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: Diweddariad

Iechyd ar Waith – Cyrraedd y Nod – The Corporate Standard – Health at Work

BUDDSODDWYR MEWN POBL
INVESTOR IN PEOPLE

Safon Amgylcheddol y Ddraig Werdd – Green Dragon Environmental Standard

EBRILL 2009

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

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 2009: 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

Cyflwyniad **1**

Prif ganfyddiadau **2**

Argymhelliad **3**

Pa mor dda y mae ysgolion yn gwneud mewn perthynas â byw yn iach? **4**

- Bwyd a diod 4
- Dysgu am fwyta'n iach 5
- Gweithgarwch corfforol 5

Pa mor strategol yw dulliau ysgolion ar gyfer byw yn iach? **7**

- Arweinyddiaeth a rheolaeth 7
- Y cwricwlwm a darpariaeth allgyrsiol 7
- Gwaith partneriaeth 8
- Gwrando ar ddysgwyr 8
- Monitro ac arfarnu 9

Atodiad:

- Prif ganfyddiadau ac argymhellion o 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' (Mai 2008)
- Ysgolion a ddefnyddir yn yr adroddiad fel enghreifftiau o arfer dda

Geirfa

Awdur yr adroddiad cylch gwaith a thîm yr arolwg

Mae adroddiadau Estyn yn dilyn ei arweiniad ar gyfer ysgrifennu a golygu adroddiadau, sydd ar gael ar wefan Estyn (www.estyn.gov.uk). Yn yr adroddiad hwn, defnyddir y termau canlynol i roi disgrifiad bras o'r cyfrannau.

Bron pob un	gydag ychydig iawn o eithriadau
Y rhan fwyaf	90% neu fwy
Llawer	70% neu fwy
Mwyafrif	dros 60%
Hanner/tua hanner	yn agos at 50%
Lleiafrif	islaw 40%
Rhai	islaw 20%
Ychydig iawn	llai na 10%

Cyflwyniad

1 Yn y blynyddoedd diwethaf, mae Estyn wedi cyhoeddi nifer o adroddiadau sy'n ymwneud ag agweddau ar fyw yn iach. Mae'r rhain ar gael ar ein gwefan www.estyn.gov.uk ac yn cynnwys:

- Cynnydd a wnaed wrth roi'r Cynllun Gweithredu Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (AGChY) ar waith;
- Cyfranogiad merched mewn gweithgarwch corfforol mewn ysgolion;
- Arweiniad ar ryw a pherthynas;
- Addysg am gamddefnyddio sylweddau; a
- Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion.

2 Fel rhan o'i chylch gwaith 2007-2008 i Estyn, gofynnodd Llywodraeth Cynulliad Cymru am adroddiad ar ba mor dda yr oedd ysgolion yng Nghymru yn gweithio tuag at wella iechyd disgyblion, gyda phwyslais ar weithgarwch corfforol a bwyta'n iach.

3 O ganlyniad, cyhoeddodd Estyn 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' ym mis Mai 2008. Roedd yr adroddiad hwn wedi'i seilio ar dystiolaeth o adroddiadau arolygu ysgolion a gyhoeddwyd rhwng Medi 2005 a Rhagfyr 2007, yn ogystal ag ymweliadau ag 20 o ysgolion a thrafodaethau gyda staff ysgolion ac awdurdodau lleol. Roedd yr adroddiad yn cynnwys prif ganfyddiadau ac argymhellion, a atgynhyrchwyd yn atodiad yr adroddiad hwn.

4 Amlinellodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ymateb manwl i'r argymhellion sydd wedi'u cynnwys yn yr 'Adroddiad bwyd a ffitrwydd', a chyflwynodd fframwaith newydd ar gyfer addysg bersonol a chymdeithasol i ddysgwyr 7-19 oed ym mis Medi 2008, sydd hefyd yn canolbwyntio ar fyw yn iach. Mae'n bwysig nodi nad yw ysgolion yn canolbwyntio ar fwyd a ffitrwydd disgyblion yn unig, ond yn eu gweld yn rhan o fyw yn iach yng nghyd-destun iechyd cyffredinol unigolyn.

