



# 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

## Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion

Adroddiad ar ba mor dda y mae ysgolion yng Nghymru yn  
cefnogi plant a phobl ifanc i fod yn iach ac yn weithgar

Mai 2008



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 lleol (ALLau);
- ▲ 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;
- ▲ ALLau;
- ▲ addysg a hyfforddiant athrawon;
- ▲ dysgu yn y gwaith;
- ▲ cwmnïau gyrfaoedd;
- ▲ dysgu troseddwyr; ac
- ▲ elfennau addysg, arweiniad a hyfforddiant rhaglenni hyfforddi a ariennir gan Yr Adran Gwaith a Phensiynau.

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](mailto:cyhoeddiadau@estyn.gsi.gov.uk)

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan:

[www.estyn.gov.uk](http://www.estyn.gov.uk)

**Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (Saesneg i Gymraeg)**

© **Hawlfraint y Goron 2008:** Gellir aildefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei aildefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl y ddogfen/adroddiad penodol.

## Diffiniad o dermau

Yn yr adroddiad hwn, caiff y termau canlynol eu defnyddio'n fras i ddisgrifio cyfrannau.

**bron pawb**            gydag ychydig iawn o eithriadau

**y rhan fwyaf**        90% neu fwy

**llawer**                70% neu fwy

**mwyafrif**            dros 60%

**hanner**                50%

**tua hanner**          yn agos at 50%

**lleiafrif**              islaw 40%

**ychydig**              yn is na 20%

**ychydig iawn**        llai na 10%



<b>Cyflwyniad</b>	<b>1</b>
Cefndir	1
Yr adroddiad hwn a gwaith cysylltiedig gan Estyn	3
<b>Prif ganfyddiadau</b>	<b>5</b>
<b>Argymhellion</b>	<b>8</b>
<b>Pa mor dda y mae ysgolion yn ei wneud mewn perthynas â byw'n iach?</b>	<b>9</b>
Bwyd a diod	9
Brecwast	9
Byrbrydau	10
Amser cinio	10
Dŵr yfed	13
Dysgu am fwyta'n iach	13
Gweithgarwch corfforol	15
Gweithgarwch corfforol adeg egwyl	17
Teithio i'r ysgol	19
<b>Pa mor strategol yw ymagweddau ysgolion at fyw'n iach?</b>	<b>20</b>
Arweinyddiaeth a rheolaeth	20
Ymagwedd at faterion iechyd	21
Adeiladau a chyfleusterau	23
Gweithio mewn partneriaeth	24
Gwrando ar ddysgwyr	25
Monitro ac arfarnu	26
<b>Geirfa</b>	<b>28</b>



## Cyflwyniad

### Cefndir

- 1 Mae Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru ar gyfer 2006<sup>1</sup> yn argymhell y dylai 'Bwyd a Ffitrwydd' fod yn un o'r pum prif flaenoriaeth i wella iechyd yng Nghymru. Dywed yr adroddiad bod "angen mynd i'r afael yn strategol ag epidemig cynyddol o ordewdra ymysg plant ac oedolion, gan weithio ar yr holl ffactorau sy'n cyfrannu at ein cymdeithas 'obesogenig' sy'n annog ffordd o fwy eisteddog, a gor-gymeriant o ran bwydydd parod a diodydd siwgraid"<sup>2</sup>.
- 2 Yn 2006, adroddodd Arolwg Iechyd Cymru fod 22% o fechgyn a 17% o ferched 13 oed dros bwysau neu'n ordew<sup>3</sup>. Mae gordewdra adeg plentyndod yn cynyddu'r tebygolrwydd o ordewdra adeg oedolaeth, gan arwain at tua 9 mlynedd o ostyngiad mewn disgwyliad oes. Gall gordewdra adeg plentyndod achosi:
  - pwysedd gwaed uchel;
  - straen ychwanegol ar y galon;
  - diabetes;
  - cynnydd yn y risg o asthma;
  - namau yn swyddogaeth a strwythur y droed oherwydd straen; ac
  - iselder, diffyg hunan-barch, anhwylderau bwyta a phroblemau seicolegol eraill.
- 3 Darganfu Arolwg Iechyd Cymru mai dim ond 36% o'r grŵp oedran 16-24 sy'n bwyta mwy na 5 dogn o ffrwythau a llysiau y diwrnod, sef y gyfran isaf o unrhyw grŵp oedran.
- 4 Mae ysgolion yn bartneriaid pwysig wrth fynd i'r afael â materion iechyd yng Nghymru. Mae mwyafrif o ysgolion yng Nghymru bellach yn rhan o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS)<sup>4</sup>. Mae gan Lywodraeth Cynulliad Cymru Gynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd pum mlynedd<sup>5</sup> sy'n amlinellu camau i wella maeth a lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant a phobl ifanc. Mae'n ariannu amrediad o fentrau i helpu i hyrwyddo byw'n iach mewn ysgolion, gan gynnwys:
  - grantiau bwyd a ffitrwydd drwy WNHSS;
  - Y fenter Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (AGChY);

<sup>1</sup> <http://wales.gov.uk/dphhp/publication/cmo/reports/report2006/cmreport2006?lang=cym>

<sup>2</sup> Tudalen 3, Adroddiad Blynyddol 2006, Prif Swyddog Meddygol Cymru

<sup>3</sup> [www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/Childhood%20Obesity%20Booklet%20%28E%26W%29.pdf](http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/Childhood%20Obesity%20Booklet%20%28E%26W%29.pdf)

<sup>4</sup> <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/wnhss/?lang=cym>

<sup>5</sup> <http://new.wales.gov.uk/topics/health/improvement/food/action/?lang=cym>

- Y Fenter Brechwast am Ddim mewn Ysgolion Cynradd;
  - Y rhaglen '5x60'<sup>6</sup>;
  - Symud y Dosbarth! ®<sup>7</sup>;
  - Y Bws Coginio i Gymru<sup>8</sup>;
  - cynllun llaeth i ysgolion ar gyfer cyfnod allweddol 1; a
  - Llwybrau Diogel i Ysgolion<sup>9</sup>.
- 5 Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru hefyd wedi darparu arweiniad i ysgolion ar yr agweddau canlynol ar fyw'n iach: Dewis Gwerthu Iach, Arweiniad ar Siopau Ffrwythau, Blychau Cinio Iachach, a Phlant Iachach. Cyhoeddodd adroddiad cynnydd ar roi ar waith Bwyd a Ffitrwydd – Hybu Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc: Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd Mehefin 2006-Mehefin 2007.
- 6 Cyflwynodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh) fel rhan statudol o'r cwricwlwm sylfaenol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd o fis Medi 2003. Bydd Fframwaith ABCh newydd ar gyfer disgyblion 7-19 mlwydd oed o fis Medi 2008 a bydd ABCh ar gyfer plant 3-7 mlwydd oed wrth graidd cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen<sup>10</sup>.
- 7 Cyhoeddodd y Gweithgor Bwyd mewn Ysgolion adroddiad, sef Blas am Oes, sy'n cynnig awgrymiadau i wella ansawdd a safonau maethlon yr holl fwyd a diod sy'n cael eu gweini mewn ysgolion. Roedd yr adroddiad hwn yn cynnwys canfyddiadau rhagarweiniol o astudiaeth a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ac Asiantaeth Safonau Bwyd, Cymru, ar ddewisiadau bwyd disgyblion a'r ffactorau a oedd yn dylanwadu ar ddewis mewn 18 o ysgolion cynradd a 18 o ysgolion uwchradd yng Nghymru. Cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru adroddiad terfynol yr astudiaeth hon ym mis Hydref 2006 a lansiodd gynllun gweithredu ym mis Tachwedd 2007<sup>11</sup>.
- 8 Cyhoeddodd WNHSS lyfr o astudiaethau achos<sup>12</sup> yn ymwneud â bwyd a ffitrwydd ym mis Gorffennaf 2006, gan gynnwys gwaith un ysgol ym mhob un o 22 ardal awdurdod lleol yng Nghymru. Cyhoeddwyd arweiniad ar ddatblygu polisi bwyd a ffitrwydd ysgol gyfan ym mis Mawrth 2007.

---

<sup>6</sup> Gweler yr eirfa

<sup>7</sup> <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/children/schools/exercise/?lang=cym>

<sup>8</sup> Ytafell ddosbarth symudol yw'r Bws Coginio sy'n rhoi i ysgolion wersi coginio ymaferol ar gyfer disgyblion, sesiynau hyfforddiant athrawon, a sesiynau i rieni plant ifanc. I gychwyn, mae'n ymweld ag ysgolion mewn ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf a bydd yn gweithio gyda rhwng 35 a 50 o ysgolion y flwyddyn ar gyfartaledd.

<sup>9</sup> <http://www.saferoutestschools.org.uk/index.php?f=wales.htm>

<sup>10</sup> [http://new.wales.gov.uk/topics/educationandskills/curriculum\\_and\\_assessment/arevisedcurriculumforwales/?lang=cym](http://new.wales.gov.uk/topics/educationandskills/curriculum_and_assessment/arevisedcurriculumforwales/?lang=cym)

<sup>11</sup> <http://wales.gov.uk/docrepos/40382/4038232/403829/1822473/appetiteforlifeactionplane?lang=cym>

<sup>12</sup> <http://new.wales.gov.uk/docrepos/40382/cmo/improvement/food/in-perspective-food-e?lang=cym>

- 9 Mae'r rhaglen Eco-Ysgolion yn cefnogi ysgolion i fynd i'r afael â materion amgylcheddol a datblygu cynaliadwy. I lawer o ysgolion, mae eu cysylltiad â'r rhaglen yn arwain at ddefnyddio dewisiadau bwyd lleol, iachach. Mae hefyd yn annog disgyblion i fod yn fwy gweithgar o ganlyniad i gerdded neu feicio i'r ysgol neu gymryd rhan mewn gwaith garddio, tirlunio ac adeiladu<sup>13</sup>.
- 10 Yn 2004, cyhoeddodd Comisiynydd Plant Cymru adroddiad<sup>14</sup> ar doiledau ysgol. Daeth y Comisiynydd i'r casgliad fod "achos difrifol i bryderu ynghylch tanseilio hawliau a hawliadau plant a phobl ifanc trwy ddiffyg cyfleusterau glanweithdra addas yn eu hysgolion". Cyhoeddodd y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol adroddiad<sup>15</sup> y Tîm Rheoli Achosion ar yr achosion o *E.coli* yn ne Cymru yn ystod hydref 2005. Un o'r naw argymhelliad yn yr adroddiad hwn yw "y dylid datblygu safonau gofynnol cenedlaethol ar gyfer sicrhau hylendid da yn amgylchedd yr ysgol".

### Yr adroddiad hwn a gwaith cysylltiedig gan Estyn

- 11 O fis Ebrill 2007 ymlaen, roedd gofyn i arolygwyr roi sylwadau yng Nghwestiwn Allweddol 4 ynghylch a oes gan ysgol drefniadau sy'n annog a galluogi dysgwyr i fod yn iach. Cynigiwyd y gofyniad arolygu newydd hwn yn adroddiad Estyn 'Prydau ysgol: cyngor ar rôl arolygu wrth fonitro safonau prydau ysgol' yn 2006<sup>16</sup>. Cyhoeddodd Estyn arweiniad ymlaen llaw ynghylch arolygu byw'n iach ym 'Materion Arolygu 8' ym mis Medi 2006 ac wedyn cafwyd 'Arweiniad atodol ar arolygu byw'n iach (gan gynnwys gweithgarwch corfforol a bwyd a diod)' ym mis Mai 2007. Cafodd yr arweiniad ei grynhoi yng nghylchlythyr Estyn i ysgolion ym mis Medi 2007<sup>17</sup>.
- 12 Cyhoeddodd Estyn nifer o adroddiadau yn 2007 yn ymwneud ag agweddau ar fyw'n iach:
- Cynnydd a wnaed wrth weithredu'r Cynllun Gweithredu Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (AGChY)<sup>18</sup>;
  - Cyfranogiad merched mewn gweithgarwch corfforol mewn ysgolion<sup>19</sup>;
  - Arweiniad rhyw a pherthynas<sup>20</sup>; ac
  - Addysg camddefnyddio sylweddau<sup>21</sup>.
- 13 Cyhoeddir yr adroddiad hwn mewn ymateb i gais gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn ei chylch gwaith 2007-2008 i Estyn i nodi pa mor dda y mae ysgolion cynradd ac uwchradd yn gwneud i wella iechyd disgyblion gyda phwyslais ar weithgarwch corfforol a bwyta'n iach.

