yn cael cyfleoedd o'r fath y tu allan i wersi AG yr ysgol. Mae Campau'r Ddraig yn cyflwyno plant i hyfforddiant chwaraeon, datblygiad medrau a chystadlaethau priodol gan ddefnyddio fersiynau o chwaraeon oedolion sydd wedi cael eu haddasu i fodloni eu hanghenion a'u lefelau medrau.

Mae llwyddiant diamheuol menter Campau'r Ddraig, a'r gweithio llwyddiannus mewn partneriaeth gyda'r fenter AGChY, wedi ymestyn profiadau plant yn y cwricwlwm a hefyd mewn clybiau a gweithgareddau y Tu Allan i Oriau Ysgol (OSHL). Mae ymglymiad disgyblion chweched dosbarth wrth weithio gydag ysgolion cynradd fel rhan o fenter Campau'r Ddraig, neu fel Arweinwyr Chwaraeon lau, wedi cael effaith fuddiol ar agweddau disgyblion o'r ddau gyfnod, ynghyd ag ar safonau mewn medrau gêmau. Mae hyn, ynghyd â defnydd cynyddol a rennir o gyfleusterau ysgolion partner a chyfleusterau canolfannau hamdden, yn arwain at welliannau mewn safonau mewn gêmau cydweithredol a chystadleuol.

Mae nifer o ysgolion hefyd wedi elwa ar gymryd rhan mewn mentrau eraill y Cyngor Chwaraeon, fel Genethod yn Gyntaf, a Genethod mewn Chwaraeon Nike. Mae llawer mwy ohonynt wedi defnyddio arian OSHL i ehangu ansawdd ac ystod y ddarpariaeth a gynigir ganddynt. Mae nifer o ysgolion eisoes wedi elwa'n fawr ar grantiau'r Loteri Genedlaethol i well cyfleusterau AG a chwaraeon. Pan fydd y cyfleusterau gwell yn cael eu defnyddio, dylai arolygwyr arfarnu'r effaith y mae'r ddarpariaeth wedi'i chael ar safonau disgyblion.

Am fwy o wybodaeth am AGChY a mentrau eraill y Cyngor Chwaraeon mewn ysgolion, efallai y bydd arolygwyr yn dymuno edrych ar wefan y Cyngor Chwaraeon yn:

www.sports-council-wales.co.uk, a chlicio ar Datblygu Chwaraeon yng Nghymru, yna Chwaraeon Ysgol a Chymunedol.

Mae Symud y Dosbarth!® yn rhaglen sy'n galluogi i blant ac athrawon ysgolion cynradd ddarganfod pleserau a buddion symud ac ymlacio. Mae athrawon yn sylwi bod disgyblion sy'n dilyn y rhaglen yn gallu gweithio'n galetach a chanolbwyntio'n well. Mae Symud y Dosbarth!®, a ddatblygwyd yn yr Iseldiroedd dros nifer o flynyddoedd gan ffisiotherapydd yn gweithio gyda gweithwyr iechyd ac addysg proffesiynol, bellach wedi cael ei threialu mewn pedair ardal yng Nghymru fel rhan o brosiect ymchwil gan Isadran Hybu Iechyd Llywodraeth Cynulliad Cymru gyda Bwrdd Addysg Iechyd yr Alban. Mae arfarniad cryno ar gael ar wefan Llywodraeth Cynulliad Cymru.

3 Bwyta ac yfed yn iach

Sefydlodd Llywodraeth Cynulliad Cymru'r ***Gweithgor Bwyd mewn Ysgolion*** *annibynnol ym mis Gorffennaf 2005. Cafodd hwn y dasg o archwilio sut i wella ansawdd a safonau maethlon prydau ysgol, a sut i sicrhau dull cyson a chydlynol o yrru gwelliannau mewn bwyd a maeth mewn ysgolion yn eu blaen. Cyhoeddodd y grŵp ddogfen ymgynghori,* ***'Blas am Oes'****, ym mis Mehefin 2006. Daeth y cyfnod ymgynghori i ben ym mis Hydref 2006.*

Yn 'Blas am Oes', mae'r grŵp yn nodi safonau ar gyfer bwyd, diod a maetholion ac mae'n gosod 41 o gynigion gan gynnwys:

