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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Wythnos Nofio i Fabanod

Cafodd Wythnos Nofio i Fabanod ei chynnal rhwng 14 a 20 Hydref 2024. Gan weithio mewn partneriaeth â'n Carfan Gwasanaethau Hamdden, cynhaliwyd pum sesiwn ar draws 4 pwll nofio gwahanol. Roedd mynediad i'r sesiynau'n rhad ac am ddim, a chafodd teuluoedd hefyd gewynnau nofio am ddim a Phecyn Adnoddau i Deuluoedd Chwaraeon RhCT. Roedd y sesiynau wedi'u hanelu at deuluoedd â phlant rhwng 3 mis a 4 oed. Trwy'r sesiynau, ein nod oedd codi ymwybyddiaeth o gyfleusterau nofio, creu man diogel i deuluoedd, ac annog teuluoedd i gael mynediad i gyfleusterau nofio a datblygu hyder yn y dŵr.

Doedd y sesiynau ddim yn cael eu harwain gan hyfforddwyr, gan alluogi teuluoedd i chwarae ac ymgysylltu yn eu ffordd eu hunain. Roedd hyn er mwyn annog y teuluoedd hynny yr oedd cymryd rhan mewn dosbarth ffurfiol yn peri ofn iddyn nhw. Y gobaith oedd y byddai ein sesiynau yn rhoi cyflwyniad iddyn nhw ac yn eu hannog i symud ymlaen i leoliad mwy ffurfiol. I helpu'r teuluoedd yn y dŵr fe roddon ni deganau ychwanegol i'r pyllau nofio. Cafodd yr offer ei ddewis yn ofalus i gefnogi datblygiad y babi o ran hyder yn y dŵr, symudiad, cydsymudiad, sgiliau echddygol a chryfder cyhyrau. Fe wnaethon ni hefyd chwarae hwiangerddi ar thema pwll yn ystod y sesiwn i greu awyrgylch tawel a dymunol.

I gyd-fynd â'r sesiynau, datblygon ni hefyd fideos ar gyfer teuluoedd sy'n cynnig cymorth ac arweiniad o ran 'beth i roi yn eich bag ar gyfer sesiwn nofio i fabanod' a 'beth i'w wneud yn y dŵr i ddatblygu hyder eich babi'. Roedd y sesiynau'n llwyddiant mawr, gyda 44 o deuluoedd (104 o gyfranogwyr) yn cymryd rhan. Cawson ni adborth gwych gan y teuluoedd a gymerodd ran. Roedd rhai teuluoedd yn amlwg yn nerfus wrth ddod i mewn am y tro cyntaf. Serch hynny, roedd y gerddoriaeth roedden ni'n ei chwarae yn y cefndir a'r teganau roedden ni wedi'u gosod allan yn creu amgylchedd croesawgar a thawel i'r oedolion a'r babanod. Mae 7 canolfan hamdden wedi sefydlu sesiynau Nofio i Fabanod yn wythnosol yn dilyn yr adborth cadarnhaol a gafodd ei dderbyn. Rydyn ni'n gobeithio cynnal Wythnos Nofio i Fabanod bob blwyddyn.

> *"Syniad da iawn, fel rhiant newydd gallwch deimlo'n eithaf ynysig felly dyma rywbeth i chi gael cymysgu gyda rhieni eraill yn ogystal â gwneud rhywbeth hwyl gyda fy mabi."*
>
> *"Sesiwn wych i gyflwyno babanod i nofio, roedd llawer o deganau i gadw'r babi'n hapus a chadw'i ddiddordeb."*
>
> *"Es i â fy mab sy'n 3 mis oed. Roedd wrth ei fodd ac rydw i'n edrych ymlaen at ddechrau mynd ag ef yn fwy rheolaidd bob wythnos."*

104 o gyfranogwyr

Mae **77%** yn teimlo'n iachach

Mae **54%** wedi gwneud ffrindiau newydd

44 o deuluoedd

Mae **89%** yn teimlo'n fwy hyderus

100% eisiau mynd yn fwy rheolaidd

81% wedi cymryd rhan am y tro cyntaf

Mae **77%** yn teimlo'n hapusach

RHONDDA CYNON TAF

52728-15