<sup>13</sup> <http://www.eco-schoolswales.org>

<sup>14</sup> [http://www.childcomwales.org.uk/publications/Adroddiad\\_Toiledau\\_Ysgol.pdf](http://www.childcomwales.org.uk/publications/Adroddiad_Toiledau_Ysgol.pdf)

<sup>15</sup> <http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/719/E%20coli%20O157%20OCT%20report.pdf>

<sup>16</sup> [http://www.estyn.gov.uk/publications/cy\\_Estyn\\_report\\_school\\_meals.pdf](http://www.estyn.gov.uk/publications/cy_Estyn_report_school_meals.pdf)

<sup>17</sup> [http://www.estyn.gov.uk/publications/cy\\_Estyns\\_Newsletter\\_for\\_Schools\\_September\\_2007.pdf](http://www.estyn.gov.uk/publications/cy_Estyns_Newsletter_for_Schools_September_2007.pdf)

<sup>18</sup> [http://www.estyn.gov.uk/publications/cy\\_Sport\\_Action\\_Plan\\_progress\\_03\\_07.pdf](http://www.estyn.gov.uk/publications/cy_Sport_Action_Plan_progress_03_07.pdf)

<sup>19</sup> [http://www.estyn.gov.uk/publications/cy\\_Girls\\_participation\\_in\\_physical\\_activity\\_in\\_schools\\_July\\_07.pdf](http://www.estyn.gov.uk/publications/cy_Girls_participation_in_physical_activity_in_schools_July_07.pdf)

<sup>20</sup> [http://www.estyn.gov.uk/publications/cy\\_Sex\\_and\\_Relationships\\_Guidance\\_2007.pdf](http://www.estyn.gov.uk/publications/cy_Sex_and_Relationships_Guidance_2007.pdf)

<sup>21</sup> [http://www.estyn.gov.uk/publications/cy\\_Substance\\_Misuse\\_Children\\_and\\_Young\\_People\\_in\\_Welsh\\_Assembly\\_Government\\_June\\_2007.pdf](http://www.estyn.gov.uk/publications/cy_Substance_Misuse_Children_and_Young_People_in_Welsh_Assembly_Government_June_2007.pdf)

- 14 Maer sail y dystiolaeth ar gyfer yr adroddiad hwn yn cynnwys:
- adroddiadau ar arolygiadau cynradd ac uwchradd rhwng Medi 2005 a Rhagfyr 2007;
  - ymweliadau arolwg â 12 o ysgolion cynradd ac 8 ysgol uwchradd yn nhymor yr hydref 2007, a oedd yn cynnwys gwranddo ar ddysgwyr ynghyd â thrafodaethau gyda staff<sup>22</sup>; a
  - thrafodaethau gyda 15 o swyddogion gwella ysgol a chydlynwyr Ysgolion Iach awdurdodau lleol.
- 15 Mae'r barnau yn yr adroddiad hwn yn ymwneud â'r holl ysgolion a gafodd eu harolygu rhwng Medi 2005 a Rhagfyr 2007 oni nodir yn wahanol yn y testun.

---

<sup>22</sup> Nodwyd bod gan y rhan fwyaf o'r rhain feysydd arfer dda mewn perthynas â byw'n iach naill ai mewn arolygiad diweddar neu gan swyddog awdurdod lleol. Roedd ysgolion o 15 awdurdod lleol yn y sampl. Roedd maint yr ysgolion yn amrywio rhwng 50-500 o ddisgyblion ar gyfer ysgolion cynradd a rhwng 60-1,600 o ddisgyblion ar gyfer ysgolion uwchradd. Mae 18 o'r ysgolion yn y cynllun Ysgol Iach ac mae naw o'r ysgolion yn rhan o'r cynllun AGChY.

## Prif ganfyddiadau

### Bwyd a diod

- 16 Mae clybiau brechwast, yn enwedig mewn ysgolion cynradd, yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles, ymddygiad, prydlondeb a phresenoldeb y disgyblion sy'n cymryd rhan.
- 17 Mae ansawdd y profiad bwyta yn effeithio ar p'un a yw disgyblion yn dewis cael pryd ysgol neu beidio. Mae disgyblion yn fwy tebygol o gael pryd ysgol:
- lle bo'r bwyd yn cael ei baratoi'n ffres;
  - lle nad yw'r ciwiau yn rhy hir;
  - lle bo'r egwyl ginio yn ddigon hir;
  - lle bo'r neuadd ginio yn ddeniadol, yn gynnes ac yn lân a lle nad yw'n orlawn neu'n swllyd;
  - lle bo byrddau bach a chadeiriau unigol yn hytrach na byrddau hir â seddi sefydlog;
  - lle bo'r bwyd yn cael ei weini ar blatiau a phowlenni unigol yn hytrach nag ar hambyrddau un tro; a
  - lle bo aelodau staff yn bwyta wrth fyrddau gyda disgyblion.
- 18 Mae gan lawer o ysgolion geginau lle mae galw am fuddsoddi mewn cyfleusterau newydd. Nid oes gan rai ysgolion geginau ar y safle a chaiff prydau eu paratoi mewn man arall a'u cludo i'r ysgol; o ganlyniad i'r oedi rhwng coginio a gweini'r bwyd, mae'r prydau'n llai deniadol i ddisgyblion.
- 19 Mae disgyblion sydd â chaniatâd i ymadael â'r safle adeg amser cinio yn aml yn prynu bwyd mewn siopau a chaffis lleol. Er bod hyn yn gallu bod yn rhatach, nid yw fel arfer mor faethlon â'r bwyd a ddarperir yn yr ysgol. Yn aml, nid yw disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn manteisio ar eu pryd ysgol am ddim os oes ganddynt ganiatâd i ymadael â'r safle, gan eu bod yn dymuno aros gyda'u ffrindiau.
- 20 Dros y blynyddoedd diwethaf, mae'r holl ysgolion wedi gwella'r dewis o fwydydd a diodydd iach a gynigir. Mae bron pob un ohonynt yn cynnig dewisiadau iach mewn clybiau brechwast, siopau bwyd, barrau byrbryd, ffreuterau a pheiriannau gwerthu. Er hyn, mae'r rhan fwyaf o ysgolion hefyd yn parhau i werthu bwyd a diod o werth maethlon prin.
- 21 Mae bron yr holl ysgolion yn cynnig cyfleodd i ddisgyblion ddysgu am faterion byw'n iach fel rhan o'r cwricwlwm. O ganlyniad, yn gyffredinol, mae gan ddisgyblion wybodaeth a dealltwriaeth cadarn o fyw'n iach. Fodd bynnag, ym mwyafrif yr ysgolion lle cynhaliwyd yr arolwg, nid oes digon o gyfleusterau i addysgu disgyblion ynghylch sut i goginio a pharatoi bwyd drostynt eu hunain.

- 22 Nid yw llawer o ysgolion yn cydlynu dysgu am fyw'n iach yn effeithiol ar draws y cwricwlwm. Gall hyn arwain at ailadrodd a defnyddio modelau gwahanol drslyd i egluro'r cydbwysedd cywir o fwydydd mewn diet iach. Mae'r rhan fwyaf o aelodau staff sy'n gyfrifol am gydlynu gwaith byw'n iach yn cael digon o hyfforddiant, ond fel arfer, bydd hyn yn canolbwyntio ar addysgu agweddau ar fyw'n iach yn hytrach na chydlynu cyflwyno gwaith byw'n iach ar draws yr ysgol.

### **Gweithgarwch corfforol**

- 23 Mae ysgolion sy'n cymryd rhan mewn mentrau fel Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (AGChY) a Champau'r Ddraig yn effeithiol wrth annog disgyblion i fod yn fwy gweithgar. Mae'r ysgolion hyn fel arfer yn rhoi'r isafswm argymelledig o ddwy awr yr wythnos o addysg gorfforol i ddisgyblion. Fodd bynnag, nid yw chwech o bob 10 o'r ysgolion yn yr arolwg yn darparu'r isafswm hwn. Mae llawer o ysgolion yn ei chael yn anodd darparu amrediad eang o weithgareddau corfforol y gall pob disgybl eu mwynhau a dim ond ychydig sy'n cynnig dewisiadau eraill yn lle gweithgareddau addysg gorfforol neu chwaraeon traddodiadol.
- 24 Mae gan y rhan fwyaf o ysgolion drefniadau da i annog disgyblion i fod yn weithgar yn ystod amserau egwyl ac amser cinio, ond ychydig yn unig sy'n llwyddiannus wrth gael disgyblion i gerdded neu feicio i'r ysgol.
- 25 Mae llawer o ysgolion yn defnyddio cyfleusterau chwaraeon cymunedol yn dda ac mae hyn yn aml yn arwain at ddisgyblion yn defnyddio'r cyfleusterau y tu allan i amser ysgol. Mae gan lawer o ysgolion offer cyffredinol dda ar gyfer gweithgareddau corfforol, er bod ardaloedd newid a chyfleusterau cawod yn fwy amrywiol eu hansawdd.

### **Ymagweddau strategol at fyw'n iach**

- 26 Mae arweinwyr ysgol yn ymroddedig i iechyd a lles pobl ifanc. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn mynd ati i ddatblygu eu polisiâu a'u harferion ar gyfer byw'n iach, yn enwedig mewn perthynas â bwyd a diod. Mae llawer ohonynt yn defnyddio cynlluniau gwobrau fel catalydd ar gyfer y gwaith hwn. Mae hyn yn arbennig o wir am gynlluniau Ysgolion Iach a'r rhaglen Eco-Ysgolion.
- 27 Mae bron pob ysgol yn dibynnu ar gyllid ychwanegol i gynnal gwaith byw'n iach, yn enwedig ar gyllid targedig gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Ychydig o ysgolion sydd wedi cynllunio sut i barhau â'r gwaith hwn pan fydd y cyllid yn dod i ben.
- 28 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gweithio'n dda gyda rhieni, gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol, heddwesion, a mudiadau gwirfoddol lleol a chenedlaethol i annog ffyrdd o fyw iach a gweithgar. Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn ystyried bod aelodau staff yn eu hysgol yn fodolau rôl da ar gyfer byw'n iach.
- 29 Mae agweddau ar y toiledau yn anfodhaol yn hanner yr ysgolion uwchradd ac mewn chwarter yr ysgolion cynradd y cynhaliwyd arolwg ohonynt. Lle nad yw disgyblion yn fodlon â chyflwr y toiledau ysgol, maent yn debygol o beidio ag yfed digon o ddŵr yn ystod y diwrnod ysgol er mwyn osgoi eu defnyddio.
- 30 Mae cyngor yr ysgol ym mhob ysgol lle cynhaliwyd yr arolwg wedi trafod byw'n iach yn y ddwy flynedd ddiwethaf. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, mae ystyried barn

disgyblion wedi peri mân newidiadau i'r bwyd a'r diodydd sydd â'r gael ac i'r trefniadau egwyl ac amser cinio. Mae'r rhan fwyaf o gynghorau ysgol wedi trafod materion sy'n effeithio ar weithgarwch corfforol, yn enwedig diogelwch cerdded i'r ysgol a cherdded adref a'r amrediad o glybiau ar ôl ysgol sydd ar gael.

- 31 Dim ond ychydig iawn o ysgolion sydd â systemau effeithiol ar gyfer arfarnu effaith eu gwaith ar fyw'n iach. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn monitro a yw camau arfaethedig wedi cael eu cyflawni yn hytrach nag arfarnu effeithiolrwydd eu camau wrth wella iechyd disgyblion.