- *erbyn mis Medi 2008, rhaid i ysgolion fodloni'r holl safonau ar gyfer prydau ysgol a'r cynigion ar gyfer bwydydd a diodydd eraill;*
- *rhaid bod dŵr ar gael yn hwylus, am ddim, ar draws yr ysgol;*
- *dylai ysgolion ac AALlau anelu at gael pawb i ymgymryd â'u hawl i bryd ysgol am ddim;*
- *dylai ysgolion ystyried hyd yr egwyl ginio a'i lle yn yr amserlen er mwyn caniatáu digon o amser i ddisgyblion ddewis a bwyta prydau a chaniatáu digon o amser staff i ddylanwadu ar ddewisiadau;*
- *caiff safonau newydd ar faetholion prydau ysgol eu cyflwyno o fis Medi 2008 ymlaen ac yn dilyn hynny bydd cyfnod gweithredu o flwyddyn (2008-2009) ar gyfer ysgolion cynradd a chyfnod gweithredu o ddwy flynedd (2008-2010) ar gyfer ysgolion uwchradd;*
- *rhaid bod gan ddarpariaeth byrbrydau fudd maethol amlwg a dylai gwerthiant melysion, bariau grawnfwyd a snaciau sawrus fel creision 'gael eu gwahardd';*
- *dylai ysgolion feddu ar bolisi bwyd ysgol gyfan;*
- *dylai'r Cwricwlwm Cenedlaethol roi digon o sylw i fwyd a materion yn ymwneud â maeth.*

Mae'r ddogfen ymgynghori yn cynnwys adran ar fonitro ac arfarnu. Mae hon yn rhagweld dwy lefel o fonitro – hunanfonitro a monitro allanol.

Mae **Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru** (WNHSS) yn annog datblygu ysgolion sy'n hybu iechyd yng Nghymru mewn fframwaith cenedlaethol cyffredin. Mae gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru yn rhoi cyngor ac arweiniad i gynlluniau lleol o fewn y fframwaith cenedlaethol. Mae'r wefan yn gosod y nodau cenedlaethol ac yn cynnig arweiniad ar rolau lleol a chenedlaethol. Mae cyhoeddiadau a digwyddiadau rhwydweithio cenedlaethol yn cynnig cefnogaeth i'r cynlluniau hefyd. Mae pob un o'r 22 o gynlluniau ysgolion iach lleol wedi cael eu hachredu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Mae WNHSS yn adeiladu ar y profiad o weithio gyda 12 o ysgolion yng Nghymru fel rhan o'r **Rhwydwaith Ewropeaidd o Ysgolion Hybu Iechyd**. Cyhoeddwyd canfyddiadau gan Sue Bowker a Chris Tudor-Smith yn y cyfnodolyn *Health Education*. Mae astudiaethau achos ar Fwyd a Ffitrwydd mewn ysgolion WNHSS wedi cael eu cyhoeddi – **Mewn Persbectif Bwyd a Ffitrwydd** ac mae ar gael yn http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/food/action/?lang=en

Mae cydlynwyr AGChY a WNHSS yn cydweithio'n agos er mwyn rhannu manteision y ddwy fenter.

Mae'r **Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru** i'w gweld yn:

http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=en

http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=cy.

Hyd yn oed os nad yw ysgolion yn rhan o gynllun ysgolion hybu iechyd lleol, gallant ddatblygu polisïau a systemau hybu iechyd. Gall yr ysgolion hyn gyfrannu hefyd at hybu ffyrdd iach o fyw drwy ystyried ystod o gamau ar bynciau iechyd penodol.

Am fwy o wybodaeth am waith hybu iechyd Llywodraeth Cynulliad Cymru mewn ysgolion, efallai y bydd arolygwyr yn dymuno edrych ar wefan yr ysgolion yn www.healtheschool.org.uk.

4 Sut rydym yn arolygu mentrau byw'n iach (gan gynnwys gweithgarwch corfforol a bwyd a diod)?

Gall pob math o ysgol, o'r blynyddoedd cynnar i'r chweched dosbarth, gymryd rhan yn y gweithgareddau hyn. Ym mhob math o arolygiad, cewch sawl cyfle i gael tystiolaeth o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth disgyblion o bwysigrwydd byw'n iach, a pha mor dda y mae'r ysgol yn eu hybu.

