



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog plant ac oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff:

Prosiect Camu Ymlaen Ysgol Gynradd Pengeulan

Ar ôl cynnal prosiect Camu Ymlaen yn y gymuned, roedden ni'n awyddus i weld a fyddai modd i'r prosiect weithio mewn ysgol, felly fe wnaethon ni gynnal prosiect peilot mewn partneriaeth ag Ysgol Gynradd Pengeulan. Bwriad y prosiect oedd annog rhieni a phlant i wneud rhagor o ymarfer corff gyda'i gilydd, gan greu newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw, y byddai modd eu cynnal wedi i'r rhaglen ddod i ben. Roedd sesiynau yn cael eu cynnal bob bore Mawrth ar ôl i'r rhieni anfon eu plant i'r ysgol, gan ddarparu cyfle cyfleus i deuluoedd gymryd rhan mewn gweithgareddau iechyd a lles.

Roedden ni'n cynnig dull a oedd yn canolbwyntio ar y teulu, a oedd yn cynnwys yr oedolion a'r plant o'r cychwyn cyntaf. Yn ogystal â mentora, gosod nodau, a defnyddio technoleg olrhain gweithgarwch, roedd plant wedi cymryd rhan mewn sesiynau ymarfer corff â'r nod o ddatblygu sgiliau symud sylfaenol megis rhedeg, dal, a thafli.

Cafodd y rheiny a oedd yn cymryd rhan eu hannog i gynyddu eu camau wythnosol, gyda chynnydd o 10% fel arfer yn eu nodau bob wythnos. Roedd technoleg wedi helpu'r teuluoedd i fonitro eu cynnydd, i aros yn frwdfrydig, ac i ddathlu eu cyflawniadau gyda'i gilydd. Roedd y prosiect wedi dangos sut mae modd i dechnoleg fodern gael ei defnyddio mewn modd cadarnhaol er mwyn annog ymarfer corff ac arferion iach ymhlith pobl ifainc a'u teuluoedd.

Roedd effaith y prosiect yn sylweddol. Roedd teuluoedd wedi nodi eu bod nhw'n cerdded gyda'i gilydd yn fwy aml, yn defnyddio eu ceir yn llai aml, ac yn cefnogi ei gilydd i gadw'n heini. Roedd y plant wedi dechrau gwerthfawrogi cerdded, gyda rhai ohonyn nhw yn penderfynu cerdded i'r ysgol yn hytrach na theithio mewn car. Roedd y rheiny a oedd wedi cymryd rhan wedi profi lefelau egni uwch, cwsig gwell, arferion bwyta iachach ac wedi colli pwysau.

Mae'r prosiect wedi meithrin newid parhaus o ran ymddygiad ac wedi cynyddu hyder. Roedd y rheiny a oedd wedi cymryd rhan wedi parhau i ddefnyddio eu dyfeisiau olrhain gweithgarwch ac wedi cynnal eu harferion iach am fisoedd wedi i'r rhaglen ddod i ben. Trwy ddod â rhieni a phlant at ei gilydd er mwyn cyflawni nodau gweithgarwch ar y cyd, mae Camu Ymlaen wedi bod yn llwyddiannus yn gwella lefelau ymarfer corff, iechyd, lles, ac ymgysylltu teuluoedd ar draws gymuned yr ysgol.

**“ Fe wnaethon ni gerdded i fyny
Pen y Fan, ac rydyn ni'n aml yn mynd
am dro ar lan y môr, mae hyn yn
rhywbeth na fydden ni byth wedi'i
wneud o'r blaen. - Rhiant ”**