## Argymhellion

### Dylai ysgolion:

- A1 adolygu eu trefniadau amser cinio i sicrhau eu bod yn cefnogi byw'n iach yn unol â'r arfer dda sydd wedi'i hamlygu yn yr adroddiad hwn;
- A2 cynllunio ar gyfer cynyddu'r niferoedd sy'n manteisio ar eu prydau ysgol am ddim, a gosod targedau ar gyfer hyn;
- A3 cynllunio i fodloni'r safonau maetholion, bwyd a diod newydd yng Nghynllun Gweithredu Blas am Oes<sup>23</sup>;
- A4 gwella cydlyniant gwaith byw'n iach ar draws y cwricwlwm, darparu mwy o gyfleoedd i ddisgyblion ddysgu sut i baratoi bwyd a defnyddio ymagwedd gyson tuag at addysgu'r hyn yw diet cytbwys;
- A5 darparu'r isafswm gofynnol argymelledig o addysg gorfforol i ddisgyblion a chynnig amrediad ehangach o weithgareddau corfforol i ddisgyblion;
- A6 sicrhau bod toiledau a chyfleusterau newid yn bodloni safonau gofynnol; ac
- A7 arfarnu effeithiolrwydd eu camau i wella iechyd disgyblion.

### Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru weithio gydag ysgolion ac awdurdodau lleol i:

- A8 sicrhau bod yr holl ysgolion yn bodloni'r safonau maetholion, bwyd a diod newydd yng Nghynllun Gweithredu Blas am Oes cyn gynted ag y bo'n ymarferol bosibl a gosod dyddiad targed ar gyfer hyn;
- A9 ariannu gwelliannau i gyfleusterau arlwyo a bwyta a chyfleusterau ar gyfer addysgu disgyblion ynghylch sut i baratoi a choginio bwyd;
- A10 cyflwyno safonau gofynnol ar gyfer toiledau ysgol a chyfleusterau newid; a
- A11 darparu arweiniad i ysgolion ar sut i arfarnu effeithiolrwydd eu camau i wella iechyd disgyblion.

---

<sup>23</sup> <http://wales.gov.uk/docrepos/40382/403829/1822473/appetiteforlifeactionplane?lang=cym>

## Pa mor dda y mae ysgolion yn ei wneud mewn perthynas â byw'n iach?

- 32 Mae'r siart isod yn dangos cyfran y graddau a ddyfarnwyd i'r ysgolion a gafodd eu harolygu<sup>24</sup> rhwng 1 Ebrill 2007 a 31 Rhagfyr 2007 ar gyfer y cwestiwn sy'n gysylltiedig â byw'n iach yng Nghwestiwn Allweddol 4 y fframwaith arolygu cyffredin, sef: 'Pa mor dda yw'r gofal, y cyfarwyddyd a'r gefnogaeth i ddysgwyr?'.

### 4.8 I ba raddau y mae ysgolion yn sicrhau datblygiad iach, diogelwch a lles dysgwyr?

Gradd 1	Gradd 2	Gradd 3	Ni dderbyniodd unrhyw ysgol radd 4 neu 5
23%	68%	8%	

- 33 Yn gyffredinol, mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gwneud yn dda wrth sicrhau datblygiad iach, diogelwch a lles disgyblion. Mae cyfran yr ysgolion cynradd ac uwchradd sy'n cael pob gradd yn debyg iawn.
- 34 Mae'r nodweddion da a rhagorol sy'n arwain at ddyfarnu gradd 1 neu radd 2 i'r ysgolion hyn yn adlewyrchu'r amrediad llawn o agweddau ar fyw'n iach sy'n cael eu cynnwys yn yr adroddiad hwn. Mae'r ffaith bod 70 o ysgolion (41%) wedi cymryd rhan mewn cynllun Ysgolion Iach wedi cael effaith arbennig o gadarnhaol wrth ddatblygu gwaith byw'n iach.

## Bwyd a diod

### Brecwast

- 35 Mae cyfran y disgyblion sy'n mynychu clybiau brecwast yn amrywio'n fawr. Mewn ysgolion cynradd, roedd presenoldeb yn amrywio o 5% i 59%. Fel arfer, dim ond ar gyfer cyfran fach iawn o ddisgyblion y mae clybiau brecwast mewn ysgolion uwchradd yn darparu. Cafodd clwb brecwast ei ganmol am ei gyfraniad i annog byw'n iach yn adroddiadau 17 o ysgolion cynradd ac un ysgol uwchradd rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007. Mae ymchwil a gyflawnwyd i Lywodraeth Cynulliad Cymru yn dangos bod cael brecwast yn yr ysgol yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles, ymddygiad, dysgu a medrau cymdeithasol disgyblion<sup>25</sup>. I rai disgyblion, mae gwelliant mewn prydlondeb a phresenoldeb yn deillio o hyn.
- 36 Mae'r rhan fwyaf o glybiau brecwast yn cynnig grawnfwyd, tost, ffrwythau (mewn amrywiol ffurfiau), sudd ffrwyth a llaeth. Ychydig iawn o siwgr sydd mewn grawnfwyd fel arfer ond mae ychydig iawn o ysgolion lle cynhaliwyd yr arolwg yn cynnig grawnfwydydd â haen o siocled drostynt. Dim ond nifer fach iawn o ysgolion sy'n cynnig bara cyflawn ar gyfer tost.

<sup>24</sup> Mae'r siart hwn yn seiliedig ar adroddiadau arolygu 171 o ysgolion.

<sup>25</sup> Arfarniad Proses o Fenter Brecwast am Ddim Ysgolion Cynradd Llywodraeth Cynulliad Cymru', Sefydliad Caerdydd er Cymdeithas, Iechyd a Moeseg, Prifysgol Caerdydd, Mawrth 2007. <http://new.wales.gov.uk/docrepos/40382/4038232/1814733/breakfast-process-eval-e?lang=cym>

## Byrbrydau

- 37 Mae llawer o ysgolion cynradd yn gwerthu byrbrydau iachus amser egwyl. Mae hyn bron bob amser yn cynnwys dewis o ffrwythau ffres. Rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007, canmolodd 43 o adroddiadau arolygu ysgolion cynradd (29%) gyfraniad siop ffrwythau at annog byw'n iach er bod dwy ysgol wedi cael eu beirniadu am nifer y disgyblion a ddaeth â siocled neu greision o gartref fel byrbryd. Mae llawer o ysgolion yn gwerthu tost yn y misoedd oerach, er dim ond ychydig o ysgolion sy'n defnyddio bara cyflawn. Lle caiff barrau grawnfwyd eu gwerthu, nid yw'r rhain bob amser yn iach ac mae rhai barrau'n cynnwys llawer o siwgr. Mae ychydig o ysgolion yn parhau i werthu bisgedi yn ystod egwyl y bore.
- 38 Mae ychydig iawn o ysgolion cynradd yn prynu ffrwythau a llysiau o gydweithrediadau bwyd cymunedol lleol i'w gweini fel byrbrydau adeg egwyl. Mae'r arfer hon yn cefnogi hyrwyddo bwyta'n iach yn y gymuned yn effeithiol.
- 39 Mae ysgolion uwchradd yn gwerthu amrywiaeth o gynnyrch amser egwyl. Er bod dewisiadau iachus bron bob amser ar gael, mae mwyafrif y disgyblion yn dewis eitem fara fel sleisen o bitsa, rhôl bacwn neu dost bara gwyn. Mewn llawer o ysgolion, mae bisgedi a chacennau, gan gynnwys toesenni, ar gael.
- 40 O'r ysgolion lle cynhaliwyd yr arolwg, dim ond ychydig ohonynt sy'n gwerthu bwyd a diod iach mewn peiriannau gwerthu tra bod llawer o ysgolion eraill yn gwerthu creision, barrau grawnfwyd sydd â llawer o siwgr ynddynt, dŵr wedi'i flasgu â melysydd artifisial a diodydd meddal siwgrllyd, ac mae lleiafrif ohonynt yn gwerthu barrau siocled. Mae'r cynhyrchion llai iachus hyn yn gwneud elw sylweddol i'r ysgol a dyma'n bennaf yw'r rheswm pam mae'r ysgolion hyn yn amharod i roi'r gorau i'w gwerthu. Roedd un ysgol uwchradd a gafodd ei harolygu rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007 yn caniatáu i'w disgyblion brynu diodydd meddal siwgrllyd a siocled adeg egwyl ac amser cinio o beiriannau gwerthu yn y ganolfan hamdden ar y safle.
- 41 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gwerthu losin, siocled a diodydd meddal siwgrllyd mewn digwyddiadau ysgol fel disgos ysgol, partiön Nadolig a ffeiriau haf, er roedd nifer o ysgolion lle cynhaliwyd yr arolwg hefyd yn defnyddio achlysuron o'r fath i hybu dewisiadau iachach eraill fel cebabau ffrwythau a choctels sudd ffrwythau. Gall gwahardd danteithion o ddigwyddiadau arbennig fod yn wrthgynhyrchiol a chael effaith negyddol ar gefnogaeth disgyblion o waith ehangach ar fwyta'n iach. Dim ond un ysgol yn yr arolwg sydd wedi gwahardd gwerthu danteithion mewn digwyddiadau arbennig.

## Amser cinio

- 42 Mae'r holl ysgolion a gafodd eu cynnwys yn yr arolwg yn cynnig bwyd a diod iachach amser cinio nag y gwnaethant bum mlynedd yn ôl. Mae nifer y cynhyrchion sydd â llawer o siwgr, braster neu halen sydd ar gael wedi gostwng yn sylweddol mewn llawer o ysgolion. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn cyflwyno newidiadau'n raddol yn hytrach na gwneud newidiadau sylweddol i fwydlenni. Un ysgol yn unig a arolygwyd rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007 oedd â diffygion yn y ddarpariaeth prydau ysgol:

adroddodd disgyblion mai prin oedd gwerth maethol y bwyd a gynigiwyd a bod y dewis yn gyfyngedig<sup>26</sup>.

**Astudiaeth achos: Dulliau sensitif o newid prydau mewn ysgol uwchradd**

Mae'r rheolwr arlwygo mewn ysgol uwchradd wedi goruchwyllo trawsnewid cyfleuster arlwygo'r ysgol. Dros gyfnod o dair blynedd gwnaeth nifer o addasiadau bach i gynnwys halen, siwgr a braster y prydau heb i ddisgyblion sylwi arnynt. Mae dewisiadau llai iach fel byrbrydau crwst wedi cael eu tynnu o'r fwydlen un ar y tro, gyda dewisiadau iachach yn cael eu hychwanegu yn eu lle.

Yn ystod y cyfnod hwn, mae nifer y disgyblion sy'n dewis cael pryd ysgol wedi cynyddu'n raddol.

Mae ffreutur yr ysgol wedi ennill Gwobr Dewisiadau Iach Aur<sup>27</sup> yn ddiweddar.

