



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - PIPYN

Ymyrraeth ffordd iach o fyw yw PIPYN sydd wedi'i ddylunio a'i ddarparu gan Garfan Deieteg Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac a ariennir gan glystyrau gofal sylfaenol lleol (Meddygon Teulu). Mae PIPYN yn targedu plant 3-7 oed a'u teuluoedd yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Rhondda Cynon Taf, i gefnogi ymddygiad gwell sy'n lleihau'r risg o fod dros bwysau neu'n ordew. Rydyn ni wedi cydweithio â Deietegwyr Iechyd Cyhoeddus lleol i helpu i gyflwyno sesiynau chwarae actif a hyrwyddo mynediad at wasanaethau chwaraeon yn y gymuned.

Cefnogon ni'r sesiynau Annie Actif a oedd yn cynnwys gweithgarwch corfforol a chwarae fel unigolyn ac fel teulu. Cynllunion ni sesiynau wedi'u teilwra i anghenion unigol, gan ddefnyddio ein hadnodd Symud sy'n Bwysig, gyda'r gobaith y byddai teuluoedd yn chwarae'r gemau gartref wedi hynny. Fe wnaethon ni hyfforddi ein carfan hyfforddi achlysurol a rhoi'r wybodaeth iddyn nhw am y gweithgaredd, a'r ardal leol. Wrth gyflwyno'r sesiynau, roedd modd i hyfforddwyr addysgu teuluoedd am glybiau a chyfleoedd lleol, gan eu hannog i ddechrau'r daith o gadw'n heini gyda'i gilydd. Ers mynd i'r sesiynau Annie Actif, mae teuluoedd wedi bod yn chwarae'r gemau gartref, gan ddefnyddio eitemau yn y cartref ac annog y plant i fod yn greadigol.

Fe wnaethon ni annog y teuluoedd i fanteisio ar gymorth am ddim, gan eu helpu i feithrin arferion iach. Mae PIPYN yn cynnwys pynciau fel bwyta'n iach heb wario gormod, cynllunio prydau bwyd, bwyd

fforddiadwy, arferion siopa da, ryseitiau maethlon, amser o flaen sgrîn, chwarae actif, chwarae teuluol, a rhagor. Mae teuluoedd PIPYN yn cael cynnig pecyn o sesiynau rhyngweithiol, llawn hwyl i'r teulu sydd wedi'u teilwra i gefnogi eu hanghenion. Doedd llawer o'r cyfranogwyr ddim yn cadw'n heini ac roedden nhw'n nodi cost fel rhwystr. Cyn i'r prosiect ddechrau, buom ni'n gweithio gyda charfan PIPYN i sicrhau bod ein hadnoddau yn hygyrch i deuluoedd. Addasodd y garfan eu gwefan, gan ychwanegu cynnwys fel ein fideos sesiynau ffitrwydd rhithwir, adnodd Symud sy'n Bwysig, llwybrau cerdded a map clybiau chwaraeon. Bydd yr adnoddau hyn yn helpu'r teuluoedd i gadw'n heini gydag amrywiaeth o opsiynau cost isel/dim cost.

“Roedd yr hyfforddwyr yn wirioneddol frwdfrydig a gwybodus. Roedd rhai o'n teuluoedd yn newydd i'r ardal ac roedden nhw'n gallu eu cyfeirio at weithgareddau chwaraeon lleol. Roedd gyda nhw ymagwedd broffesiynol a chyfeillgar gyda'r rhieni a'n staff, ac roedden nhw'n gallu ymgysylltu â'r plant. Rydyn ni'n gwerthfawrogi'r berthynas sydd wedi'i ffurfio ac yn edrych ymlaen at barhau â'r bartneriaeth yma.” PIPYN RhCT

“Roeddwn i wir yn hoffi sut y cyflwynodd Ethan y wers. Roedd yn ymgysylltu'n hyfryd â'r bechgyn. Roedd gêm y dis yn rhyngweithiol iawn ac roedden nhw wrth eu boddau'n chwarae 'the floor is lava'.” Rhiant



128
o gyfranogwyr



47%
wedi gwella'u sgiliau



67%
yn bwriadu parhau i gymryd rhan



13
sesiwn



50%
yn teimlo'n fwy hyderus



90%
yn fwy heini, yn fwy aml



51%
wedi gwella'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth



76%
wedi lleihau eu hamser o flaen sgrîn