Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Pecynnau Adnoddau i Deuluoedd Sionc

Roedden ni'n awyddus i gael teuluoedd sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf i fod yn fwy heini, felly, fe wnaethon ni ddatblygu pecyn adnoddau a fyddai'n eu cefnogi i fod yn fwy heini gyda'i gilydd, gartref. Roedd y pecyn adnoddau yn cynnwys syniadau gweithgareddau ac ychydig o offer sylfaenol. Gemau hwyl a hawdd i'w chwarae oedd y gweithgareddau, roedden nhw'n addas ar gyfer eu chwarae gartref, yn bosibl i'w chwarae gydag un plentyn ac nid oedd angen llawer o offer. Grŵp targed y prosiect oedd teuluoedd gyda phlant rhwng 2 a 7 oed.

Fe wnaethon ni benderfynu cysylltu â theuluoedd drwy dargedu ysgolion a meithrinfeydd penodol. Fe wnaethon ni ddewis 11 ysgol/meithrinfa a oedd naill ai mewn ardal ddifreintiedig, ardal unig, neu ardal a oedd â nifer isel o blant yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Helpodd yr 11 lleoliad ni i hyrwyddo'r prosiect i'w teuluoedd ac fe wnaethon ni hefyd gynnig rhai pecynnau adnoddau i aelodau ein grŵp Facebook caeedig, 'Physical Activity for 0-7's'.

Fe wnaeth 205 o deuluoedd gofrestru ar gyfer ein prosiect drwy ein ffurflen ar-lein. Yn ystod y broses gofrestru, fe wnaethon ni gasglu gwybodaeth gan bob teulu, megis eu lefelau gweithgarwch corfforol, y clybiau chwaraeon/sesiynau gweithgarwch corfforol y maen nhw'n eu mynychu, ac unrhyw rwystrau sy'n effeithio arnyn nhw i gymryd rhan. Drwy gasglu'r wybodaeth yma a chael data sylfaenol, fe wnaeth ein helpu ni i gefnogi'r teuluoedd ac i fesur effaith y prosiect.

Fe wnaethon ni anfon y pecynnau yma at y teuluoedd drwy'r ysgolion/meithrinfeydd, ac un mis yn ddiweddarach, fe wnaethon ni anfon ffurflen ddilynol i fesur effaith. Fel y gallwch weld o'r ystadegau isod, roedd dros 80% o'r teuluoedd a gymerodd ran yn teimlo'n hapusach, yn iachach ac yn fwy hyderus o ganlyniad i ddefnyddio'r pecynnau. Fe wnaethon nhw hefyd nodi eu bod yn fwy heini ac yn bwriadu parhau i fod yn heini. Yn ogystal, dywedodd 100% o'r teuluoedd eu bod wedi mwynhau defnyddio'r pecynnau a bydden nhw'n cofrestru eto.

> *"Fe wnaethon ni fwynhau defnyddio'r pecyn, yn enwedig pan aethon ni ar ein gwyliau gan ei fod yn hawdd i'w bacio a'i gario gyda ni."*
>
> *"Gofynnodd fy mab bob dydd i gael chwarae'r gemau"*
>
> *"Daeth fy merch yn fwy hyderus ac roedd hi hyd yn oed yn ceisio meddwl am ffyrdd i addasu'r gemau fel eu bod nhw'n fwy heriol"*
>
> *"Fe wnaethon ni fwynhau treulio mwy o amser fel teulu"*

Cymerodd **205** o deuluoedd ran

87% nawr yn teimlo'n fwy egnïol, yn amlach

94% yn bwriadu parhau i fyw'n heini

83% yn teimlo'n iachach

87% yn teimlo'n fwy hyderus

87% yn teimlo'n hapusach

Byddai **100%** yn cofrestru eto

RHONDDA CYNON TAF