- 43 Dim ond unwaith yr wythnos y mae'r rhan fwyaf o ysgolion cynradd yn cynnig sglodion tra bod sglodion ar gael pedwar diwrnod yr wythnos mewn llawer o ysgolion uwchradd. Mae gan sglodion faint elw mawr ac mae arlwywyr yn amharod i leihau nifer y diwrnodau pan gânt eu gwerthu oherwydd yr effaith y bydd hyn yn ei chael ar eu helw, yn enwedig os ydynt yn teimlo o dan bwysau i gyfrannu at dargedau incwm awdurdod lleol neu ysgol.
- 44 Yn yr ysgolion yn yr arolwg, mae hyd amser cinio ar gyfartaledd fel a ganlyn:
- 65 munud i ddisgyblion hyd at Flwyddyn 2;
  - 59 munud i ddisgyblion ym Mlwyddyn 3 i Flwyddyn 6; a
  - 51 munud i ddisgyblion ym Mlwyddyn 7 ac uwch.
- 45 O hanner yr ysgolion cynradd nad ydynt yn rhoi amser ychwanegol i ginio ar gyfer disgyblion hyd at Flwyddyn 2, mae gan bron hanner ohonynt amserau cinio amrywiol sy'n caniatáu i'r disgyblion hyn fwyta'n gyntaf.
- 46 Mewn ysgolion uwchradd sydd â 45 munud neu lai o amser cinio, roedd yn amlwg bod disgyblion yn llai tebygol o fwyta pryd gan eu bod o'r farn bod hyn yn cymryd gormod o'u hamser cinio a'u bod eisiau gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden neu gymdeithasol. Mae un ysgol sydd ag amser cinio byr yn gwrthsefyll yr anfantais hon yn llwyddiannus drwy beidio â chynnig unrhyw weithgareddau amser cinio ond mae ganddi raglen gynhwysfawr ar ôl ysgol o weithgareddau yn lle hynny.
- 47 Ni chaiff disgyblion o Flwyddyn 7 i 11 eu caniatáu i fynd oddi ar y safle yn ystod amser cinio mewn dwy ran o dair o'r ysgolion uwchradd yn yr arolwg. Mae mwyafrif y disgyblion sy'n gallu mynd oddi ar y safle fel arfer yn gwneud hynny. Mae'r disgyblion hyn yn prynu cynhyrchion tebyg i'r rheiny sy'n cael eu gweini yn ffreutur yr

<sup>26</sup> Ar hyn o bryd, ni chaiff prydau ysgol eu harolygu yn erbyn safonau maeth fel rhan o arolygiadau ysgol. Fodd bynnag, gall arolygwyr wneud sylwadau cyffredinol am brydau ysgol.

<sup>27</sup> Mae'r wobwr hon yn rhan o Gynllun Peilot sy'n cael ei redeg gan Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd (CIEH) yn 2007-2008 a bydd ar gael yn helaethach yn y dyfodol.

ysgol am bris is mewn siopau lleol. Fodd bynnag, mae rhai o'r disgyblion hyn yn cael prydau ysgol am ddim ac yn hytrach na chymryd y pryd am ddim maent yn talu am fwyd oddi ar y safle. Nid ydynt eisiau aros yn yr ysgol am eu pryd am ddim gan eu bod eisiau aros gyda'i ffrindiau, sy'n mynd oddi ar y safle yn ystod amser cinio.

- 48 Mae hyd y ciw am fwyd a diod adeg amserau egwyl ac amser cinio yn effeithio ar benderfyniad disgybl ynghylch beth i'w fwyta a'i yfed. Roedd disgyblion yn cwyno am giwiau yn yr holl ysgolion uwchradd ac mewn lleiafrif o'r ysgolion cynradd yn yr arolwg. Mae tua hanner yr ysgolion uwchradd yn galluogi disgyblion i archebu rhai bwydydd ymlaen llawn – yn enwedig bageti wedi'u llenwi, a brechdanau – ar ddechrau'r diwrnod neu amser egwyl. Mae hyn yn helpu i leihau'r ciwiau amser cinio.
- 49 Mae llawer o ffreuturau ysgol yn darparu'n dda ar gyfer llysiuwyr a disgyblion sydd â dietau arbennig am resymau meddygol, diwylliannol, moesegol neu grefyddol. Fodd bynnag, mae ystod ac argaeledd y dewisiadau llysiuol mewn ychydig o ysgolion yn wael.
- 50 Nid yw'n ymddangos bod cost prydau ysgol yn effeithio'n sylweddol ar p'un a yw disgyblion yn bwyta bwyd iach ai peidio. Mae pris prydau ysgol yn amrywio rhwng awdurdodau lleol ac ysgolion mewn awdurdodau lleol. Mae cyfran y disgyblion sy'n cael pryd mewn ysgolion sy'n codi'r tâl uchaf yn aml yn uwch na'r nifer cyfartalog sy'n cael prydau ysgol yng Nghymru. Mae hyn oherwydd un ffactor yn unig sy'n effeithio ar ddewis disgyblion yw cost. Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion (a'u rhieni) sy'n gorfod talu am brydau ysgol yn barod i dalu mwy am fwyd iachach, o ansawdd gwell, ac am brofiad bwyta plaserus.

**Astudiaeth achos: 'Neuadd Fwyd' o ansawdd uchel mewn ysgol uwchradd fawr**

Mae ysgol uwchradd wedi gweithio mewn partneriaeth â chwmni arlwyio preifat i greu cyfleuster arlwyio 'neuadd fwyd' o ansawdd uchel. Mae system heb arian yn golygu bod yr holl ddisgyblion yn defnyddio cerdyn talu personol.

Mae ystod eang o brydau o ansawdd da ar gael am brisiau cystadleuol iawn. Yn ogystal â phryd poeth y dydd (dewisiadau cig a llysiuol) mae bar salad, bar salad ffrwythau ffres, bar bageti, cownter tatws pob, brechdanau a dewis helaeth o sudd ffrwythau, dŵr a diodydd poeth.

Caiff y rhan fwyaf o eitemau sydd ar gael eu prynu'n lleol ac maent wedi cael eu haddasu'n ddewisiadau iachach drwy leihau'r cynnwys siwgr, halen a braster. Mae byrgyrs cyw iâr a chig eidion yn defnyddio cig lleol sy'n aml yn dod o fferm cartref un o'r disgyblion.

Ers cyflwyno'r neuadd fwyd, mae'r ysgol wedi gweld cynnydd sylweddol yn nifer y myfyrwyr sy'n defnyddio'r cyfleuster. Caiff dros 700 o fyfyrwyr eu gweini adeg egwyl ac amser cinio. Yn arwyddocaol, cyn y newidiadau dim ond 60 o'r 117 o ddisgyblion cymwys oedd yn manteisio ar eu pryd ysgol am ddim ond nawr mae 114 o ddisgyblion yn gwneud hynny.

- 51 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn dewis peidio ag awgrymu i rieni beth sy'n cael ei ganiatáu neu beidio mewn pecynnau cinio sy'n dod o gartref. Fodd bynnag, mae'r ychydig ysgolion sydd wedi ceisio cyfyngu ar gynnwys pecynnau cinio wedi gwneud hynny'n sensitif ac yn llwyddiannus ac roedd y pecyn cinio cyfartalog yn yr ysgolion hyn yn iachach nag mewn ysgolion eraill.
- 52 Mae gan un ysgol mewn ardal o ddifreintedd sylweddol gynllun effeithiol ar gyfer brwsio dannedd. Caiff disgyblion yn yr ysgol hon eu goruchwyllo wrth frwsio'u dannedd ar ôl bob amser cinio, bob dydd. Mae nyrs iechyd deintyddol yr ysgol yn helpu i fonitro'r cynllun. Mae iechyd deintyddol llawer o ddisgyblion wedi gwella'n sylweddol ers cyflwyno'r cynllun.
- 53 Mewn lleiafrif o ysgolion, mae goruchwylwyr canol dydd yn effeithiol iawn wrth gefnogi disgyblion i:
- wneud dewisiadau iach yn y ffreutur;
  - roi cynnig ar fwydydd newydd;
  - defnyddio moesau bwyta da; a
  - chwarae'n weithgar ac yn ddiogel yn yr iard chwarae.

#### **Dŵr yfed**

- 54 Mae bron pob ysgol yn annog disgyblion i yfed digon o ddŵr yn ystod y dydd<sup>28</sup>. Maent yn caniatáu i ddisgyblion yfed ar unrhyw adeg cyhyd ag y mae'n ddiogel gwneud hynny a'u bod yn darparu cyfleusterau addas i ddisgyblion gael mynediad i ddŵr am ddim. O'r ysgolion a gafodd eu harolygu rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007, canmolwyd 33 (19%) am eu harfer dda wrth annog dysgwyr i yfed dŵr, er y cafodd un ysgol ei beirniadu am beidio â rhoi digon o fynediad i ddisgyblion i ddŵr. Mae ychydig iawn o ysgolion neu athrawon unigol nad ydynt yn caniatáu mynediad i ddisgyblion i ddŵr yfed yn ystod gwersi heb reswm da.
- 55 Mae gan nifer fach iawn o ysgolion ffynhonnau dŵr neu fannau llenwi poteli dŵr mewn ardaloedd toiledau ac nid yw hyn yn hylan.

#### **Dysgu am fywta'n iach**

- 56 Caiff dysgu am fyw'n iach ei gynnwys yn y cynlluniau gwaith ar gyfer nifer o feysydd y cwricwlwm – gwyddoniaeth, ABCh, addysg gorfforol a dylunio a thechnoleg yn arbennig. Mae hyn yn sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc mewn ysgolion yng Nghymru yn cael digon o addysg am fyw'n iach. Fodd bynnag, nid yw cydlynwyr y gwahanol agweddau hyn ar y cwricwlwm yn aml yn gweithio gyda'i gilydd i gynllunio'u cyfraniadau. Mae hyn yn golygu bod negeseuon gwahanol a dryslyd am fyw'n iach weithiau'n cael eu rhoi i ddisgyblion a bod amser yn cael ei wastraffu trwy ailadrodd gwaith sydd eisoes wedi cael ei wneud.

<sup>28</sup> Mae'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru yn cynnwys targed 'bod gan yr holl leoliadau sy'n cyflwyno gwasanaethau i blant a phobl ifanc ddŵr yfed ar gael yn hawdd mewn man priodol ac am ddim' (targed 2.42). Mae mwy o wybodaeth ar gael o <http://www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?orgid=441>.

- 57 Mewn ysgol, mae athrawon gwahanol yn aml yn defnyddio modelau addysgu gwahanol i helpu disgyblion i ddeall diet iach. Gall hyn fod yn ddryslyd i ddisgyblion, yn enwedig os nad yw'r model a ddefnyddir mewn gwersi yr un peth â'r model a ddefnyddir yn ffreutur yr ysgol. Mae'r ysgolion gorau yn defnyddio'r model addysgu 'plât bwyta'n iach'<sup>29</sup> yn gyson, sy'n dangos y cydbwysedd argymelledig o fwydydd yn y diet fel dognau ar blât.
- 58 Mewn tua hanner yr ysgolion yn yr arolwg, mae'r cwricwlwm dylunio a thechnoleg yn cael ei ddefnyddio'n hyblyg i addysgu medrau paratoi bwyd a choginio ymarferol i ddisgyblion. Mae gofyniad i addysgu medrau paratoi bwyd a choginio ymarferol yng nghyfnodau allweddol 2 a 3 wedi'i gynnwys yn y cwricwlwm ysgol diwygiedig i Gymru a fydd yn cael ei gyflwyno ym mis Medi 2008.
- 59 Mae nifer gynyddol o ysgolion cynradd yn cynnwys disgyblion wrth dyfu, coginio a bwyta'u ffrwythau a'u llysiau eu hunain. Mae nifer fach o ysgolion sydd â thir eang yn tyfu digon o gynnyrch i gyflenwi ffreutur yr ysgol o dro i dro. Mae cynnwys disgyblion yn y cylch 'o'r plannu i'r plât' hwn yn rhoi dealltwriaeth dda iawn iddynt o ble y daw bwyd ohono, sut mae'n tyfu ac yn cael ei gynaeafu, a sut caiff ei baratoi, ei goginio a'i fwyta.
- 60 Roedd gan un ysgol Fws Coginio Llywodraeth Cynulliad Cymru ar ei safle yn ystod yr arolwg. Defnyddiwyd yr adnodd hwn yn effeithiol iawn gan yr ysgol i addysgu plant, i hyrwyddo coginio iach i rieni ac i hyfforddi athrawon. Fodd bynnag, dim ond cyfran fach iawn o ysgolion yng Nghymru sy'n elwa ar yr adnodd hwn bob blwyddyn.

---

<sup>29</sup> Roedd y 'plât bwyta'n iach' hwn yn arfer cael ei adnabod fel y model 'Cydbwysedd Iechyd Da' hyd nes Medi 2007. Caiff ei hyrwyddo gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Mae esboniad llawn o'r model ar gael yn <http://www.eatwell.gov.uk/healthydiet/eatwellplate/?lang=cy>.