5 Yng nghylch gwaith Gweinidogol 2008-2009 i Estyn, gofynnodd Llywodraeth Cynulliad Cymru am ddiweddariad ar yr adroddiad arolwg 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion'. Mae'r adroddiad diweddaru wedi'i seilio ar adolygiad o adroddiadau ar yr ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig a'r unedau cyfeirio disgyblion yng Nghymru a gyhoeddwyd rhwng mis Ionawr a mis Tachwedd 2008. Mae'r sampl o ysgolion yn cynnwys tua un o bob chwech o'r ysgolion yng Nghymru. Mae'r adroddiad hefyd yn cynnwys nifer o astudiaethau achos arfer dda wedi'u seilio ar wybodaeth o adroddiadau arolygu cyhoeddedig. Fodd bynnag, mae'n rhy gynnar o hyd i farnu effaith lawn y mesurau a gymerodd ysgolion ac awdurdodau lleol er mwyn mynd i'r afael â'r argymhellion o adroddiad 2008.

Prif ganfyddiadau

6 At ei gilydd, mae'r canfyddiadau o adroddiadau arolygu ysgolion a gyhoeddwyd rhwng mis Ionawr a mis Tachwedd 2008 yn debyg i'r rheiny a amlinellir yn yr adroddiad 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' a gyhoeddwyd ym mis Mai 2008. Mae'r prif welliannau er 2007 wedi bod mewn agweddau ar arweinyddiaeth a rheolaeth a gwrando ar ddysgwyr.

7 Dengys adroddiadau arolygu 2008 bod y rhan fwyaf o ysgolion yn parhau i wneud yn dda neu'n dda iawn wrth sicrhau datblygiad iach, diogelwch a lles disgyblion. Dyfarnwyd gradd 1 neu 2 ar gyfer bron i 90% o ysgolion ar gyfer y cwestiwn sy'n ymwneud â byw yn iach yn y Fframwaith Arolygu Cyffredin, ac mae bron pob ysgol yn parhau i ddefnyddio ystod eang o strategaethau effeithiol er mwyn annog disgyblion i fod yn iach.

8 Yn 2007, ychydig iawn o ysgolion yn unig y nodwyd bod ganddynt bolisïau ar wahân ar gyfer bwyd a ffitrwydd. Yn 2008, mae gan ryw hanner yr ysgolion uwchradd ac arbennig a thua thraean o'r ysgolion cynradd bolisi effeithiol ar ddarparu bwyd iach a hyrwyddo ymarfer corff.

9 Er 2007, bu gwelliant sylweddol hefyd yn y ffordd y mae ysgolion yn ystyried barn dysgwyr. Erbyn hyn, mae tua hanner yr adroddiadau ysgolion cynradd a lleiafrif sylweddol o'r adroddiadau ysgolion uwchradd ac arbennig yn amlygu rôl bwysig cynghorau ysgol wrth ddylanwadu ar ysgolion i hyrwyddo trefn ar gyfer byw yn iach.

10 Bu cynnydd sylweddol hefyd yn nifer yr ysgolion cynradd sy'n hyrwyddo ymwybyddiaeth disgyblion o bwysigrwydd ffrwythau ffres mewn diet iach a chytbwys.

11 Roedd yr adroddiad 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' a gyhoeddwyd ym mis Mai 2008 yn dangos mai ychydig iawn o ysgolion yn unig oedd â systemau mewnol effeithiol i fonitro ac arfarnu effaith gwaith byw yn iach. Mae hyn yn parhau i fod yn wir.

Argymhelliad

A1 Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru, ysgolion ac awdurdodau lleol barhau i weithio gyda'i gilydd er mwyn mynd i'r afael ag argymhellion yr adroddiad 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' a gyhoeddwyd ym mis Mai 2008. Caiff y rhain eu hatgynhyrchu yn yr atodiad i'r adroddiad hwn er mwyn sicrhau hwylustod cyfeirio.

Pa mor dda y mae ysgolion yn gwneud mewn perthynas â byw yn iach?

12 Mae'r siart isod yn dangos cyfran y graddau a ddyfarnwyd i'r ysgolion hynny y cyhoeddwyd eu hadroddiadau arolygu rhwng mis Ionawr a mis Tachwedd 2008, ar gyfer y cwestiwn sy'n ymwneud â byw yn iach yng Nghwestiwn Allweddol 4 y Fframwaith Arolygu Cyffredin: 'Pa mor dda yw'r gofal, y cyfarwyddyd a'r gefnogaeth i ddysgwyr?'. Mae hyn yn ymwneud â pha mor dda y mae ysgolion yn sicrhau datblygiad iach, diogelwch a lles dysgwyr.

Gradd 1	Gradd 2	Gradd 3	Gradd 4	Gradd 5
28% (23%)*	61% (68%)*	9% (8%)*	2% (0%)*	0% (0%)*

* Y ffigurau mewn cromfachau yw'r rheiny yr adroddir amdanynt yn yr adroddiad 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' a gyhoeddwyd ym mis Mai 2008.

