@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Hyfforddiant Babi Actif

Mae Babi Actif yn canolbwyntio ar symudiad a lles plant rhwng 0 a 18 mis oed, gan ffocysu ar ddatblygiad a'r ffyrdd y gall teuluoedd a gweithwyr gofal plant proffesiynol gefnogi a meithrin babanod yn ystod eu 1000 diwrnod cyntaf. Mae'r hyfforddiant yn tynnu sylw at bwysigrwydd chwarae a sut y mae llythrennedd corfforol yn allweddol i ddatblygiad babi; gan gyfrannu at eu lles corfforol ac emosiynol.

Fe wnaethon ni sefydlu partneriaeth gyda Blynyddoedd Cynnar Cymru i gynnig y rhaglen yma yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon nhw gynnal 3 sesiwn Babi Actif mewn 3 lleoliad gofal plant, i 39 o ymarferwyr. Nod yr hyfforddiant yw rhoi cyfle i ymarferwyr fyfyrio a chyfleoedd hefyd i ychwanegu at eu gwybodaeth, eu sgiliau a'u dulliau. Cwblhaodd ymarferwyr o Ganolfan i Blant a Theuluoedd Aman, Plant y Cymoedd, a Meithrinfa Nightingales yr hyfforddiant. Mae'r hyfforddiant yn sicrhau bod gyda nhw'r wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw am ddatblygiad corfforol i gefnogi rhaglenni Babi Actif yn y Cartref, 6 wythnos o hyd, sydd eisoes wedi'u cynnig yn eu lleoliadau. Yn ogystal, roedd aelodau staff wedi cymryd rhan yn y Sesiwn 'Hyfforddi'r Hyfforddwr', ac maen nhw bellach wedi'u hyfforddi yn llawn ac yn gallu cynnal Sesiynau Babi Actif yn y Cartref yn eu lleoliadau.

Drwy weithio gyda lleoliadau gwahanol, nod Blynyddoedd Cynnar Cymru oedd nodi sut y gellid addasu'r hyfforddiant i wahanol gymunedau. Fe wnaethon nhw gydnabod pwysigrwydd cynnwys rhieni a'r gymuned ehangach i sicrhau cysondeb a pharhad, a gwelson ni sut y mae modd defnyddio'r rhaglen i greu partneriaeth gryfach rhwng gweithwyr gofal plant proffesiynol a theuluoedd. Effaith hirdymor y prosiect yw y bydd modd i blant a theuluoedd fanteisio ar gyfleoedd symud dymunol ac ystyrlon sy'n meithrin datblygiad sgiliau echddygol, gwybyddol a synhwyraidd hanfodol. O ganlyniad, bydd plant yn tyfu i fod yn symudwyr hyderus, cymwys a brwdfrydig sy'n cynnwys gweithgareddau corfforol fel rhan annatod o'u bywydau bob dydd.

> *"Rydw i eisoes wedi rhoi rhywfaint o'r wybodaeth ar waith yn fy nghwrs tylino babanod."*
>
> *"Byddaf i'n sicrhau bod offer symud yn cael eu rhoi allan i gynyddu'r cyfleoedd symud sydd ar gael i fabanod yn ein sesiynau ac yn siarad â rhieni am yr hyn rydw i wedi'i ddysgu."*
>
> *"Mae gan y "Pecyn Babi Actif" syniadau ac awgrymiadau sydd wedi'u nodi'n glir ac yn hawdd i'w defnyddio. Bydd modd cyfeirio at y pecyn yn gyflym ac yn hawdd yn ystod sesiynau."*

39 o ymarferwyr wedi'u hyfforddi

Mae **85%** yn cytuno neu'n cytuno'n gryf y bydd yr hyfforddiant yn cael effaith gadarnhaol

Dywedodd **100%** fod cynnwys y cwrs yn dda neu'n dda iawn

Mae **85%** yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod yr hyfforddiant wedi gwella'u hyder

Dywedodd **85%** fod eu dealltwriaeth o lythrennedd corfforol wedi gwella

Dywedodd **100%** y byddan nhw'n argymell yr hyfforddiant i gydweithiwr

RHONDDA CYNON TAF

53434-15