### **Astudiaeth achos: Digwyddiad uchel ei broffil i hyrwyddo iechyd mewn ysgol gynradd mewn ardal Cymunedau yn Gyntaf**

Mae gan ysgol gynradd sy'n rhan o gynllun Ysgolion Iach ymagwedd sydd wedi'i datblygu'n dda at gefnogi disgyblion i arwain ffordd iach o fyw, sy'n cynnwys wythnos weithgarwch flynyddol sy'n canolbwyntio ar fyw'n iach. Yn 2007, cyflwynwyd ystod eang o weithgareddau mewn partneriaeth â mudiadau cymunedol ac iechyd.

Roedd yr uchafbwyntiau niferus yn cynnwys ymweliad â'r Bws Coginio am sesiynau coginio iachus, hyfforddiant hyfedredd beicio, menter cerdded i'r ysgol 'Cerdded ar Ddydd Mercher', ac amryw sesiynau chwaraeon yn cynnwys campau nad ydynt yn cael eu cynnwys fel arfer yng nghwricwlwm yr ysgol gynradd.

Roedd rhieni, llywodraethwyr ac aelodau'r gymuned yn gysylltiedig â'r digwyddiad ac roeddent hefyd wedi mynychu sesiwn hyfforddi ar y Bws Coginio. Cafodd yr wythnos ei hysbysebu yn erthygl reolaidd 'Diweddariad Iechyd' cylchlythyr yr ysgol i rieni.

Mae digwyddiadau fel hyn yn helpu codi proffil gweithgareddau byw'n iach yr ysgol, yn annog disgyblion i roi cynnig ar fwydydd newydd ac ar weithgareddau newydd ac yn ymgysylltu rhieni â gwaith yr ysgol.

- 61 Mae ychydig o ysgolion uwchradd yn cynnwys dysgu am anhwylderau bwyta yn y cwricwlwm. Mae ymchwil yn dangos bod anhwylderau bwyta yn effeithio ar nifer gynyddol o bobl ifanc a bod anorecsia nerfosa a bwlimia nerfosa yn fwyaf cyffredin ymysg merched a menywod ifanc gan ddatblygu'n gyffredin rhwng 15 a 25 mlwydd oed<sup>30</sup>.
- 62 Mae ychydig o ysgolion yn cynnal clybiau coginio ar ôl ysgol ac mae'r rhain yn boblogaidd iawn ac yn aml wedi'u gordanysgrifio. Yn ogystal â chyfrannu at ddysgu plant am fwyd maent yn aml yn annog rhieni i gymryd mwy o ddi-ddordeb yn yr hyn y mae eu plant yn ei fwyta.

### **Gweithgaredd corfforol**

- 63 Dim ond 38% o'r ysgolion yn yr arolwg sy'n darparu'r amser gofynnol argymelledig i'w disgyblion ar gyfer addysg gorfforol. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn argymhell bod pob disgybl yn cael o leiaf 120 munud o addysg gorfforol bob wythnos<sup>31</sup>. Yn yr ysgolion yn yr arolwg, mae'r amser cyfartalog ar gyfer addysg gorfforol bob wythnos fel a ganlyn:

- 102 o funudau i ddosbarthiadau derbyn a chyfnod allweddol 1;

<sup>30</sup> Mae mwy o wybodaeth ar gael o beat (enw gweithiol y Gymdeithas Anhwylderau Bwyta) yn <http://www.b-eat.co.uk/NewsEventsPressMedia/PressMediaInformation/Somestatistics>.

<sup>31</sup> Mae darparu lleiafswm o ddwy awr o AG i bob disgybl mewn ysgolion cynradd ac uwchradd wedi'i ddatgan yn nhargedau 2 a 3 o Strategaeth Dringo'n Uwch Llywodraeth Cynulliad Cymru. <http://new.wales.gov.uk/about/strategy/strategypublications/climbinghigher/targets/?lang=cym>. Mae'r un targedau'n berthnasol i ysgolion yn y fenter AGChY, fel y manylir arnynt yn y nodiadau arweiniad sydd ar gael yn <http://www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk/15252>.

- 115 munud i ddisgyblion yng nghyfnod allweddol 2;
  - 113 munud i ddisgyblion yng nghyfnod allweddol 3; ac
  - 87 munud i ddisgyblion yng nghyfnod allweddol 4.
- 64 Mae canran yr ysgolion hyn sy'n darparu'r amser argymelledig wythnosol ym mhob cyfnod allweddol fel a ganlyn:
- 56% mewn dosbarthiadau derbyn a chyfnod allweddol 1;
  - 78% yng nghyfnod allweddol 2;
  - 71% yng nghyfnod allweddol 3; a
  - 29% yng nghyfnod allweddol 4<sup>32</sup>.
- 65 Fel y mae Estyn wedi adrodd yn flaenorol<sup>33</sup>, mae'r fenter AGChY wedi arwain at welliannau mewn bron pob un o'r ysgolion peilot o ran:
- ansawdd ac ystod y gweithgareddau corfforol a gynigir;
  - cynnydd yn amser y cwricwlwm a ddyrennir;
  - cynnydd yn nifer y disgyblion sy'n dewis cymryd rhan mewn gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol; a
  - gostyngiad yn nifer y disgyblion sy'n eithrio eu hunain o wersi addysg gorfforol.
- 66 Cafodd effaith benodol AGChY ar fyw'n iach ei chydabod mewn adroddiadau ar chwech o'r ysgolion a arolygwyd rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007.
- 67 Caiff Campau'r Ddraig ei ddefnyddio'n helaeth ac yn effeithiol mewn llawer o ysgolion cynradd i gefnogi disgyblion 7 i 11 mlwydd oed i gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau corfforol. Cafodd effaith benodol Campau'r Ddraig ar fyw'n iach ei chydabod yn yr adroddiadau ar saith o'r ysgolion a arolygwyd rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007. Mae'r rhaglen 5x60 yn dechrau cael effaith gadarnhaol ar yr ysgolion uwchradd sy'n cymryd rhan. Mae prosiectau llwyddiannus yn targedu disgyblion sy'n tueddu i beidio â dewis cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn yr ysgol.
- 68 Mae rhai ysgolion yn darparu cyfleoedd da neu dda iawn i ddisgyblion nad ydynt yn hoffi addysg gorfforol traddodiadol neu glybiau chwaraeon ar ôl ysgol er mwyn iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol eraill. Mae dawnys gyfoes, ioga, Pilates, cic-focsio, bocsymarfer, crefftiau ymladd, codi hwyl a garddio yn weithgareddau arbennig o effeithiol i'r perwyl hwn.

---

<sup>32</sup> Mae'r ffigur hwn yn cynnwys un ysgol lle mae'r ychydig ddisgyblion sy'n dewis astudio gwyddoniaeth triphlyg yng nghyfnod allweddol 4 yn cael 60 munud yr wythnos yn unig o AG. Mae'r ffigur hefyd yn eithrio un ysgol lle mae tua thri chwarter o'r disgyblion yn dewis astudio TGAU AG ac, o ganlyniad, cânt 120 o funudau o AG yr wythnos.

<sup>33</sup> [http://www.estyn.gov.uk/publications/cy\\_Sport\\_Action\\_Plan\\_progress\\_03\\_07.pdf](http://www.estyn.gov.uk/publications/cy_Sport_Action_Plan_progress_03_07.pdf)

- 69 Mae llawer o ysgolion yn ei chael yn anodd darparu rhai o'r gweithgareddau corfforol y mae'r disgyblion yn gofyn amdanynt. Mae hyn fel arfer oherwydd bod y gweithgareddau hyn yn ddrud, nid yw cyfleusterau addas yn bodoli'n lleol, nid oes gan athrawon y medrau na'r cymwysterau priodol i'w darparu neu oherwydd bod pryderon ynghylch iechyd a diogelwch. Mae gweithgareddau o'r fath yn cynnwys beicio mynydd, sglefrfyrrddio, trampolinio, sgïo, dringo creigiau a chanŵio. Mae llawer o ysgolion yn darparu sesiynau 'blasu' ar gyfer y rhain ond ni allant gynnig cyfleoedd cyson.
- 70 Mae llawer o ysgolion wedi datblygu cysylltiadau da â chlybiau chwaraeon lleol. Yn y rhan fwyaf o achosion, clybiau pêl-droed neu rygbi yw'r rhain ond ceir enghreifftiau o ysgolion yn gweithio'n dda gyda chlybiau criced, tenis, pêl-fasged, nofio ac achub bywyd.

#### **Astudiaeth achos: Clwb achub bywyd mewn ysgol gynradd**

Gan ddefnyddio cyllid Ysgolion Bro, mae ysgol gynradd wedi cysylltu â chlwb achub bywyd traeth lleol i gynnig clwb arloesol ar ôl ysgol i ddisgyblion. Yng nghlwb achub bywyd iau yr ysgol mae disgyblion yn dysgu medrau dŵr a medrau Cymorth Cyntaf a chânt lawer o weithgareddau corfforol ar y traeth lleol.

Mae'r clwb hwn yn apelio i lawer o ddisgyblion y mae'n bosibl na fyddent yn mynychu clybiau ar ôl ysgol traddodiadol. Mae'n annog disgyblion i ennill medrau a fydd yn ddefnyddiol drwy gydol eu bywydau ac i'r gymuned leol.

#### **Gweithgarwch corfforol adeg egwyl**

- 71 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion cynradd yn neilltuo ardaloedd o'r iard chwarae at ddefnydd gwahanol yn ystod amserau egwyl ac amser cinio<sup>34</sup>. Mae hyn yn helpu i wneud yn siwr bod disgyblion yn ddiogel ac yn gallu mwynhau gweithgareddau o'u dewis. Nid yw gemau pêl-droed yn cael eu rheoli'n dda mewn ambell iard chwarae; mae hyn yn cynyddu'r perygl o ddamweiniau ac anafiadau ac mae'n cyfyngu ar y cyfleoedd i ddisgyblion y byddai'n well ganddynt chwarae gemau eraill.
- 72 Mae gan ddisgyblion fynediad i ystod o offer chwarae yn y rhan fwyaf o ysgolion cynradd. Cafodd un deg chwech o ysgolion (11%) a arolygwyd rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007 eu canmol yn benodol am yr offer y maent yn eu darparu i ddisgyblion a'r cyfraniad y gwna hyn at eu hannog i fod yn weithgar ac yn iach.

<sup>34</sup> Mae menter 'Yn y Parth' Llywodraeth Cynulliad Cymru yn hyrwyddo rheolaeth effeithiol ar yr iard chwarae. Mae mwy o wybodaeth ar gael yn <http://www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk/12045>.

**Astudiaeth achos: Annog gweithgarwch mewn ysgol gynradd sydd â gofod awyr agored cyfyngedig**

Mae gan ysgol gynradd o faint canolig yn ne ddwyrain Cymru ofod cyfyngedig ar gyfer gweithgareddau corfforol mewn dau iard chwarae bach. Er mwyn gwneud y defnydd gorau o'r gofod sydd ar gael ac i hyrwyddo ffitrwydd disgyblion, mae'r ysgol wedi cyflwyno heriau ffitrwydd adeg egwyl.

Caiff heriau eu cyhoeddi yn y gwasanaeth ar fore dydd Llun a darperir offer i ddisgyblion. Mae'r heriau'n syml ond yn egniol. Enghraifft i ddisgyblion y babanod yw cyfrif nifer yr hopiau y gallant eu gwneud ar un droed am chwe deg eiliad. Gofynnir i ddisgyblion hŷn, er enghraifft, geisio troi cylch o gwmpas eu cluniau am chwe deg eiliad. Caiff disgyblion eu hannog i ymarfer a datblygu eu medrau cyn ymgymryd â'r her tua diwedd yr wythnos. Maent yn gweithio bob yn ddau i amseru eu heriau ac mae'r canlyniadau'n cael eu cofnodi. Dyfernir gwobrau bach yn y gwasanaeth i'r rheiny sy'n llwyddo.