13 Mae'r siart yn dangos bod y rhan fwyaf o ysgolion yn parhau i wneud yn dda neu'n dda iawn wrth sicrhau datblygiad iach, diogelwch a lles disgyblion. Dyfarnodd arolygwyr radd 1 neu 2 i bron 90% o ysgolion ar gyfer y cwestiwn allweddol sy'n ymwneud â byw yn iach yng Nghwestiwn Allweddol 4 o'r Fframwaith Arolygu Cyffredin, ac mae bron pob ysgol yn parhau i ddefnyddio ystod eang o strategaethau effeithiol er mwyn annog disgyblion i fod yn iach.

14 Mae canran yr ysgolion y dyfarnwyd gradd 1 iddynt (da gyda nodweddion rhagorol), wedi cynyddu i 28% o 23% yn yr adroddiad 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' blaenorol, ond bu gostyngiad cyfatebol yn nifer yr ysgolion y dyfarnwyd gradd 2 (nodweddion da a dim diffygion pwysig) iddynt. Ychydig iawn o ysgolion yn unig (2%) y dyfarnwyd gradd 4 iddynt (rhai nodweddion da, ond diffygion mewn meysydd pwysig), o'i gymharu â dim yn y cyfnod arolygu blaenorol.

15 Mae adroddiadau arolygu rhai ysgolion uwchradd ac arbennig a thua hanner yr ysgolion cynradd wedi nodi bod yr ysgolion sy'n gysylltiedig yn cymryd rhan mewn cynllun ysgolion iach, fel Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS). Mae hwn yn cael effaith fawr wrth alluogi'r ysgolion hyn i ddatblygu gwaith byw yn iach i safonau da.

16 At ei gilydd, mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn parhau i wneud yn dda wrth sicrhau datblygiad iach, diogelwch a lles y disgyblion.

Bwyd a diod

17 Mae trefnu bod brecwast ar gael mewn ysgolion wedi cael effaith gadarnhaol ar iechyd, lles, ymddygiad, medrau dysgu a medrau cymdeithasol disgyblion. Mae hefyd wedi arwain at brydlondeb a phresenoldeb gwell ar gyfer rhai disgyblion. Mae ysgolion wedi elwa ar gael clwb brecwast a chyfraniad cadarnhaol y rhain at hyrwyddo byw yn iach.

18 Mae llawer o ysgolion cynradd yn gwerthu byrbrydau iach amser egwyl, sydd bron bob amser yn cynnwys dewis o ffrwythau ffres. Bu cynnydd sylweddol yn nifer yr ysgolion sy'n hyrwyddo byw yn iach ac yn codi ymwybyddiaeth disgyblion am bwysigrwydd ffrwythau ffres mewn diet iach a chytbwys.

19 Mae ysgolion uwchradd yn gwerthu amrywiaeth o gynnyrch amser egwyl. Mae dewisiadau iach amser egwyl ar gael bron bob amser, ond ychydig iawn o ysgolion sy'n gwerthu ffrwythau ffres.

20 Mae llawer o ysgolion cynradd ac uwchradd yn ymdrechu'n dda i ddarparu bwydlen iach a dewis o fwydydd iach amser cinio ar gyfer disgyblion.

21 Mae llawer o'r ysgolion, yn enwedig ysgolion cynradd, yn annog disgyblion i yfed digon o ddŵr yn ystod y dydd. Maent hefyd yn darparu cyfleusterau addas i drefnu bod dŵr ar gael i ddisgyblion am ddim.

Achrediad ysgol iach a darparu byrbrydau iach a dŵr yn ystod y diwrnod ysgol

Mae ysgol gynradd ganolig ei maint yn ne Cymru yn rhan o'r Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru. Mae'r ysgol yn hyrwyddo bwyta'n iach a ffordd fwy iach o fyw yn llwyddiannus. Caiff disgyblion eu hannog i fwyta ffrwythau amser egwyl ac mae dŵr ffres ar gael trwy gydol y dydd. Mae disgyblion hefyd yn elwa ar fynychu ystod o glybiau chwaraeon allgyrsiol, sy'n boblogaidd iawn.

Dysgu am fwyta'n iach

22 Mae dysgu am fyw yn iach yn parhau i fod yn rhan o gwricwlwm yr ysgolion sydd yn y sampl, yn enwedig mewn gwyddoniaeth, addysg bersonol a chymdeithasol, addysg gorfforol a dylunio a thechnoleg. At ei gilydd, caiff pobl ifanc mewn ysgolion yng Nghymru ddigon o addysg ynglŷn â byw yn iach. Fodd bynnag, nid oedd rhai o'r ysgolion uwchradd yn ein sampl yn gwneud digon o gynnydd wrth ymateb i'r agenda 'Blas am Oes'. Megis dechrau datblygu yr oedd y rhaglen byw yn iach mewn ychydig iawn o ysgolion cynradd.