Ym mhob math o arolygiad, dylech ddisgwyl gweld rhywfaint o waith ar hybu byw'n iach. Mae'r Fframwaith Addysg Bersonol a Chymdeithasol yn gosod cyfleoedd i addysgu am fyw'n iach yn yr ***agwedd gorfforol.***

Mae'r Fframwaith yn datgan 'bod gan amgylchedd yr ysgol ran bwysig i'w chwarae yn natblygiad corfforol disgyblion ond yn ganolog i'r broses yw rhoi'r gallu iddynt wneud penderfyniadau gwybodus yn yr holl feysydd hyn. Mae angen i ddisgyblion werthfawrogi'r berthynas rhwng ***deiet a thwf****, rhwng* ***ymarfer*** *a* ***lles****'.*

Yn ogystal, mae gwaith mewn perthynas â'r ***agweddau rhywiol, emosiynol, moesol ac amgylcheddol*** *yn cynnig mwy o gyfleoedd. Dylai gweithgareddau i hybu byw'n iach hefyd wneud cyfraniad sylweddol at ddatblygiad yr* ***agweddau a'r gwerthoedd, a'r medrau*** *a restrir yn elfennau allweddol yn y Fframwaith.*

Disgwylir bod nifer o feysydd cwricwlwm, gan gynnwys addysg gorfforol, dylunio a thechnoleg, gwyddoniaeth a thechnoleg bwyd, yn gwneud cyfraniad at ddatblygiad gwybodaeth a dealltwriaeth, gwerthoedd ac agweddau a medrau a nodwyd yn 'Agwedd Gorfforol' y Fframwaith ABCh. Mewn ysgolion uwchradd, gall pynciau galwedigaethol wneud cyfraniad at hybu byw'n iach hefyd.

Yn ogystal ag arolygu dealltwriaeth disgyblion o fyw'n iach, bydd angen i chi arfarnu i ba raddau y mae'r ysgol yn gweithredu mewn modd iachus a gweithgar. Dylai pob ysgol sy'n Ganolfan Ddatblygu AGChY feddu ar bolisïau ffyrdd o fyw iach a gweithgar. Mae'n bosibl y bydd ysgolion sy'n cymryd rhan yn y cynllun WNHSS wedi ennill gwobr 'deilen' am gwblhau pob cam y cynllun.

Wrth arolygu ysgolion bro dylech arfarnu pa mor effeithiol yw eu strategaethau ar gyfer annog a galluogi dysgwyr i fod yn iach, drwy weithio gyda phartneriaid fel y gwasanaethau iechyd, yr heddlu, y gwasanaethau cymdeithasol a mudiadau cymunedol eraill.

5 Cwestiynau i'w gofyn mewn perthynas â safonau byw'n iach a'r ddarpariaeth ar ei gyfer

Wrth lunio barnau ar safonau mewn perthynas â byw'n iach, bydd angen i arolygwyr ystyried nifer o gwestiynau:

- *lle bo datblygiad corfforol yn cael ei arolygu ar gyfer plant dan bump oed, a oes gan y plant ddealltwriaeth dda o gysyniadau iechyd, hylendid a diogelwch? A ydynt yn deall pwysigrwydd deiet, cwsg a gorffwys?*
- *Lle bo AG yn cael ei harolygu, a yw'r gofynion statudol ar gyfer ymarfer sy'n gysylltiedig ag iechyd yn cael eu bodloni?*
- *Wrth arolygu datblygiad personol a chymdeithasol ar gyfer plant dan bump oed, a roddir digon o sylw i fyw'n iach?*
- *A yw'r ddarpariaeth ABCh yn rhoi digon o sylw i fyw'n iach?*
- *A yw plant dan bump oed yn cael digon o gyfleoedd i ddatblygu ac i ymestyn eu hymwybyddiaeth a'u dealltwriaeth o fyw'n iach mewn meysydd dysgu eraill heblaw am ddatblygiad personol a chymdeithasol a datblygiad corfforol?*
- *A yw disgyblion yn cael digon o gyfleoedd i ddatblygu ac i ymestyn eu hymwybyddiaeth o fyw'n iach drwy bynciau heblaw am AG ac ABCh?*
- *A yw disgyblion yn dangos lefel briodol o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o fyw'n iach?*
- *A yw disgyblion yn cael cyfle i ddatblygu eu hymwybyddiaeth a'u dealltwriaeth o fyw'n iach drwy waith a phrosiectau allgyrsiol?*
- *A oes gan yr ysgol ddigon o adnoddau i hyrwyddo byw'n iach?*
- *A yw'r staff wedi cael eu hyfforddi'n ddigon da i hybu byw'n iach?*
- *A oes gan staff yr ysgol ddealltwriaeth dda o fyw'n iach?*
- *A oes gan yr ysgol bolisi sy'n gysylltiedig â byw'n iach? Pa elfennau o fyw'n iach sy'n cael eu cynnwys yn y polisi?*
- *Sut mae'r ysgol yn cyfleu'r polisi i ddisgyblion, i rieni ac i'r gymuned ehangach?*
- *Sut mae'r ysgol yn mesur effaith y polisi ar ymddygiad disgyblion?*
- *A yw'r ysgol yn hybu gweithgareddau corfforol?*
- *A yw'r ysgol yn hybu bwyta ac yfed yn iach?*
- *A yw'r ysgol yn monitro'r ddarpariaeth ar gyfer prydau ysgol wrth gefnogi polisi'r ysgol?*
- *A yw'r polisi'n cael effaith fuddiol ar arfer?*
- *Yn ystod yr arolygiad, a ddarparodd yr ysgol amgylchedd iachus i ddisgyblion ac i aelodau staff?*
- *A yw'r ysgol yn hybu ffyrdd iach o fyw yn effeithiol?*
- *A yw'r ysgol yn cymryd rhan mewn mentrau sy'n hybu byw'n iach?*
- *A oes gan ysgolion bro drefniadau priodol ar gyfer sicrhau bod partneriaid yn annog ac yn cefnogi byw'n iach?*
- *A yw'r ysgol wedi ennill unrhyw wobr am ei gwaith yn hybu byw'n iach?*
- *A oes gan yr ysgol unrhyw drefniadau sy'n sicrhau bod unrhyw ddarpariaeth OSHL yn cefnogi gwaith yr ysgol yn hybu byw'n iach?*