Mae heriau blaenorol weithiau'n cael eu hailadrodd ac anogir disgyblion i wella'u sgorau. Mae disgyblion yn mwynhau'r gweithgareddau hyn ac yn dyfalbarhau i wella'u perfformiad. Mae'r heriau'n helpu i wella lefelau ffitrwydd disgyblion mewn ffordd bleserus ac yn datrys y broblem o sut i ddarparu ar gyfer gweithgareddau corfforol mewn mannau bach.

- 73 Mae gan lawer o ysgolion cynradd gynlluniau cymorth cymheiriaid effeithiol adeg egwyl ac amser cinio. Mae plant yn cael eu hyfforddi i helpu plant eraill i chwarae gemau, ynghyd â chefnogi plant sydd wedi cynhyrfu ac i gyfryngu mewn anghydfodau dibwys.
- 74 Mae gan ychydig o ysgolion cynradd gynlluniau arloesol i annog plant i ymarfer bob dydd. Mewn un ysgol, gofynnir i blant loncian unwaith o gwmpas yr iard ar ddiwedd yr amser egwyl cyn mynd yn ôl i mewn. Mewn ysgol arall, mae gan y plant dargedau personol mewn cilomedrau y maent yn eu cyrraedd gydag amser drwy loncian sawl tro o gwmpas rhan o'r iard sydd wedi cael ei mesur.

## Teithio i'r ysgol

- 75 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion wedi ceisio annog mwy o ddisgyblion i gerdded neu feicio i'r ysgol. Fodd bynnag mae llwyddiant cynlluniau fel 'bysys cerdded'<sup>35</sup> yn amrywiol ac fel arfer maent yn dibynnu ar ewyllys da a chefnogaeth wirfoddol rhieni.

### **Astudiaeth achos: 'Bws cerdded' mewn ysgol gynradd sydd â chyfran uchel o ddisgyblion sy'n cael prydau ysgol am ddim**

Fel rhan o'i gwaith Eco-Ysgolion, sefydlodd yr ysgol gynradd hon 'fws cerdded'. Mae rhieni'n mynd â'r disgyblion i fan cyfarfod cyfleus yn y gymuned. Oddi yma, maent yn cerdded mewn llinell o barau (gan lunio siâp 'bws') i'r ysgol gyda'i gilydd, dan oruchwyliaeth rhiant wirfoddolwyr ar y blaen, ar yr ochr, ac yn y cefn. Caiff y cynllun ei gefnogi'n dda gan rieni a disgyblion. Mae'n annog plant i gerdded i'r ysgol, sydd â manteision i iechyd a manteision cymdeithasol. Mae hefyd yn lleihau nifer y ceir sydd o gwmpas yr ysgol, sydd â manteision i'r amgylchedd a manteision o ran diogelwch.

- 76 Mewn ysgolion lle mae mwyafrif y disgyblion yn dibynnu ar gludiant (er enghraifft, llawer o ysgolion mewn ardaloedd gwledig a rhai ysgolion cyfrwng Cymraeg), mae'r ystod o glybiau brechwast a chlybiau ar ôl ysgol yn gyfyngedig.

<sup>35</sup> Mae bws cerdded yn cynnwys disgyblion yn cyfarfod wrth fan cychwyn cyfleus yn y gymuned leol ac yn cerdded i'r ysgol yn ddiogel gyda'i gilydd gydag oedolion sy'n eu goruchwyllo.

## Pa mor strategol yw ymagweddau ysgolion at fyw'n iach?

### Arweinyddiaeth a rheolaeth

- 77 Mae penaethiaid yn ymroddedig i iechyd, diogelwch a lles disgyblion ac mae'r rhan fwyaf ohonynt wedi gwneud hyn fel rhan greiddiol o'u gweledigaeth ar gyfer yr ysgol. Fel arfer, mae gan ysgolion sydd â'r arfer orau mewn byw'n iach aelod o'r uwch dîm rheoli sydd â chyfrifoldeb cyffredinol am hyn. Mae'r rheolwr yn goruchwyllo gwaith yr holl aelodau staff sydd â chyfrifoldeb am gydlynu neu gyflwyno agweddau ar fyw'n iach, yn effeithiol.

### Astudiaeth achos: Staff fel modelau rôl mewn ysgol uwchradd

Mae pennaeth ysgol uwchradd yn mynd rhagddi i annog yr holl aelodau staff i fabwysiadu ffordd iach o fyw. Neilltuwyd diwrnod Hyfforddiant Mewn Swydd i aelodau staff ddysgu am fyw'n iach a sut gallant fod yn fodolau rôl da. Cafodd aelodau staff eu hannog i ddilyn diet iach a bod yn fwy gweithgar.

Cafodd yr holl aelodau staff sesiynau sgrinio iechyd gan ddefnyddio'r cyfleusterau iechyd lleol. Profwyd lefelau colesterol, pwysedd gwaed, pwysau a lefelau siwgr yr holl staff. Roedd y gweithgareddau a ddarparwyd ar gyfer staff yn ystod y dydd yn cynnwys golff, dawnsio, badminton, cerdded a thylino a thriniaethau iechyd.

Dywed y disgyblion yn yr ysgol bod aelodau staff yn 'fodelau rôl da iawn'. I gefnogi'r farn hon, dywedant nad ydynt erioed wedi gweld yr un ohonynt yn yfed diodydd meddal siwgrllyd a gallant restru'r aelodau staff sy'n beicio i'r ysgol.

- 78 Mae'r corff llywodraethol yn y rhan fwyaf o ysgolion yn gefnogol iawn o fyw'n iach. Mae llywodraethwyr yn aml yn herio'r staff ar faterion iechyd ac maent yn arbennig o awyddus i weld gwelliannau mewn prydau ysgol ac mewn adeiladau.
- 79 Mae gan ychydig o ysgolion bolisi byw'n iach neu bolisiâu ar wahân yn barod ar gyfer bwyd a gweithgarwch corfforol. Cafodd polisi bwyta'n iach deg o ysgolion (6%) a arolygwyd rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007 ei gydnabod yn eu hadroddiad am ei effaith ac roedd gan ddwy ysgol arall bolisi byw'n iach ehangach. Mae llawer o ysgolion wrthi'n datblygu polisi ar hyn o bryd.
- 80 Mae llawer o ysgolion yn defnyddio cynlluniau gwobrau yn dda fel catalydd ar gyfer gwella gwaith byw'n iach. Mae hyn yn arbennig o wir am y cynlluniau Ysgolion Iach a'r rhaglen Eco-Ysgolion.
- 81 Mae'r rhan fwyaf o athrawon sy'n gyfrifol am gydlynu agweddau ar fyw'n iach yn cael digon o hyfforddiant ar fyw'n iach. Mae llawer o'r hyfforddiant hwn wedi cael ei hwyluso gan y cydlynwyr Ysgolion Iach neu'r cydlynwyr AGChY lleol. Mae ymgynghorwyr addysg bersonol a chymdeithasol ac ymgynghorwyr athrawon, mewn awdurdodau lle maent yn bodoli, yn cyfrannu'n dda at ddatblygiad proffesiynol staff.

- 82 Mae datblygu cynaliadwy yn flaenoriaeth i'r rhan fwyaf o ysgolion. Mae'n rhaid cydbwysu cost newid cyflenwyr i gynnwys y dyhead i hyrwyddo masnach deg, osgoi dulliau ffermio dwys a lleihau 'milltiroedd bwyd'<sup>36</sup>, ochr yn ochr â'r gost o ddarparu bwyd a diod iachach. Yn aml, mae'n rhaid i ysgolion ac arlwywyr gyfaddawdu rhwng cost a chynaliadwyedd mewn perthynas â phrynu bwyd.
- 83 Mae llawer o ysgolion yn dibynnu ar gyllid ychwanegol ar gyfer gwaith ar fyw'n iach a dim ond rhai sydd wedi cynllunio sut i barhau â'r gwaith os a phryd y daw'r cyllid i ben. Daw'r rhan fwyaf o'r cyllid ychwanegol y mae ysgolion yn ei dderbyn oddi wrth Lywodraeth Cynulliad Cymru, ac mae hyn, er enghraifft, yn cefnogi clybiau brechwast, AGChY, y rhaglen 5x60 a gwaith fel rhan o gynllun Ysgolion Iach. Mae ychydig o ysgolion yn defnyddio grantiau'r Cyngor Prydeinig yn dda i gysylltu ag ysgolion ledled Ewrop i rannu arfer dda ar fyw'n iach ac i ddatblygu agweddau ar bolisi a'r cwricwlwm. Mae gan rai ysgolion aelod o staff sy'n gweithio i sicrhau ffynonellau ychwanegol o gyllid sy'n aml yn gysylltiedig â gweithgareddau byw'n iach. Fel arfer, mae'r cyllid a sicrhawyd gan yr unigolyn hwn yn llawer mwy na chost ei amser.

### Ymagwedd at faterion iechyd

- 84 Mae'r holl ysgolion yn ystyried 'byw'n iach' fel rhywbeth sy'n ymwneud ag iechyd y person cyfan mewn ystyr eang yn hytrach na chanolbwyntio ar 'fwyd a ffitrwydd' yn unig.
- 85 Mae pob ysgol yn darparu cefnogaeth ar gyfer iechyd a lles meddyliol disgyblion. Dywedodd disgybl mewn ysgol uwchradd a oedd wedi'i chynnwys yn yr arolwg: "ni allwch ganolbwyntio ar ofalu am eich iechyd os ydych yn anhapus." Mae gwaith da i gefnogi iechyd a lles meddyliol disgyblion mewn ysgolion cynradd ac uwchradd yn cynnwys darpariaeth effeithiol o:
- gynlluniau cefnogi cymheiriaid;
  - gwasanaethau ymgynghori yn yr ysgol;
  - hyfforddwyr dysgu; a
  - gweithgareddau cwricwlaidd fel defnyddio 'blwch teimladau'<sup>37</sup>, Doliau Persona<sup>38</sup>, amser cylch a fforwm theatr.

<sup>36</sup> Mae 'milltiroedd bwyd' yn cyfeirio at y pellter y mae bwyd wedi'i deithio o'r man lle caiff ei ffermio i'r man lle caiff ei fwyta.

<sup>37</sup> Mae 'blwch teimladau' yn cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant dwy i saith mlwydd oed drwy weithgareddau sy'n ymwneud â phedwar ymdeimlad penodol. Mae mwy o wybodaeth ar gael o [http://www.cego.be/CEGO\\_C01/default.asp?CustID=550&ComID=7&ModID=100&ItemID=0](http://www.cego.be/CEGO_C01/default.asp?CustID=550&ComID=7&ModID=100&ItemID=0).

<sup>38</sup> Mae Doliau Persona yn helpu plant yn effeithiol i archwilio'u teimladau ac yn helpu i ddatblygu gofal a pharch at eraill. Mae mwy o wybodaeth ar gael o <http://www.persona-doll-training.org>.

**Astudiaeth achos: Meddyliau iach mewn ysgol iau**

Mae ysgol iau o'r farn bod ffordd iach o fyw yn cynnwys meddwl iach ac felly mae gan y strategaeth ar gyfer byw'n iach bwyslais cryf ar ddatblygu lles emosiynol. Caiff y strategaeth ei chyflwyno ar draws y cwricwlwm a thrwy systemau cefnogi bugeiliol.

Mae disgyblion yn cael eu hannog i fyfrio'n aml ar eu datblygiad. Mae disgyblion yn arfarnu eu cynnydd eu hunain mewn dysgu yn rheolaidd. Caiff plant eu hannog, yn gyhoeddus neu'n breifat, i rannu unrhyw bryderon sydd ganddynt. Mae rhai plant wedi cael eu hyfforddi gan yr ysgol, mewn partneriaeth â'r awdurdod lleol, i fod yn gyfryngwyr cymheiriaid. Maent yn arwain gemau ac yn helpu i ddatrys dadleuon yn yr iard adeg egwyl. Maent yn cefnogi plant sy'n agored i niwed neu blant anhapus drwy gadw llygad allan amdanynt a'u hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Mae'r ysgol hefyd yn defnyddio system ddiogel ar y rhyngwrdd yn effeithiol i alluogi disgyblion i gefnogi ei gilydd ac i rannu pryderon gydag aelodau staff yn eu hysgol.