Hyrwyddo byw yn iach mewn ysgol uwchradd fawr

Mae'r ysgol uwchradd fawr hon yn ne Cymru wedi canolbwyntio'n fawr ar hyrwyddo byw yn iach. Mae modiwlau yn y rhaglen addysg bersonol a chymdeithasol a gweithgareddau fel y 'Sioe Bwyd Sothach' wedi cryfhau dealltwriaeth disgyblion o bwysigrwydd ffordd iach o fyw. Mae'r ysgol wedi diwygio contractau arlwyo i gynnwys bwydlenni iachach ac mae peiriannau gwerthu bellach yn cynnwys dewisiadau iachach.

Mae llwybr ffitrwydd cymunedol a chae pob tywydd o ansawdd uchel yn annog disgyblion i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn ystod y diwrnod ysgol a'r tu allan. Mae cyngor yr ysgol hefyd wedi bod yn flaenllaw yn hyrwyddo byw yn iach ar draws yr ysgol.

Gweithgarwch corfforol

23 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn parhau i drefnu bod ystod eang o weithgareddau chwaraeon ac ymarfer corff ar gael i ddisgyblion yn ystod y diwrnod ysgol a'r tu allan. Maent hefyd yn cynnwys disgyblion yn uniongyrchol mewn ymarfer corff, wrth gwrs. Mae'r gweithgareddau hyn yn gwneud cyfraniad pwysig at godi ymwybyddiaeth

disgyblion o bwysigrwydd ymarfer corff fel rhan o ffordd iach o fyw. Mae lleiafrif o adroddiadau ysgolion uwchradd ac arbennig yn amlygu effaith mentrau fel AGChY a '5x60'. Mae disgyblion yn y mwyafrif o ysgolion cynradd hefyd yn elwa ar fentrau sydd wedi'u cynllunio i annog ymarfer corff. Lle mae ysgolion cynradd ac arbennig wedi buddsoddi mewn offer chwarae, gwneir defnydd eang ohono yn aml fel rhan o strategaethau byw yn iach ysgolion.

Defnyddio gweithgareddau allgyrsiol ac offer chwarae i annog ymarfer corff cynyddol

Mae ysgol gynradd fawr yn ne ddwyrain Cymru yn hyrwyddo iechyd a ffitrwydd disgyblion yn effeithiol iawn trwy gynnig ystod eithriadol o eang o weithgareddau allgyrsiol. Mae'r rhain yn cynnwys cyfnodau preswyl mewn canolfan gweithgareddau awyr agored lle gall disgyblion gymryd rhan mewn gweithgareddau canŵio, hwylio, dringo ac abseilio. Mae disgyblion hefyd yn elwa ar ddefnyddio ystod dda iawn o offer ac adnoddau awyr agored fel y cae chwarae antur yn yr ysgol ei hun.

Pa mor strategol yw dulliau ysgolion ar gyfer byw yn iach?

Arweinyddiaeth a rheolaeth

24 Mae penaethiaid yn parhau i ymrwymo i iechyd, diogelwch a lles disgyblion. Mae bron pob un o'r adroddiadau arolygu yn ein sampl yn amlygu'r ffaith fod ysgolion yn ystyried yr agweddau hyn yn flaenoriaeth ac yn rhan o'r weledigaeth graidd ar gyfer yr ysgol.

25 Dengys adroddiadau arolygu bod cynnydd sylweddol wedi'i wneud er 2007 pan nodwyd mai dim ond ychydig iawn o ysgolion (6%) oedd â pholisïau ar wahân ar gyfer bwyd a ffitrwydd. Erbyn hyn, mae gan ryw hanner (46%) yr ysgolion uwchradd a'r ysgolion arbennig a rhyw draean (36%) o'r ysgolion cynradd bolisi effeithiol ar ddarparu bwyd iach a hyrwyddo ymarfer corff.

26 Mewn ysgolion lle gwelir yr arfer orau, mae gan aelod o'r uwch dîm rheoli gyfrifoldeb cyffredinol fel arfer am gydlynu neu gyflwyno agweddau ar y cwricwlwm byw yn iach.