6 Sut rydym yn adrodd am weithgarwch corfforol ac am fwyta ac yfed yn iach?

Cwestiwn Allweddol 4: Pa mor dda yw'r gofal, y cyfarwyddyd a'r gefnogaeth i ddysgwyr?

Wrth ateb Cwestiwn Allweddol 4, mae arolygwyr bob amser wedi ystyried a oes gan ysgolion drefniadau sy'n cyfrannu at les pob disgybl. O hyn ymlaen rydym eisiau i arolygwyr ystyried hefyd a oes gan yr ysgol drefniadau priodol sy'n annog ac yn galluogi i ddysgwyr fod yn iach. Fel hyn, gallwn sicrhau ein bod yn cael golwg eang ar fyw'n iach sy'n ymgorffori gweithgarwch corfforol a ffitrwydd yn ogystal â bwyta ac yfed. Byddai hyn yn adlewyrchu nod Llywodraeth Cynulliad Cymru i ddatblygu ymagwedd ysgol-gyfan at fwyd a maeth.

*O fis Ebrill 2007 bydd yn ofyniad adrodd bod **rhaid** i arolygwyr yng **Nghwestiwn Allweddol 4** roi sylwadau ynghylch a oes gan yr ysgol drefniadau sy'n annog ac yn galluogi i ddysgwyr fod yn iach.*

Yn ogystal â rhoi sylwadau am fyw'n iach yng Nghwestiwn Allweddol 4, mae'n bosibl y byddai hefyd yn briodol cyfeirio ato yn:

Cwestiwn Allweddol 1: Pa mor dda y mae dysgwyr yn cyflawni?

- datblygiad eu medrau personol, cymdeithasol a dysgu

1.14 yn gwneud cynnydd da yn eu datblygiad personol, cymdeithasol, moesol a'u datblygiad ehangach.

Cwestiwn Allweddol 3: Pa mor dda y mae profiadau dysgu yn cwrdd ag anghenion a diddordebau dysgwyr a'r gymuned yn ehangach?

- i ba raddau y mae profiadau dysgu yn diwallu anghenion a diddordebau dysgwyr

3.4 ehangu a chyfoethogi profiadau dysgwyr trwy gyfrwng amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys darpariaeth y tu allan i oriau arferol ac oddi ar y safle;
3.5 hyrwyddo datblygiad personol dysgwyr, gan gynnwys eu datblygiad ysbrydol, moesol, cymdeithasol a diwylliannol; a
3.6 chael eu cyfoethogi gan bartneriaethau effeithiol gyda darparwyr eraill a phawb sydd â diddordeb.

Cwestiwn Allweddol 5: Pa mor effeithiol yw'r arweinyddiaeth a'r rheolaeth strategol?

- pa mor dda y mae arweinwyr a rheolwyr yn darparu cyfeiriad clir ac yn hyrwyddo safonau uchel

5.3.1 ystyried blaenoriaethau Llywodraeth Cynulliad Cymru.