



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Prosiect Fitbit Ysgol Gynradd y Santes Fererid Eglwys Gatholig Rhufain

Mae ein rhaglen Fitbit yn cyfuno technoleg fodern a gweithgarwch corfforol, a'r nod yw annog pobl i fod yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio gyda grwpiau sydd am wneud rhagor o ymarfer corff a gwella'u lles cyffredinol. Mae cyfranogwyr yn cael dyfais Fitbit er mwyn cyfrif nifer y camau y maen nhw'n eu gwneud bob dydd, dros gyfnod o 8 wythnos. Mae'r rheiny sy'n cwblhau'r cwrs yn cael cadw'r ddyfais am gyfnod estynedig.

Buon ni'n gweithio gyda grŵp o rieni yn Ysgol Gynradd y Santes Fererid Eglwys Gatholig Rhufain gafodd eu nodi gan staff Cymunedau am Waith a Mwy a Swyddog Ymgysylltu â Theuluoedd yr ysgol. Roedd gan y grŵp o 12 person (11 menyw ac 1 dyn) oeddrannau a chefnidiroedd gwahanol, ond roedd gyda nhw'r un nod - gwella eu hiechyd a'u lles.

Yn ein cyfarfod cyntaf fe wnaethon ni sefydlu lefel ffitrwydd sylfaenol ar gyfer pob unigolyn, oedd wedi ein helpu ni i bennu nodau a heriau unigol. Fe wnaethon ni ddefnyddio'r sesiynau wythnosol canlynol i fentora unigolion, gosod targedau wedi'u teilwra a thrafod eu cynnydd ac unrhyw anawsterau oedd gyda nhw'r wythnos yna. Roedd y tywydd yn wael yn ystod y cyfnod yma. Roedd hyn wedi peri trafferth i ddechrau, ond parhaodd y grŵp gan weithio'n galed er mwyn goresgyn yr her.

Cynyddodd pob unigolyn nifer eu camau dros y cyfnod 8 wythnos o hyd. Cyfanswm y grŵp ar gyfer yr wythnos gyntaf oedd **548,980**. Cyfanswm y grŵp erbyn yr wythnos olaf oedd **1,000,000** o gamau,

anhgoe! Roedd hyn yn cyfateb i gynydd o **37,585** cam fesul person ar gyfateb. Elwodd y cyfranogwyr mewn sawl ffordd, yn gorfforol, yn feddyliol ac yn gymdeithasol. Rhoddodd un unigolyn y gorau i ysmegu, a nododd sawl unigolyn eu bod nhw'n fwy actif fel teulu. Mae'r prosiect wedi dod i ben erbyn hyn ond mae'r grŵp yn bwriadu parhau i gwrdd yn wythnosol gan drefnu teithiau cerdded grŵp. Ymunodd pob aelod o'r grŵp â'u canolfan hamdden leol, ac mae un wedi ymuno â Weight Watchers er mwyn parhau â'u taith colli pwysau.

“Mae'r prosiect yma wedi'u helpu nhw mewn sawl ffordd wahanol. Boed hynny o ran hyder, iechyd, lles, dod yn ffrindiau, dod yn fersiwn well ohonyn nhw'u hunain, dod yn fwy actif, colli pwysau a dod yn fwy cymdeithasol - mae wedi bod yn hyfryd!” Swyddog Ymgysylltu â Theuluoedd

“Dyweddodd y doctor i ddweud wrthoch chi eich bod chi wedi achub fy mywyd”
Cyfranogwr

“Rwy'n teimlo llawer yn well ynof fi fy hun. Rwyf 2 faint ffrog yn llai.” Cyfranogwr