Mae'r disgyblion yn gwerthfawrogi'r amrywiaeth o gyfleoedd a gânt i gael a rhoi cefnogaeth yn yr ysgol ac maent o'r farn bod hyn yn golygu eu bod yn iachach gan eu bod yn hapusach.

- 86 Mae dysgu am iechyd rhyw a chamddefnyddio sylweddau wedi'i gysylltu'n dda ag iechyd yn gyffredinol yn y rhan fwyaf o ysgolion. Adroddodd Estyn ar ba mor dda y mae ysgolion yn cefnogi disgyblion mewn perthynas â rhyw a pherthynas a chamddefnyddio sylweddau yn 2007<sup>39</sup>.
- 87 Yn aml, mae gan ysgolion ffydd yn benodol bwyslais ar iechyd ysbrydol. Mae'r ethos ysbrydol yn yr ysgolion hyn yn aml yn cefnogi gwaith arall ar fyw'n iach.

**Astudiaeth achos: Ymagwedd sy'n seiliedig ar hawliau mewn ysgol gynradd sydd â chyfran uchel o ddisgyblion sy'n cael prydau ysgol am ddim**

Mae ysgol gynradd wedi gweithio mewn partneriaeth â UNICEF i bwysleisio'r cysylltiad rhwng hawliau plant a byw'n iach. Mae Erthygl 24 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plant yn cyfeirio at 'yr hawl i ofal iechyd o safon uchel, dŵr yfed glân, bwyd maethlon ac amgylchedd glân er mwyn aros yn iach'. Mae ysgogi gweithgareddau dysgu sy'n seiliedig ar hawliau yn galluogi'r disgyblion i gael dealltwriaeth dda o'u hawliau a'u cyfrifoldebau o ran eu hiechyd eu hunain ac iechyd eraill.

Yr ysgol yw'r ysgol gynradd gyntaf yng Nghymru i gael Gwobr Ysgol Parchu Hawliau UNICEF Lefel 1.

<sup>39</sup> Gweler paragraff 12 yr adroddiad hwn.

## Adeiladau a chyfleusterau

- 88 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn defnyddio'u tir yn dda fel adnodd dysgu. Mae ysgolion sydd ag ychydig neu ddim ardaloedd glaswelltog fel arfer yn defnyddio cyfleusterau lleol amgen yn dda. Mae gan rai ysgolion broblemau â fandaliaeth ac mae hyn yn cyfyngu ar yr hyn y gall yr ysgol ei ddarparu i ddisgyblion yn yr awyr agored os nad yw ysgolion yn gallu fforddio digon o ddiogeledd.
- 89 Mae llawer o ysgolion wedi gosod offer dringo a chwarae helaeth ar eu tir. Fodd bynnag, nid yw lleiafrif o'r ysgolion hyn yn caniatáu i ddisgyblion ddefnyddio'r offer hyn yn ystod amser egwyl ac amser cinio oherwydd pryderon ynghylch iechyd a diogelwch, ac mae'r rhain yn gyfleoedd coll.
- 90 Nid oes gan ychydig o ysgolion ddigon o ardaloedd cysgodol y tu allan i amddiffyn disgyblion rhag perygl i'r haul niweidio'u croen, gan arwain o bosibl at ganser y croen.
- 91 Mae llawer o ysgolion cynradd ac uwchradd yn defnyddio cyfleusterau cymunedol ar gyfer addysg gorfforol a chwaraeon yn dda neu'n dda iawn. Yn aml, mae hyn yn golygu y bydd disgyblion yn defnyddio'r cyfleusterau cymunedol yn fwy ar ôl ysgol.
- 92 Mae adroddiadau arolygu ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd yn dangos bod cyflwr toiledau yn gwella, er bod gormod ohonynt yn parhau mewn cyflwr anfoddhaol. Mewn ysgolion cynradd, darganfuwyd bod 8% o doiledau yn anfoddhaol yn ystod arolygiadau rhwng 2006 a 2007, o gymharu â 9% rhwng 2003 a 2004. Darganfuwyd bod toiledau mewn 19% o ysgolion uwchradd yn anfoddhaol yn ystod arolygiadau rhwng 2006 a 2007, o gymharu â 33% o ysgolion rhwng 2003 a 2004.
- 93 Mae amodau mewn toiledau yn anfoddhaol yn hanner yr ysgolion uwchradd ac yn chwarter yr ysgolion cynradd lle cynhaliwyd yr arolwg. Mae'r agweddau sy'n anfoddhaol yn cynnwys:
- diffyg papur tŷ bach, cloeon ar ddrysau toiled, sebon, dŵr poeth, drych, tywelion papur neu sychwr dwylo sy'n gweithio;
  - darpariaeth glanwaith anfoddhaol i ferched mewn ysgolion cynradd;
  - arogl annymunol;
  - diffyg cynnal a chadw yn ystod y dydd;
  - cyflwr cyffredinol yr ystafell neu'r ciwbiclau;
  - toiledau ar gau yn ystod amser gwersi;
  - diffyg mynediad i ddefnyddwyr cadair olwyn; a
  - dim digon o doiledau ar gyfer nifer y disgyblion yn yr ysgol.

- 94 Canfu'r adroddiad i'r achosion *E.coli* yn ne Cymru yn 2005 fod safonau hylendid mewn rhai ysgolion 'islaw'r hyn yr oedd ei angen i atal trosglwyddo'r clefyd'<sup>40</sup>. At hynny, os nad yw disgyblion yn hapus â thoiledau'r ysgol maent yn fwy tebygol o beidio ag yfed neu fwyta digon yn ystod y dydd fel nad oes rhaid iddynt eu defnyddio a gall hyn achosi problemau corfforol a seicolegol. Caiff safonau ar gyfer toiledau eu gosod yn y Siarter Toiledau Ysgol<sup>41</sup>.
- 95 Mae ansawdd ardaloedd newid a chawodydd mewn ysgolion yn amrywiol. Mae un ysgol uwchradd wedi buddsoddi arian yn ystafelloedd newid y merched ac mae wedi gweld mwy o ferched yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol o ganlyniad. Nid yw cawodydd bob amser yn cael eu darparu ac nid oedd modd defnyddio ardaloedd cawod mewn dwy ysgol uwchradd adeg yr arolwg.
- 96 Mae ansawdd y profiad bwyta yn effeithio ar p'un a bod disgyblion yn dewis cael pryd ysgol ai peidio. Mae disgyblion yn fwy tebygol o gael pryd:
- os yw'r neuadd fwyta yn ddeniadol, yn gynnes ac yn lân ac nad yw'n orlawn neu'n swllyd;
  - os oes byrddau bach a chadeiriau unigol yn hytrach na byrddau hir â seddi gosod a lle caiff y bwyd ei weini ar blatiau a phowlenni unigol yn hytrach nag ar hambyrddau un tro; a
  - os yw aelodau staff yn bwyta wrth fyrddau gyda disgyblion.
- 97 Mae'r cyfleusterau bwyta mewn llawer o ysgolion uwchradd yn cyfyngu ar ba mor gyflym y gellir gweini disgyblion a faint o ddisgyblion a all eistedd wrth fwrdd. Mae llawer o benaethiaid o'r farn na fyddai eu ffreutur ysgol yn ymdopi â chynnydd sylweddol yn nifer y disgyblion sy'n dewis cael pryd ysgol ac mae hyn yn effeithio ar ba mor gryf y maent yn ei hyrwyddo.
- 98 Mae gan lawer o ysgolion geginau sy'n galw am fuddsoddi mewn cyfleusterau newydd. Nid oes gan ychydig o ysgolion gyfleusterau ar y safle a chaiff prydau eu paratoi mewn man arall a'u cludo i'r ysgol a gall hyn gael effaith andwyol ar ansawdd y bwyd. Mewn mwyafrif o'r ysgolion yn yr arolwg, nid oes digon o gyfleusterau i addysgu medrau paratoi bwyd a choginio.

### **Gweithio mewn partneriaeth**

- 99 Yn yr ysgolion sy'n mynd i'r afael yn fwyaf effeithiol â materion byw'n iach, mae cymuned gyfan yr ysgol yn gweithio gyda'i gilydd yn ôl nodau cyffredin. Mae athrawon, cynorthwywyr cymorth, arlwywyr, gofalwyr, gweithwyr ymweld arbenigol ac eraill i gyd yn rhannu'r un weledigaeth ac yn deall y rôl sydd gan bawb i'w chwarae.
- 100 Mae bron pob rhiant yn cydweithio pan fydd ysgol yn gweithio mewn partneriaeth â nhw i fynd i'r afael â materion iechyd. Mae'r ysgolion mwyaf llwyddiannus yn cyfathrebu'n rheolaidd â rhieni drwy lythyron, cyfarfodydd a digwyddiadau arbennig

<sup>40</sup> <http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/719/E%20coli%20O157%20OCT%20report.pdf>, tud. 53

<sup>41</sup> Datblygwyd y Siarter hwn gan elusen genedlaethol ERIC, Addysg ac Adnoddau i Wella Ymataliad Plentyndod. Mae'r siarter ar gael o [www.bog-standard.org/charter.aspx](http://www.bog-standard.org/charter.aspx).

ac yn ymgynghori â hwy cyn gwneud unrhyw newidiadau sylweddol i bolisi. Mae hyn yn sicrhau rhannu dealltwriaeth o ymagwedd yr ysgol. Dim ond ychydig iawn o rieni sydd wedi gwrthwynebu ceisiadau i ddisgyblion beidio â dod â siocled, losin, creision neu ddiodydd siwgrllyd i'r ysgol ar sail 'hawliau sifil'.

- 101 Mae nifer gynyddol o ysgolion yn defnyddio rhieni a gwirfoddolwyr cymunedol yn dda i gefnogi gwaith byw'n iach. Mae hyn yn cynnwys cynnal rhandiroedd ffrwythau a llysiau a thiroedd ar gyfer chwarae, goruchwyllo dysgu awyr agored fel gweithgareddau Ysgol Goedwig<sup>42</sup> a staffio 'bysys cerdded'. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn cynnwys rhieni ac aelodau'r gymuned leol sydd â medrau arbenigol wrth gefnogi gweithgareddau dysgu, yn enwedig y rheiny sy'n gweithio ym meysydd lletygarwch, gofal iechyd, gweithgareddau amgylcheddol a gweithgareddau chwaraeon.
- 102 Mae llawer o ysgolion yn defnyddio gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, heddwision, a mudiadau gwirfoddol lleol a chenedlaethol yn effeithiol i gefnogi dysgu plant am fyw'n iach. Mewn lleiafrif o ysgolion, mae sesiynau a gyflwynir gan ymwelwyr allanol yn cael eu cyflwyno ar eu pen eu hunain ac ni chaiff disgyblion eu paratoi'n ddigonol ar gyfer yr ymweliad ac nid ydynt yn cael digon o weithgareddau dilynol i atgyfnerthu eu dysgu.
- 103 Mae llawer o ysgolion yn gweithio'n dda gyda chwmnïau lleol neu genedlaethol i hyrwyddo byw'n iach a datblygu profiadau dysgu diddorol i ddisgyblion. Mae hyn yn aml yn cynnwys ymweliadau symbylol â lleoedd fel ffermydd, ffatrioedd, archfarchnadoedd, stadiymau chwaraeon a lleoliadau hamdden.
- 104 Mae ysgolion sy'n rhan o'r prosiect AGChY wedi datblygu cysylltiadau da ag ysgolion cynradd ac uwchradd lleol eraill. Maent yn rhannu cyfleusterau, arbenigedd a hyfforddiant ac mae hyn wedi helpu gwella gwaith ar weithgarwch corfforol yn yr ysgolion hyn.