Arfer dda wrth arwain a rheoli'r agenda byw yn iach mewn ysgol uwchradd

Mae'r cydlynydd ysgolion iach mewn ysgol uwchradd yng nghanolbarth Cymru wedi archwilio darpariaeth pwnc i wneud yn siŵr bod ymdriniaeth dda â'r agenda byw yn iach ar draws ystod o bynciau. Yn y 'dysgu craidd', mae pob un o'r disgyblion yn astudio ystod eang o destunau ar addysg iechyd a bwyta'n iach.

Mae Grŵp Gweithredu Maeth yr ysgol wedi drafftio polisi ar fwyd iach. Mae'r grŵp hefyd yn cysylltu â ffreutur yr ysgol i sicrhau ei fod yn cael ei roi ar waith. Mae aelodau allweddol o staff wedi cael hyfforddiant mewn maeth ac maent yn darparu amrywiaeth ddymunol o fwydydd a byrbrydau blasus a maethlon.

Y cwricwlwm a darpariaeth allgyrsiol

27 Mae llawer o ysgolion cynradd a thua hanner yr ysgolion uwchradd yn cynnig cyfleoedd i wella gwybodaeth a dealltwriaeth disgyblion o faterion yn ymwneud ag iechyd, ffitrwydd a lles mewn addysg bersonol a chymdeithasol, addysg gorfforol a dylunio a thechnoleg.

Polisi ysgol gyfan effeithiol ar gyfer ffyrdd iach o fyw mewn ysgol uwchradd

Mae gan ysgol uwchradd yn ne Cymru bolisi ysgol-gyfan effeithiol ar gyfer ffyrdd iach o fyw sy'n dilyn y canllawiau yn 'Datblygu polisi bwyd a ffitrwydd ysgol gyfan' gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Mae bwydlenni iach ar gael yn y ffreutur ac ystod eang o weithgareddau corfforol cwricwlaidd ac allgyrsiol ar gael i ddisgyblion. Mae gan ddisgyblion ymwybyddiaeth aeddfed o bwysigrwydd bwyta'n iach ad ymarfer corff yn rheolaidd. Mae nifer o bynciau yn y cwricwlwm yn cyfrannu'n dda at bwysigrwydd gweithgareddau iach mewn arferion dyddiol.

Gwaith partneriaeth

28 Mae gwaith partneriaeth yn parhau i fod yn elfen allweddol yn llwyddiant ysgolion sydd fwyaf effeithiol wrth fynd i'r afael â materion byw yn iach. Mae hyn fel arfer yn cynnwys ystod eang o gyfranogwyr gan gynnwys athrawon, cynorthwywyr cymorth, arlwywyr, gofalwyr, arbenigwyr ymweliadol, gwirfoddolwyr a phobl eraill sy'n rhannu'r un weledigaeth a dealltwriaeth.

29 Mae gan rieni rôl bwysig iawn hefyd wrth weithio gydag ysgolion i gefnogi gwaith byw ac iach. Er enghraifft, trefnodd un ysgol gynradd i rieni a disgyblion flasu ystod o fwydydd iach. Cafodd hyn effaith gadarnhaol ar y dewisiadau y mae disgyblion yn eu gwneud amser cinio ac ar gynnwys eu blychau bwyd.

Effeithiolrwydd ysgolion yn gweithio mewn partneriaeth gyda rhanddeiliaid

Ystyriodd arolygwyr fod y ddarpariaeth mewn un ysgol gynradd yng ngogledd Cymru ar gyfer datblygiad iach, diogelwch a lles ei disgyblion yn rhagorol o ganlyniad i'w threfniadau partneriaeth. Mae'r ysgol, sydd wedi bod yn gysylltiedig â'r cynllun ysgolion iach lleol fel rhan o'r Cynlluniau Iach – Rhwydwaith Cymru am dair blynedd, wedi ymgorffori llawer o'i egwyddorion ym mywyd yr ysgol.

Cynhaliodd yr ysgol ymgynghoriad gyda disgyblion, rhieni, llywodraethwyr, cogydd yr ysgol a'r awdurdod lleol yn ddiweddar i ofyn beth yn eu barn nhw y dylid ei gynnwys mewn polisi iechyd a ffitrwydd. Fe wnaethant ddefnyddio'r canlyniadau i ddatblygu polisi iechyd a ffitrwydd yr ysgol ynghyd â chynllun manwl o'r camau y byddent yn eu cymryd i ehangu'r ystod o weithgareddau sy'n ymwneud ag iechyd yn yr ysgol. Mae'r ysgol wedi penodi trefnydd clwb i roi'r gweithgareddau hyn ar waith ac mae hefyd yn cymryd rhan yn y rhaglen Campau'r Ddraig sy'n galluogi disgyblion i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon y tu allan i wersi addysg gorfforol yr ysgol. Mae rhai rhieni hefyd wedi cael hyfforddiant er mwyn helpu'r ysgol i gyflwyno rhaglen gyffrous o weithgareddau sy'n cynnwys gymnasteg a gemau tîm fel criced a phêl-rwyd.

Gwrando ar ddysgwyr

30 Er 2007, mae gwelliant sylweddol wedi bod yn y ffordd y mae ysgolion yn ystyried barn dysgwyr. Mae tua hanner (48%) o adroddiadau ysgolion cynradd a lleiafrif sylweddol (38%) o adroddiadau ysgolion uwchradd ac ysgolion arbennig yn amlygu rôl bwysig cynghorau ysgol wrth ddylanwadu ar eu hysgolion i ddilyn trefn byw yn iach.

31 Mae cynghorau ysgol yn parhau i fod â rôl bwysig wrth ffurfio polisïau bwyd a ffitrwydd ac maent yn aml wedi dylanwadu ar y cynnydd yn y dewisiadau o fwyd iach sydd ar gael amser egwyl ac amser cinio. Er enghraifft, sefydlwyd Grŵp Gweithredu Maeth gan ysgol arbennig yn ne Cymru sydd wedi effeithio ar ddarpariaeth byw yn iach yn yr ysgol.

Yr effaith gadarnhaol a gaiff cynghorau ysgol wrth yrru'r agenda byw yn iach yn ei flaen

Mewn ysgol uwchradd yng nghymoedd de Cymru, mae'r cyngor ysgol wedi cael effaith gadarnhaol ar ddatblygu polisïau'r ysgol ar gyfer gwella ffitrwydd disgyblion a hyrwyddo bwyta'n iach. Mae digon o ddewisiadau ar gael yn y ffreutur bellach er mwyn galluogi disgyblion i ddewis o blith ystod o ddewisiadau iach. Mae'r rhaglenni addysg bersonol a chymdeithasol yn pwysleisio manteision ffitrwydd, ac anogir disgyblion i wneud ymarfer corff yn rheolaidd.

Monitro ac arfarnu

32 Roedd yr adroddiad 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' ym mis Mai 2008 yn nodi mai dim ond ychydig iawn o ysgolion oedd â systemau effeithiol i fonitro ac arfarnu effaith gwaith byw yn iach. Mae hyn yn parhau i fod yn wir, ac mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn dibynnu o hyd ar y prosesau sydd eu hangen ar gyfer cynlluniau dyfarnu allanol, fel y cynllun Ysgolion Iach, i fonitro ac arfarnu eu darpariaeth.

Atodiad

Prif ganfyddiadau o 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' (Mai 2008)

Bwyd a diod

i Mae clybiau brecwast, yn enwedig mewn ysgolion cynradd, yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles, prydlondeb a phresenoldeb y disgyblion sy'n cymryd rhan.

ii Mae ansawdd y profiad bwyta yn effeithio ar a yw disgyblion yn dewis cael pryd ysgol ai peidio. Mae disgyblion yn fwy tebygol o gael pryd ysgol lle:

- mae bwyd yn cael ei baratoi'n ffres;
- nad yw ciwiau yn rhy hir;
- mae'r egwyl ginio yn ddigon hir;
- mae'r neuadd fwyta yn atyniadol, yn gynnes ac yn lân a ddim yn rhy orlawn neu swnllyd;
- mae byrddau bach a chadeiriau unigol yn hytrach na byrddau hir gyda seddi yn sownd;
- mae bwyd yn cael ei weini ar blatiau a phowlenni unigol yn hytrach nag ar hambyrddau sy'n cynnwys popeth; ac
- mae aelodau o staff yn bwyta wrth fyrddau gyda disgyblion.

iii Mae angen buddsoddi mewn cyfleusterau newydd yng ngheginau llawer o ysgolion. Nid oes gan rai ysgolion geginau ar y safle ac fe gaiff y prydau eu paratoi yn rhywle arall a'u cludo i'r ysgol; mae'r oedi rhwng coginio a gweini'r bwyd yn golygu bod y prydau yn llai atyniadol i ddisgyblion.

iv Mae disgyblion sy'n cael mynd oddi ar y safle amser cinio yn aml yn prynu bwyd mewn siopau a chaffis lleol. Er y gall hyn fod yn rhatach, nid yw fel arfer mor faethlon â'r bwyd a ddarperir yn yr ysgol. Nid yw disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn aml yn cael eu pryd am ddim os ydynt yn cael mynd oddi ar y safle, oherwydd eu bod yn dymuno bod gyda'u ffrindiau.

v Mae pob ysgol wedi gwella ystod y bwydydd a'r diodydd iach a gynigir yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae bron pob un ohonynt yn cynnig dewisiadau iach mewn clybiau brecwast, siopau bwyd, barrau byrbryd, ffreuturau a pheiriannau gwerthu. Er hynny, mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn parhau i werthu bwydydd a diodydd y mae eu gwerth maethol yn brin hefyd.

vi Mae bron pob ysgol yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion ddysgu am faterion byw yn iach fel rhan o'r cwricwlwm. O ganlyniad, mae gan ddisgyblion wybodaeth a dealltwriaeth

gadarn am fyw yn iach ar y cyfan. Fodd bynnag, mewn mwyafrif o'r ysgolion y gwnaed arolwg ohonynt, nid oes digon o gyfleusterau i addysgu disgyblion sut i goginio a pharatoi bwyd iddyn nhw eu hunain.

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

Gweithgarwch corfforol

viii 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 darparu'r isafswm o ddwy awr yr wythnos o addysg gorfforol a argymhellir ar gyfer disgyblion. Fodd bynnag, nid oedd chwech o bob 10 o'r ysgolion y gwnaed arolwg ohonynt yn darparu'r isafswm hwn. Mae llawer o ysgolion yn ei chael yn anodd darparu ystod eang o weithgareddau corfforol y gall pob disgybl eu mwynhau a dim ond rhai ohonynt sy'n darparu dewisiadau eraill yn lle addysg gorfforol neu weithgareddau chwaraeon traddodiadol.

ix Mae gan y rhan fwyaf o ysgolion drefniadau da i annog disgyblion i fod yn weithgar yn ystod amser egwyl ac amser cinio, ond nifer fach ohonynt yn unig sy'n llwyddiannus wrth gael disgyblion i gerdded neu feicio i'r ysgol.

x Mae llawer o ysgolion yn defnyddio cyfleusterau chwaraeon cymunedol yn dda ac mae hyn yn aml yn golygu bod disgyblion yn defnyddio'r cyfleusterau y tu allan i amser ysgol. Mae gan lawer o ysgolion offer da ar gyfer gweithgareddau corfforol ar y cyfan, er bod ansawdd mannau newid a chyfleusterau cawod yn fwy amrywiol.

Dulliau strategol ar gyfer byw yn iach

xi Mae arweinwyr ysgol wedi ymrwymo i iechyd a lles pobl ifanc. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn datblygu eu polisïau a'u harferion ar gyfer byw yn iach mewn modd gweithredol, yn enwedig mewn perthynas â bwyd a diod. Mae llawer ohonynt yn defnyddio cynlluniau dyfarnu ar gyfer sbarduno'r gwaith hwn. Mae hyn yn arbennig o wir am gynlluniau Ysgolion Iach a'r rhaglen Eco-Ysgolion.

xii Mae bron pob ysgol yn dibynnu ar gyllid ychwanegol i gynnal gwaith byw yn iach, yn enwedig ar gyllid wedi'i dargedu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Prin yw'r ysgolion sydd wedi cynllunio sut i barhau â'r gwaith hwn pan fydd y cyllid yn dod i ben.

xiii Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn gweithio'n dda gyda rhieni, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, heddweision a sefydliadau gwirfoddol lleol a chenedlaethol i annog ffyrdd iach a gweithgar o fyw. Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn credu bod aelodau o staff yn eu hysgol yn fodelau rôl da ar gyfer byw yn iach.

xiv Mae agweddau ar doiledau yn anfoddhaol mewn hanner o'r ysgolion uwchradd ac mewn chwarter o'r ysgolion cynradd y gwnaed arolwg ohonynt. Lle nad yw disgyblion yn fodlon â chyflwr toiledau'r ysgol, maent yn fwy tebygol o beidio ag yfed digon o ddŵr yn ystod y diwrnod ysgol er mwyn osgoi eu defnyddio.

xv Mae'r cyngor ysgol ym mhob ysgol y gwnaed arolwg ohonynt wedi trafod byw yn iach yn y ddwy flynedd ddiwethaf. Yn y rhan fwyaf o ysgolion, mae ystyried barn disgyblion wedi arwain at wneud newidiadau bach i'r bwydydd a'r diodydd sydd ar gael a'r trefniadau amser egwyl ac amser cinio. Mae'r rhan fwyaf o'r cynghorau ysgol wedi trafod materion sy'n effeithio ar weithgarwch corfforol, yn enwedig diogelwch wrth gerdded i'r ysgol ac oddi yno a'r ystod o glybiau ar ôl yr ysgol a gynigir.

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

Argymhellion o 'Bwyd a ffitrwydd mewn ysgolion' (Mai 2008)

Dylai ysgolion:

A1 adolygu eu trefniadau amser cinio i sicrhau eu bod yn cefnogi byw yn iach yn unol â'r arfer dda a amlygir yn yr adroddiad hwn;

A2 cynllunio ar gyfer, a gosod targedau i gynyddu'r nifer sy'n cael prydau ysgol am ddim;

A3 cynllunio i fodloni'r safonau maeth, bwyd a diod newydd yn y Cynllun Gweithredu Blas am Oes;

A4 gwella cydlynu gwaith byw yn iach ar draws y cwricwlwm, rhoi mwy o gyfleoedd i ddisgyblion ddysgu sut i baratoi bwyd a defnyddio dull cyson ar gyfer addysgu ynglŷn â'r hyn sy'n gwneud diet cytbwys;

A5 darparu'r isafswm o addysg gorfforol a argymhellir ar gyfer disgyblion a chynnig ystod ehangach o weithgareddau corfforol i ddisgyblion;

A6 sicrhau bod toiledau a chyfleusterau newid yn bodloni'r 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 pob ysgol yn bodloni'r safonau maeth, bwyd a diod newydd yn y Cynllun 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 a chyfleusterau newid ysgolion; a

A11 rhoi arweiniad i ysgolion ar sut i arfarnu effeithiolrwydd eu camau ar gyfer gwella iechyd disgyblion.

Ysgolion a ddefnyddir yn yr adroddiad fel enghreifftiau o arfer dda

Ysgolion uwchradd

- Ysgol Uwchradd y Ddraenen Wen – Rhondda Cynon Taf
- Ysgol Penglais – Ceredigion
- Ysgol Dyffryn – Castell-nedd Port Talbot
- Ysgol Gyfun Cymer – Rhondda Cynon Taf

Ysgolion cynradd

- Ysgol Gynradd Victoria – Torfaen
- Ysgol Gynradd Llanisien Fach – Caerdydd
- Ysgol y Santes Fair a Gynorthwyir gan yr Eglwys yng Nghymru – Wrecsam

Geirfa

ABCh	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.
AGChY	Caiff menter Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (AGChY) ei hariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a'i nod yw gwella pob agwedd ar Addysg Gorfforol a chwaraeon ysgol.
Blas am Oes	Menter Llywodraeth Cynulliad Cymru yw hon sydd wedi'i chynllunio i hyrwyddo diet cytbwys fel rhan o ffordd iach o fyw a gwella safonau maethol bwyd a diod mewn ysgolion.
Campau'r Ddraig	Caiff Camau'r Ddraig ei rheoli gan Gyngor Chwaraeon Cymru a'i hariannu gan y Loteri Genedlaethol. Ei nod yw annog plant 7-11 oed i fod yn fwy gweithgar trwy eu cyflwyno i ystod o chwaraeon y tu allan i wersi addysg gorfforol yn yr ysgol. Mae'r rhaglen yn rhoi cyfleoedd i ddisgyblion gyfrannu, a symud yn eu blaenau trwy raglenni datblygu chwaraeon mewn clybiau ac yn y gymuned.
5x60	Caiff rhaglen 5x60 ei rheoli gan Gyngor Chwaraeon Cymru a'i hariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Ei nod yw annog disgyblion ysgolion uwchradd i fod yn fwy gweithgar. Cynhaliwyd peilot o'r rhaglen mewn wyth ysgol yn 2006.
WNHSS	Mae'r Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (WNHSS) yn annog datblygu cynlluniau ysgolion iach lleol mewn fframwaith cenedlaethol. Mae pob awdurdod lleol yn gweithio mewn partneriaeth â staff lleol o'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol er mwyn cefnogi ysgolion i ddatblygu camau ar gyfer mynd i'r afael â materion iechyd.
Ysgol Iach	Ysgol sy'n dilyn Cynllun Bwyd a Ffitrwydd pum mlynedd a Chynllun Blas am Oes Llywodraeth Cynulliad Cymru yw Ysgol Iach. Mae'r cynlluniau hyn yn amlinellu camau i wella maeth a gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc ac yn helpu hyrwyddo byw yn iach yn yr ysgol.

Awdur y cylch gwaith a thîm yr arolwg

Ceri Weatherall	Awdur y cylch gwaith
Una Connolly	Aelod tîm