### **Gwrando ar ddysgwyr**

- 105 Mae cyngor yr ysgol yn holl ysgolion yr arolwg wedi trafod byw'n iach dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae'r rhan fwyaf o gynghorau ysgol wedi trafod materion sy'n effeithio ar weithgarwch corfforol, yn enwedig diogelwch pobl sy'n cerdded i'r ysgol ac adref a'r ystod o glybiau ar ôl ysgol a gynigir. Roedd rôl cyngor yr ysgol yn natblygiad byw'n iach yn ddigon arwyddocaol iddo gael ei nodi'n benodol yn adroddiadau 10 ysgol (6%) a arolygwyd rhwng Ebrill a Rhagfyr 2007. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, mae ystyried barnau disgyblion wedi peri mân newidiadau i'r bwyd a'r diod sydd ar gael ac i'r trefniadau adeg amser egwyl ac amser cinio.
- 106 Mae bron yr holl ddisgyblion a holwyd:
- yn meddu ar wybodaeth a dealltwriaeth dda o fyw'n iach;
  - yn gallu disgrifio gweithgareddau dysgu diweddar yn yr ysgol am fyw'n iach;

<sup>42</sup> Mae gweithgareddau Ysgol Goedwig yn defnyddio coed, pren ac amgylchedd y goedwig i alluogi plant a phobl ifanc i ddatblygu medrau, hyder a hunan-barch. Mae llawer o'r gweithgareddau yn gofyn llawer yn gorfforol. Mae mwy o wybodaeth ar gael o:  
[www.foresteducation.org/forest\\_schools.php](http://www.foresteducation.org/forest_schools.php).

- o'r farn bod prydau ysgol yn gwella bob blwyddyn o ran eu hiachusrwydd a'u hansawdd;
- o'r farn bod bwyd yn llawer llai iach mewn ysgolion uwchradd nag mewn ysgolion cynradd; ac
- o'r farn, yn gyffredinol, bod yr aelodau staff yn eu hysgolion yn fodolau rôl da ar gyfer byw'n iach.

### **Astudiaeth achos: Datblygu gwasanaeth prydau ysgol iachach mewn ysgol uwchradd**

Mae'r ysgol newydd hon wedi datblygu gwasanaeth arlwyio cynhwysfawr gan ddefnyddio cwmni preifat sydd â chytundeb lefel gwasanaeth â'r awdurdod lleol. Mae rheolwr cyffredinol yr arlwyio yn gyfrifol am anghenion arlwyio'r campws cyfan – y feithrinfa, yr ysgol gynradd, yr ysgol uwchradd a'r ganolfan dysgu gydol oes.

Mae'r rheolwr yn rhagweithiol wrth ddilyn y cynigion yn Blas am Oes. Mae bwyd yn y ffreutur yn cael ei labelu'n glir iawn, gan egluro'r angen dietegol a'r grwpiau bwyd. Mae posteri lliwgar mawr yn hyrwyddo dewisiadau iach. Er enghraifft, dangoswyd cynhyrchion calsiwm ar siartiau gyda gwybodaeth am pam mae angen calsiwm ar fechgyn a merched.

Mae dewis da iawn o salad a ffrwythau ffres ar gael bob amser. Ychydig o fraster, siwgr a halen sydd yn y rhan fwyaf o'r bwyd sydd ar gael. Mae prydau pasta iachus yn boblogaidd ymysg disgyblion. Cynhelir sesiynau blasu am ddim i annog disgyblion i roi cynnig ar fwydydd iach newydd. Mae'r ffreutur yn defnyddio cynhyrchion lleol cyn belled ag y bo modd gan gynnwys cynhyrchion llaeth lleol, cig eidion o Gymru, a llysiau a ffrwythau ffres.

Mae'r ysgol yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd i rieni i esbonio beth sydd ar gael yn y ffreutur. Mae fforwm bwyta'n iach i rieni, disgyblion a staff i drafod materion sy'n ymwneud â bwyd a diod yn yr ysgol. Mae dietegydd yr awdurdod lleol fel arfer yn mynychu'r cyfarfodydd hyn i gefnogi'r ysgol ac i ateb cwestiynau rhieni. Mae cyngor yr ysgol yn cyflwyno barnau disgyblion am y bwyd a'r diod sydd ar gael a'r gwasanaeth a ddarperir i'r rheolwr arlwyio unwaith y mis.

Yn gyffredinol, mae cyfranogiad parhaus disgyblion a rhieni wrth ddatblygu'r gwasanaeth arlwyio, ar y cyd â brwdfrydedd a sylw'r rheolwr arlwyio i fanylder, yn golygu bod gan y disgyblion yn yr ysgol hon gyfleuster rhagorol.

### **Monitro ac arfarnu**

- 107 Dim ond ychydig iawn o ysgolion sydd â systemau effeithiol ar gyfer monitro ac arfarnu effaith gwaith byw'n iach. Mae bron pob ysgol yn dibynnu ar y prosesau sydd eu hangen ar gyfer o leiaf un cynllun gwobr perthnasol i fonitro ac arfarnu agweddau ar waith byw'n iach – a'r mwyaf cyffredin ohonynt yw'r cynlluniau Ysgolion Iach a'r rhaglen Eco-Ysgolion. Mae'r gwaith monitro ac arfarnu yn y rhan fwyaf o ysgolion yn canolbwyntio ar a yw camau wedi cael eu cyflawni yn hytrach na cheisio mesur effeithiolrwydd eu camau i wella iechyd disgyblion, er enghraifft drwy ystyried yr agweddau a'r ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd, sydd gan ddisgyblion.

### **Astudiaeth achos: Monitro ffitrwydd mewn ysgol uwchradd**

Mae'r adran addysg gorfforol mewn ysgol uwchradd wedi cyflwyno rhaglen o fonitro ffitrwydd fel rhan o'i modiwl ffitrwydd sy'n gysylltiedig ag iechyd yng nghyfnod allweddol 3. Mae pob disgybl yn cymryd rhan mewn asesu a monitro'r pedwar maes ffitrwydd. Mae cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol disgyblion yn arbennig o bwysig.

Defnyddir tueddiadau mewn perfformiad i dargedu cefnogaeth benodol i unigolion ac i grwpiau o ddisgyblion. Mae disgyblion yn cael gwobrau am welliannau a chaiff bwrdd 'Centurion' o'r rheiny sydd ar y blaen ei arddangos yn y neuadd chwaraeon. Rhoddir gwybod i rieni am ganlyniadau ac maent yn sail i drafodaethau mewn nosweithiau rhieni.

Mae'r dull hwn o dargedau personol ar gyfer ffitrwydd yn symbylu pobl ifanc ac yn eu galluogi nhw i gyd i gyflawni.

- 108 Mae cynnwys rhieni wrth arfarnu effeithiolrwydd gwaith ysgol ar fyw'n iach yn cynyddu. Mae llawer o ysgolion wedi cynnal arolygon o rieni ynghylch materion byw'n iach ond ychydig ohonynt yn unig sydd wedi ailadrodd arolygon er mwyn gallu nodi tueddiadau. Gofynnwyd i rieni disgyblion mewn un ysgol: "a yw'r ysgol yn hyrwyddo bwyta'n iach a ffyrdd iach o fyw yn weithgar?" Cododd cyfran y rhieni a oedd yn cytuno yn sylweddol o 64% yn 2004 i 96% yn 2007. Gofynnodd cwestiwn arall i rieni yn yr ysgol hon a oeddent yn cytuno â'r datganiad hwn: "Rwyf yn fodlon â'r prydau a ddarperir gan wasanaeth arlwygo'r awdurdod lleol". Cododd cyfran y rhieni a oedd yn cytuno ychydig o 62% yn 2004 i 64% yn 2007.
- 109 Ychydig o ysgolion yn yr arolwg sydd â data manwl am y bwyd a'r diod y mae disgyblion yn eu dewis mewn clybiau brecwast, siopau ysgol a ffreuturau. Lle bo data ar gael, dim ond ychydig iawn o ysgolion sy'n dadansoddi'r wybodaeth hon yn yn ddigonol i arfarnu pa mor dda y maent yn hyrwyddo dewisiadau iachus neu i lywio'r angen am fwy o ddatblygiadau.
- 110 Mae un ysgol yn cynnal treial rheoledig gydag adran ymchwil prifysgol i fonitro iechyd a chanolbwyntio disgyblion ym Mlwyddyn 4 a Blwyddyn 5 wrth gymryd tabledi atchwanegiadau dros gyfnod o amser. Mae ysgolion sy'n ymwneud ag ymchwil fel hyn hefyd yn elwa o'r hyn y maent yn ei ddysgu amdanynt eu hunain ac am eu disgyblion hefyd. Mae ysgolion eraill hefyd yn elwa yn sgil lledaenu canfyddiadau'r ymchwil.

## Geirfa

<b>5x60</b>	Caiff y rhaglen 5x60 ei chynnal gan Gyngor Chwaraeon Cymru ac fe'i hariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Ei nod yw annog disgyblion ysgol uwchradd i fod yn fwy gweithgar. Cynhaliwyd peilot o'r rhaglen mewn wyth ysgol yn 2006.
<b>ABCh</b>	Mae Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh) yn cynnwys popeth y mae ysgol yn ymgymryd ag ef i gefnogi a hyrwyddo datblygiad personol a chymdeithasol a lles ei dysgwyr.
<b>AGChY</b>	Caiff y fenter Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (AGChY) ei hariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a'i nod yw gwella pob agwedd ar AG a chwaraeon ysgol.
<b>Bws Coginio</b>	Ystafell ddosbarth symudol yw Bws Coginio, sy'n rhoi i ysgolion wersi coginio ymarferol ar gyfer disgyblion, sesiynau hyfforddi athrawon, a sesiynau i rieni plant ifanc.
<b>Campau'r Ddraig</b>	Caiff Campau'r Ddraig ei redeg gan Gyngor Chwaraeon Cymru ac fe'i ariannir gan y Loteri Genedlaethol. Ei nod yw annog plant 7-11 mlwydd oed fod yn fwy gweithgar drwy eu cyflwyno i amrediad o chwaraeon y tu allan i wersi addysg gorfforol ysgol a thrwy roi cyfleodd iddynt fwydo i mewn i raglenni datblygu chwaraeon mewn clybiau ac yn y gymuned, ac i ddatblygu drwyddynt.
<b>E.Coli</b>	Mae bacteria <i>Escherichia coli</i> ( <i>E.coli</i> ) i'w canfod ym mherfeddion pobl. Mae heintiau gyda'r math hwn o facteria yn peri bygythiad difrifol i iechyd y cyhoedd gydag achosion yn deillio o fwyd a dŵr halogedig.
<b>Eco-Ysgolion</b>	System strwythuredig iawn ar gyfer y rhaglen rheolaeth amgylcheddol ar ysgolion yn cwmpasu sbwriel, lleihau gwastraff i'r eithaf, trafnidiaeth, byw'n iach, ynni, dŵr, tir yr ysgol a dinasyddiaeth fyd-eang.
<b>Symud y Dosbarth!</b>	Rhaglen o ymarferion ymlacio i blant ysgol gynradd yw Symud y Dosbarth!®. Nod y rhaglen yw annog plant i gymryd rhan mewn ymarferion corfforol, gyda'r bwriad o gynyddu symbyliad, gwella canolbwynrio, codi ymwybyddiaeth gorfforol; annog datblygiad synhwyraidd-echddygol; a hyrwyddo hunanofal ac atal anafiadau.
<b>UNICEF</b>	Cronfa Blant y Cenhedloedd Unedig

- WNHSS** Mae Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS) yn annog datblygiad cynlluniau ysgolion iach lleol oddi fewn i fframwaith cenedlaethol. Mae pob awdurdod lleol yn gweithio mewn partneriaeth â staff o'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol i gefnogi ysgolion i ddatblygu camau i fynd i'r afael â materion iechyd.
- Ysgol Goedwig** Mae gweithgareddau Ysgol Goedwig yn defnyddio coed, pren ac amgylchedd y goedwig i alluogi plant a phobl ifanc i ddatblygu medrau, hyder a hunan-barch. Mae llawer o weithgareddau yn galw am lawer o ymdrech gorfforol.
- Ysgolion Iach** Mae cynllun Ysgolion Iach ym mhob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru. Mae pob cynllun yn rhan o Gynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS).