

**Dyddiad:** Dydd Mercher, 4 Rhagfyr 2002  
**Lleoliad:** Ystafell Bwyllgora , Cynulliad Cenedlaethol Cymru  
**Teitl:** Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw

### **Pwrpas**

1. Papur i'r Pwyllgor ei nodi ar y Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw.

### **Crynodeb**

2. Mae'r Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw (gweler Atodiad 1) yn nodi rhaglen weithredu i annog sectorau mwyaf disymud poblogaeth Cymru i fyw bywydau mwy gweithgar. Ei nod yw ategu mentrau Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru gan ganolbwyntio ar chwaraeon sydd wedi'u trefnu a chwaraeon cystadleuol.

### **Amseru**

3. Cyhoeddwyd y Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw i'r cyhoedd ymgyngori arno ym mis Tachwedd 2002. Bydd y cyfnod ymgyngori yn dod i ben ar 31 Ionawr 2003.

### **Y cefndir**

4. Mae diffyg gweithgarwch a ffyrdd disymud o fyw yn gwneud cyfraniad sylweddol at afiechyd yng Nghymru. Mae yna dystiolaeth gadarn i awgrymu y buasai poblogaeth fwy gweithgar yn mwynhau lefelau sylweddol is o ordewdra, afiechyd cardiofasgwlaidd, a'r clefyd siwgr math 2, yn ogystal â gostyngiad yn yr achosion o rai mathau o ganser, gwell symudedd a llai o anafiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio ymysg pobl hyn, ynghyd â llai o broblemau iechyd meddwl.

5. Gellir gwireddu'r mwyafrif o'r manteision iechyd posibl mewn oedolion drwy wneud cyfanswm o 30 munud o weithgarwch o ddwysedd cymedrol o leiaf bum gwaith yr wythnos. Mae yna dystiolaeth i awgrymu y gellir cyflawni'r cyfanswm o 30 munud mewn blociau llai o weithgarwch o 10 munud o leiaf. Gallai gweithgareddau o ddwyyster cymedrol gynnwys cerdded yn sionc, nofio, seiclo, dawnsio, defnyddio'r grisiau, ysgubo a thasgau garddio neu waith ty o ddwyyster tebyg.

6. Dim ond 28 y cant o oedolion yng Nghymru sy'n gwneud gweithgarwch corfforol rheolaidd o'r math a argymhellir ac mor aml ag yr argymhellir. Mae'r lefelau gweithgarwch yn uwch ymhlith grwpiau oedran iau, gyda phobl rhwng 18 a 34 mlwydd oed bron ddwywaith mor weithgar â phobl rhwng 35 a 49

mlwydd oed, a'r grwp oedran rhwng 50 a 64 mlwydd oed yw'r lleiaf gweithgar. Mae lefelau gweithgarwch hamdden dynion ddwywaith mor uchel â lefelau merched.

## **Cynllun Gweithredu**

7. Gwahoddodd Gweinidogion Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n gyfrifol am feysydd iechyd a chwaraeon Gyngor Chwaraeon Cymru i gynnwys Tasglu i roi cyngor ar faterion trawsbynciol a allai arwain at gynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru.

8. Ar ôl adolygu'r dystiolaeth, daeth aelodau'r Tasglu i'r casgliad mai'r ffordd orau o wella iechyd fyddai annog y grwpiau mwyaf disymud i ymgymryd â gweithgarwch o ddwysedd cymedrol; mae'r rhain yn cynnwys pobl o gymunedau sydd dan anfantais gymdeithasol, pobl hyn, menywod (gan gynnwys menywod o gymunedau lleiafrifoedd ethnig) a phobl â chyflyrau clinigol fel gordewdra, clefyd y siwgr a chlefyd coronaidd y galon.

9. Mae'r Cynllun Gweithredu (gweler Atodiad 1) yn seiliedig ar argymhellion y Tasglu. Mae wedi'i strwythuro o gwmpas pum amcan strategol:

- Meithrin partneriaethau a strategaethau cenedlaethol a lleol i gynyddu gweithgarwch corfforol drwy fyw mewn ffordd weithgar;
- Galluogi gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol i hyrwyddo ffyrdd iach o fyw;
- Cynyddu gwybodaeth y cyhoedd am fanteision iechyd gweithgarwch corfforol;
- Lleihau'r rhwystrau i ffyrdd gweithgar o fyw;
- Cryfhau'r prosesau monitro, goruchwyllo ac ymchwil.

Prif ffocws y cynllun yw camau y bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn rhoi arweiniad arnynt, ynghyd â chamau a argymhellir ar gyfer sefydliadau eraill, yn enwedig Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol drwy eu Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

## **Camau trawsbynciol**

10. Mae'r Cynllun Gweithredu yn adlewyrchu themâu datblygu cynaliadwy, cynhwysedd a chydraddoldeb. Mae'n gysylltiedig â *Lles yng Nghymru*, a gyhoeddwyd yn ddiweddar, sy'n atgyfnerthu gwaith Llywodraeth y Cynulliad o ddatblygu agwedd integredig at bolisiau a rhaglenni. Fel rhan o'r gwaith o wella iechyd a lleihau anghydraddoldeb, mae'n darparu fframwaith sy'n rhychwantu nifer o fentrau strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n tynnu sylw at fanteision gweithgarwch corfforol i iechyd. Ymhlith y rhain mae Safon 1 *Wales Plan for Coronary Heart Disease* a'r *National Service Framework for Diabetes*.

11. Mae'r ddogfen hefyd yn gysylltiedig â mentrau'r Cynulliad sy'n targedu pobl ifanc, gan gynnwys "Cynllun Gweithredu i Gymru" y Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion, menter Llwybrau Diogel i'r Ysgol a Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru. Mae hefyd yn gysylltiedig â nifer o bolisiau trafndiaeth y Cynulliad sy'n cefnogi byw'n iach, gan gynnwys Fframwaith Trafndiaeth Cymru a'r Strategaeth Cerdded a Beicio.

### **Cydymffurfio**

12. Mae Adran 2 y *Ministry of Health Act 1919* [Deddf y Weinyddiaeth Iechyd 1919] ac Adrannau 2 a 23(1) y *National Health Service Act 1977* [Deddf y Gwasanaeth Iechyd Gwladol 1977] yn rhoi sylw i'r gweithgarwch arfaethedig hwn. Mae pŵerau'r ddau wedi'u trosglwyddo i'r Cynulliad. Nid oes unrhyw faterion yn ymwneud â rheoleidd-dra neu briodoldeb.

### **Camau i'w Cymryd**

13. Gwahoddir y Pwyllgor i nodi'r Cynllun Gweithredu a'r ymgymghori sy'n digwydd ar hyn o bryd gyda'r cyhoedd.

**Jane Hutt**

**Y Gweinidog dros Iechyd Gwasanaethau Cymdeithasol**

**Cyswllt:** Ginny Blakey, Yr Is-adran Hybu Iechyd

Ffôn: 029 2082 3131, ebost: [ginny.blakey@wales.gsi.gov.uk](mailto:ginny.blakey@wales.gsi.gov.uk)

HSS-22-02 (p6)  
Atodiad 1

**FFYRDD IACH A GWEITHGAR O FYW  
YNG NGHYMRU:  
FFRAMWAITH AR GYFER  
GWEITHREDU**

Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Hydref 2002

## 1. **Cyflwyniad**

- 1.1 Ym 1999 cyhoeddodd Gweinidogion Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n gyfrifol am feysydd iechyd a chwaraeon bod Tasglu yn cael ei ffurfio i gynghori Llywodraeth y Cynulliad ar faterion trawsbynciol a allai arwain at gynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Cynhyrchodd y Tasglu, y ceir rhestr o'i aelodau yn Atodiad 1, gyfres o argymhellion a thargedau ar ddiwedd 2001.
- 1.2 Cylch gwaith y Tasglu oedd dod â'r asiantaethau allweddol yng Nghymru at ei gilydd i: ganolbwyntio ar gamau atal a pharatoi cynllun strategol cyfunol â chysylltiad clir â rhaglenni asiantaethau unigol gyda'i gilydd; cytuno ar gyfres o gynlluniau gweithredu cysylltiedig a chydlynol a fydd yn helpu i ddod â safonau iechyd yng Nghymru yn agosach at gyfartaledd Ewrop; nodi'r goblygiadau eang o ran y gyllideb; a chytuno ar gyfres o fesurau, canlyniadau ac allbwn i fonitro'r cynnydd yn hynny o beth.
- 1.3 Mae'r ddogfen hon yn amlinellu cynllun gweithredu ar gyfer yr argymhellion eang a nodwyd gan y Tasglu. Prif ffocws y cynllun yw'r camau a gaiff eu harwain gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, ochr yn ochr â'r camau a argymhellir ar gyfer cyrff eraill, ac yn enwedig Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol drwy eu Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

## 2. Gweithgarwch Corfforol ac Iechyd: y dystiolaeth

- Mae'r ddadl o blaid hyrwyddo gweithgarwch corfforol o du iechyd y cyhoedd yn un grymus, ac mae gweithgarwch corfforol yn gysylltiedig ag amrywiaeth eang o ganlyniadau iechyd.
- Mae diffyg gweithgarwch a ffyrdd disymud o fyw yn gwneud cyfraniad sylweddol at y baich afiechyd yng Nghymru. Yn nhermau costau uniongyrchol i'r gymdeithas, mae tystiolaeth astudiaethau rhyngwladol yn awgrymu bod diffyg gweithgarwch corfforol yn agos iawn y tu ôl i iechyd o ran ei bwysigrwydd o ran effeithiau ar iechyd, a hynny heb sôn am ei effaith ar ansawdd bywyd.
- Mae yna dystiolaeth gadarn i awgrymu y buasai poblogaeth fwy gweithgar yn mwynhau lefelau sylweddol is o gordewdra, afiechyd cardiofasgwlaidd, a'r clefyd siwgr math 2, yn ogystal â gostyngiad yn yr achosion o rai mathau o ganser, gwell symudedd a llai o anafiadau sy'n gysylltiedig ag oedran ymysg pobl hŷn, ynghyd â llai o broblemau iechyd meddwl.
- Gellir gwireddu'r mwyafrif o'r manteision iechyd posibl mewn oedolion drwy wneud cyfanswm o 30 munud o weithgarwch o ddwysedd cymedrol o leiaf pum gwaith yr wythnos. Mae yna dystiolaeth i awgrymu y gellir cyflawni'r cyfanswm o 30 munud mewn blociau llai o weithgarwch o 10 munud o leiaf. Gallai gweithgareddau o ddwyster cymedrol gynnwys cerdded yn sionc, nofio, seiclo, dawnsio, defnyddio'r grisiau, ysgubo a thasgau garddio neu waith tŷ o ddwyster tebyg.
- Mae'n bosibl y bydd angen i bobl sydd angen colli pwysau fod yn fwy gweithgar na'r isafswm a argymhellir, neu wneud gweithgareddau mwy egnïol yn ogystal, fel loncian, seiclo caled, aerobeg neu chwaraeon bywiog. Mae angen cyfuno'r dull hwnnw â diet iachus â lefelau isel o fraster a siwgr ac un sy'n cynnwys digonedd o ffrwythau a llysiau.
- I blant dan 18 oed, mae tystiolaeth o waith ymchwil yn cefnogi'r argymhelliad bod 60 munud o weithgarwch o ddwyster cymedrol bron bob dydd, yn helpu i sicrhau twf a datblygiad iachus.

- Mater i'r ysgolion yw dyrannu amser ar gyfer cyflwyno'r Cwricwlwm Cenedlaethol. Er hynny, yn adroddiad y Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (2001) cynigiwyd argymhelliad bod ysgolion yn anelu at ddarparu o leiaf ddwy awr o addysg gorfforol a chwaraeon yn yr ysgol bob wythnos ac i bob disgybl.
- Gallai manteision ehangach cymdeithas fwy gweithgar gynnwys llai o dagfeydd traffig a llygredd yn yr amgylchedd oherwydd llai o ddefnydd ar geir. Mae yna fanteision cymdeithasol i'w cael o gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp hefyd ac mae canlyniadau gwaith rhyngwladol wedi dangos y gallai mwy o gyfranogaeth mewn gweithgareddau corfforol leihau cyfraddau troseddu.

### 3. Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw yng Nghymru: y sefyllfa bresennol

- Dim ond 28% o oedolion yng Nghymru sy'n weithgar yn ôl y lefelau a argymhellir ar gyfer iechyd.
- Mae lefelau gweithgarwch yn uwch ymysg grwpiau oedran iau, ac mae pobl 18 i 34 oed bron ddwywaith mor weithgar â phobl 35 i 49 oed, a'r grŵp oedran 50 i 64 sydd lleiaf gweithgar.
- Mae dynion ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn weithgar yn eu hamser hamdden na merched, ac mae'r gwasanaethau hyn i'w gweld ym mhob grŵp oedran, gan gynnwys plant.
- Mae lefelau gweithgarwch i'w gweld yn dirywio adeg glasoed, a hynny'n fwyaf nodedig ymysg y merched.
- Nodwyd rhai gwahaniaethau o ran dosbarthiadau cymdeithasol, gyda dosbarthiadau cymdeithasol uwch ychydig bach yn fwy gweithgar yn ystod eu hamser hamdden na'r grwpiau is. Mae'r gwahaniaeth yn fwy nodedig o ran cymryd rhan mewn chwaraeon.
- Mae yna rywfaint o dystiolaeth bod lefelau gweithgarwch yn is ymysg pobl ag anhwylderau clinigol ac ymysg poblogaethau ethnig, ac yn enwedig ymysg menywod Asiaidd.
- Mae dros 50% o oedolion yng Nghymru dros eu pwysau (Indecs Mas y Corff = 25 neu fwy), ac mae 17% yn ordew (Indecs Mas y Corff = 30 neu fwy). Mae'r achosion o ordewdra wedi dyblu mewn rhyw ddeng mlynedd.

#### 4. **Cyd-destun strategol y cynllun gweithredu a mentrau allweddol Llywodraeth Cynulliad Cymru**

- 4.1 Mae cynllun strategol Llywodraeth y Cynulliad 'Cynllun i Gymru 2001', yn disgrifio gweledigaeth ar gyfer Cymru gynaliadwy, cynhwysol a chyfartal lle mae pobl yn byw bywydau mwy iach gyda llai o amrywiaeth o ran disgwyliad oes.
- 4.2 Mae strategaeth (1998) *Gwell Iechyd Gwell Cymru* yn nodi fframwaith ar gyfer lleihau anghydraddoldebau mewn iechyd a gwella iechyd a lles yng Nghymru. Tynnir sylw at y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd pobl a chydabyddir y cyfraniad sylweddol y gallai chwaraeon a gweithgarwch corfforol ei wneud i wella iechyd yng Nghymru. Mae Llywodraeth y Cynulliad wedi cyhoeddi'n ddiweddar *Lles yng Nghymru* fel dogfen ymgynghori sy'n dilyn *Gwell Iechyd Gwell Cymru*. Mae hon yn amlygu'n fwy manwl y cysylltiadau rhwng iechyd a lles pobl a phob un o feysydd polisi Llywodraeth y Cynulliad. Mae hefyd yn amlinellu argymhellion am fwy o weithredu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau ym maes iechyd fel rhan o agwedd integredig. Pwysleisir pwysigrwydd gweithgarwch corfforol mewn cynllun gwaith i wella iechyd sy'n torri ar draws yr holl brif sectorau.
- 4.3 Mae'r meysydd eraill o Lywodraeth Cynulliad Cymru sy'n berthnasol i ffyrdd gweithgar o fyw yn cynnwys y Fframwaith Gwasanaethu Cenedlaethol, "Mynd i'r Afael ag Iechyd Coronaidd y Galon yng Nghymru: Gweithredu ar sail Tystiolaeth", sy'n nodi'r gofyniad am sefydlu rhaglenni cenedlaethol a lleol o weithgarwch corfforol, a Fframwaith y Gwasanaeth Gwladol ar gyfer y Clefyd Siwgr, y cyhoeddwyd safonau ar ei gyfer ym mis Ebrill 2002. Mae'r ddwy ddogfen hyn yn amlygu manteision iechyd ffordd weithgar o fyw. Mae datblygu strategaeth maetheg, o dan arweiniad ASB Cymru ar y cyd â Llywodraeth y Cynulliad a phartneriaid eraill, hefyd yn berthnasol mewn perthynas ag atal a thrin gordewdra.
- 4.4 Mewn perthynas â phobl ifanc, mae nifer o strategaethau a mentrau Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod y cysylltiadau pwysig rhwng gweithgarwch corfforol a thwf a datblygiad iachus. Mae dogfen y Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion "Cynllun Gweithredu i Gymru", a gyhoeddwyd ym Mehefin 2001, yn gosod y sylfaen ar gyfer gwella safonau mewn addysg gorfforol a chwaraeon mewn ysgolion ar gyfer holl bobl ifanc Cymru. Croesawyd y Cynllun gan Lywodraeth Cenedlaethol Cymru ac mae adnoddau wedi cael eu rhyddhau er mwyn i Gyngor Chwaraeon Cymru fwrw ymlaen â nifer o'r argymhellion allweddol. Ar y cychwyn, mae'r gwaith yn canolbwyntio ar sefydlu canolfannau datblygu lleol i brofi agweddau arloesol at gyflwyno'r cwricwlwm a rhannu arferion gorau. Mae Cyngor Chwaraeon Cymru yn cydweithio'n agos â'r Gronfa Cyfleoedd Newydd er mwyn sicrhau bod y gwaith arfaethedig yn cydategu mentrau'r CCN ar gyfer AG a chwaraeon mewn ysgolion.
- 4.5 Mae'r fenter Llwybrau Diogel i'r Ysgol, a gyflwynwyd yng Nghymru gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ym 1999-2000, yn darparu cyllid ar

gyfer projectau ledled Cymru sy'n cynyddu'r cyfleoedd i blant gerdded a seiclo i'r ysgol. Hyd yn hyn, mae £7.6 miliwn wedi cael eu dyrannu i awdurdodau lleol Cymru. Nod Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru y Cynulliad yw annog ysgolion i ddatblygu agwedd 'ysgol-eang' at iechyd, ac mae'n cynnig cyfleoedd ychwanegol i feithrin cysylltiadau rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd.

- 4.6 Lansiodd Llywodraeth y Cynulliad strategaeth ar gyfer pobl hŷn ym mis Mai 2002, sy'n cydnabod pwysigrwydd ffyrdd iach o fyw gan gynnwys gweithgarwch corfforol, mewn perthynas â gwireddu'r lefelau uchaf o weithgarwch corfforol a meddyliol ymysg pobl oedrannus ac yn nhermau lleihau difrifoldeb anafiadau wrth gwmpo.
- 4.7 Mae sawl un o bolisïau trafndiaeth Llywodraeth y Cynulliad yn cefnogi gweithredu ym maes iechyd. Cynigiodd Fframwaith Trafnidiaeth Cymru a gyhoeddwyd yn 2001 fesurau i hyrwyddo cerdded a seiclo ar deithiau byr, ac yn enwedig teithio i'r ysgol neu i'r gwaith neu ar y cyd â mathau eraill o drafnidiaeth. Cyhoeddodd Llywodraeth y Cynulliad raglen o gyllid cyfalaf gwerth £300miliwn dros bum mlynedd yn Chwefror 2001 i gynorthwyo projectau awdurdodau lleol er mwyn sicrhau trafndiaeth integredig. Mae hyn yn cynnwys buddsoddiad i wella gwasanaethau bysiau a threnau, darparu cyfleusterau seiclo a gwella'r amgylchedd i gerddwyr.
- 4.8 Yn 2002, lluniwyd dogfen ymgynghorol ar gyfer strategaeth Cerdded a Beicio Cymru gan is-grŵp arbenigol o Fforwm Trafnidiaeth Cymru, a chydlynwyd y gwaith gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Daeth y cyfnod ymgynghori i ben ym mis Hydref 2002, a chaiff yr ymatebion eu dadansoddi ar hyn o bryd. Yng ngwanwyn 2002, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ganllawiau drafft ar gyfer awdurdodau lleol ar ddatblygu Cynlluniau Gwella Hawliau Tramwy, yn unol â gofynion y Ddeddf Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy 2000. Y Cynlluniau hyn yw'r prif ddull y bydd yr awdurdodau lleol yn ei ddefnyddio i nodi, blaenoriaethu a chynllunio ar gyfer gwelliannau i'w rhwydwaith hawliau tramwy, er lles cerddwyr, seiclwyr ac eraill. Mae'r dogfennau hyn, ynghyd â'r targedau ar gyfer gwella ansawdd yr aer a lleihau allyriannau, yn cynnig dadl ehangach dros hyrwyddo dulliau corfforol gweithgar o deithio, megis cynnal y rhwydwaith Hawliau Tramwy, lleihau'r problemau sy'n gysylltiedig â thraffig, a llygredd yn yr amgylchedd yn ogystal â gwireddu manteision iechyd clir ar gyfer y boblogaeth.
- 4.9 Yn ogystal â'r mentrau hyn, sy'n gallu cael effaith uniongyrchol ar lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru, gallai gwaith arall sy'n cael ei wneud gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, er enghraifft ym meysydd adfywiad trefol a chynladwyedd, effeithio ar weithgarwch corfforol yn anuniongyrchol hefyd.
- 4.10 Nod y Cynllun Gweithredu dros Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw yw adeiladu ar y rhaglen waith bwysig sydd ar droed eisoes, ac i nodi

cyfleoedd oddi mewn iddi i uchafu effaith y mentrau hyn mewn perthynas â lefelau gweithgarwch corfforol. Yn ogystal, er mwyn datblygu strategaeth gynhwysfawr, cynigir sawl menter newydd, ar sail tystiolaeth o effeithiolrwydd ac angen, er mwyn datblygu rhaglen genedlaethol i hybu gweithgarwch corfforol a fydd yn cyfrannu at greu poblogaeth fwy gweithgar yng Nghymru.

## 5. Hyrwyddo ffyrdd iach o fyw: beth sy'n gweithio

5.1 Mae'r cynllun gweithredu wedi tynnu ar waith ymchwil rhyngwladol ar sail tystiolaeth ac arferion gorau. Dyma rhai agweddau effeithiol o lenyddiaeth y gwaith ymchwil:

- Ymgyrchoedd mawr, dwys, cymuned-eang sydd i'w gweld yn barhaus. Mae ymgyrchoedd effeithiol yn gofyn am ymyraethau aml-gydran sy'n cyfuno camau sydd wedi'u targedu fesul un fel sgrinio am ffactorau risg, cwnsela a grwpiau hunangymorth, â mesurau amgylcheddol megis llwybrau cerdded, ac ategu'r rhain gyda gweithgarwch hyrwyddo parhaus drwy'r cyfryngau torfol.
- Rhaglenni newid ymddygiad unigol sy'n addysgu medrau pennu nodau a hunan-fonitro, yn ymgorffori gwobrwyo am ymddygiad da ac sy'n mynd i'r afael â'r rhwystrau i fod yn fwy gweithgar. Gellir cyflwyno'r rhain mewn grwpiau neu'n unigol.
- Ymyraethau mewn lleoliadau ymarfer cyffredinol, yn enwedig o'u hategu â chyngor neu ategion eraill, neu yng nghyd-destun ymgyrchoedd cymuned-eang. Mae "Dilyn Llwybr Iechyd", menter a gefnogir gan Sefydliad Prydeinig y Galon a Chyngor Cefn Gwlad Cymru, yn un esiampl o brosiect cymunedol sy'n hybu gweithgarwch corfforol.
- Ymyraethau cymorth cymdeithasol mewn lleoliadau cymunedol sy'n canolbwyntio ar newid ymddygiad gan ddefnyddio rhwydweithiau cymdeithasol a pherthnasau sy'n cynnig cyfeillgarwch a chymorth. Gall y rhain gynnwys rhwydweithiau penodedig ar sail gweithgarwch megis grwpiau cerdded a rhaglenni 'cyfeillio', yn ogystal â chynlluniau mewn rhwydweithiau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes y tu allan i'r teulu, megis rhaglenni yn y gweithle.
- Prociau amgylcheddol fel arwyddion yn agos at lifftiau a grisiau symudol i annog pobl i ddefnyddio'r grisiau.
- Addysg gorfforol yn yr ysgol sydd naill ai'n cynyddu dwysedd y gweithgarwch (e.e. o weithgareddau ysgafn i weithgareddau cymedrol neu fywiog), yn cynyddu'r amser a dreulir mewn dosbarthiadau AG neu'r amser y mae'r disgyblion yn weithgar yn ystod y sesiynau AG.
- Mae ymgyrchoedd fel Wythnos Seiclo, Wythnos Seiclo i'r Gwaith, ac Wythnosau Cerdded i'r Ysgol wedi dangos canlyniadau addawol o ran y niferoedd sy'n cymryd rhan, ond ychydig iawn a wyddom am effaith tymor hir mentrau o'r fath wrth gynnal lefelau gweithgarwch.

- Mae treialon ar sail ‘Marchnata Personol’, fel ‘TravelSmart’, a ddyfeisiwyd gan Socialdata yn yr Almaen ac a brofwyd yng Nghaerloyw, Frome, ac yn rhyngwladol, wedi dangos canlyniadau addawol. Seilir yr agwedd hon ar nodi pobl sy’n fodlon, neu sy’n gallu lleihau eu defnydd ar geir preifat, a darparu gwybodaeth a chymhellion personol iddynt er mwyn iddynt newid i ddefnyddio dulliau eraill o deithio.

5.2 Mae nifer o astudiaethau rhyngwladol yn edrych ar effeithiolrwydd ymagweddau sy’n canolbwyntio ar gamau polisi trafndiaeth i hyrwyddo ffyrdd gweithgar o deithio fel seiclo a cherdded. Mae agwedd arall sy’n destun gwaith ymchwil yn cynnwys cynllunio trefol, gan gymryd materion fel creu parthau a defnydd tir i ystyriaeth, yn ogystal â dylunio cymdogaethau a strydoedd, a lleoliad cyfleusterau cymunedol fel siopau a pharciau. Mae’r math hwn o ymagwedd wedi cael ei gynnig er mwyn cynyddu lefelau ‘gweithgarwch wrth fynd heibio’ drwy ei gwneud hi’n haws i aelodau’r gymuned i ddefnyddio cyfleusterau yn agos at eu cartrefi, a thrwy hynny, lleihau dibyniaeth ar drafnidiaeth fodur. Er nad yw canlyniadau astudiaethau rheoledig yn cefnogi effeithiolrwydd yr agweddau polisi hyn ar hyn o bryd, mae tystiolaeth o gymariaethau rhyngwladol, er enghraifft, data trafndiaeth weithgar o wledydd fel yr Iseldiroedd, yn rhoi cefnogaeth gadarn i botensial yr ymagweddau hyn.

5.3 Nid oes gan nifer o’r agweddau dystiolaeth dda o ran eu heffeithiolrwydd ar hyn o bryd. Dylid nodi nad yw diffyg gwybodaeth glir o reidrwydd yn golygu nad yw’r ymyraethau hyn yn effeithiol, dim ond nad ydynt wedi cael eu gwerthuso’n ddigonol hyd yn hyn i’w hargymell ar raddfa eang. Mae’r agweddau â **thystiolaeth annigonol o ran eu** heffeithiolrwydd yn cynnwys:

- Cyfryngau torfol cymuned-eang yn unig, gyda’r bwriad o newid ymddygiad drwy ddylanwadu ar wybodaeth, agweddau a chredoau, ond heb weithgareddau sy’n targedu unigolion a’r amgylchedd.
- Ymyraethau cymorth cymdeithasol mewn cefndiroedd teuluol gyda’r bwriad o dargedu rhieni a phlant. Mae hyn yn cynnwys ymagweddau sy’n ymgorffori cydrannau yn ysgol fel adnoddau i fynd adref â nhw, gwobrwyo, a chadw cofnodion teuluol.
- Addysg yn y dosbarth sy’n canolbwyntio ar ddarparu gwybodaeth a newid ymddygiad.

- Addysg iechyd yn y dosbarth sy'n canolbwyntio ar leihau'r amser y mae'r disgyblion yn ei dreulio'n gwyllo'r teledu ac yn chwarae gemau fideo. Mae hyn yn cynnwys ymyraethau gydag ymrwymiad y rhieni i gyfyngu ar yr amser a roddir i wyllo'r teledu a chwarae gemau fideo a monitro'u defnydd.
- Addysg gorfforol a gwybodaeth am iechyd i fyfyrwyr coleg ar sail strwythuredig neu fel gofyniad o'r cwrs.

## 6. **Nodau ar gyfer y cynllun**

6.1 Amlinellir rhai nodau eang ar gyfer gwireddu ffyrdd iach a bywiog o fyw yng Nghymru isod, sef:

- **Cynyddu'r cyfleoedd i bawb yng Nghymru fod yn weithgar yn gorfforol.**
- **Cynyddu faint o wybodaeth gywir sydd ar gael am bwysigrwydd gweithgarwch corfforol a sut i wireddu'r lefel o weithgarwch a argymhellir ar gyfer iechyd.**
- **Creu amgylchedd byw, gweithio a chymdeithasol sy'n hyrwyddo ac yn annog pobl i fod yn fwy gweithgar yn eu bywydau bob dydd.**
- **Lleihau'r gyfran o bobl yng Nghymru sy'n nodi nad ydynt yn cyflawni unrhyw weithgarwch corfforol rheolaidd.**
- **Cynyddu'r gyfran o bobl yng Nghymru sy'n cyflawni'r lefelau o weithgarwch corfforol a argymhellir ar gyfer iechyd.**
- **Cynyddu gwaith monitro a gwerthuso ar raglenni ac ymgyrchoedd i hyrwyddo gweithgarwch corfforol.**
- **Cynyddu'r defnydd ar asesiadau o effeithiau iechyd mewn perthynas â strategaethau a pholisïau cenedlaethol a lleol newydd sydd â'r potensial i effeithio ar lefelau gweithgarwch corfforol.**

6.2 **Disgrifir y cynllun gweithredu i wireddu'n nodau hyn ar dudalennau 16 – 21.**

## 7. Grwpiau Targed Blaenoriaeth

7.1 Am fod y lefelau gweithgarwch mor isel ar draws y boblogaeth i gyd, mae'n bwysig bod y strategaeth yn hyrwyddo ffyrdd iach o fyw i bawb yng Nghymru. Er hynny, nododd y Tasglu nifer o grwpiau targed blaenoriaeth gan ddefnyddio'r meini prawf canlynol: am fod gweithgarwch yn is yn y grwpiau hyn ar hyn o bryd, neu am fod ganddynt risg uwch o afiechydon sy'n gysylltiedig â diffyg gweithgarwch, neu am fod yna fwy o botensial ar gyfer manteision o gynyddu lefelau gweithgarwch. Dyma'r grwpiau blaenoriaeth:

- Pobl sy'n nodi nad ydynt yn cyflawni unrhyw weithgarwch rheolaidd o gwbl (y boblogaeth segur)
- Pobl sydd o dan anfantais gymdeithasol
- Plant a phobl ifanc
- Menywod (gan gynnwys menywod o gymunedau lleiafrifol ethnig)
- Dynion canol oed
- Pobl ag anhwylderau clinigol fel gordewdra, pwysedd gwaed uchel, y clefyd siwgr, osteoporosis a rhai mathau o salwch meddwl
- Pobl hŷn
- Pobl ag anableddau

## 8. Amcanion ar gyfer y cynllun gweithredu

Seilir y pum amcan isod ar gyfer y cynllun gweithredu ar amcanion a nodwyd gan y Tasglu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw. Mae'r Tasglu wedi datblygu cyfres o argymhellion i wireddu'r amcanion strategol hyn, a nodir y rhain yn y fframwaith gweithredu a ddisgrifir yn yr adran nesaf. Dyma'r pum amcan strategol:

### 8.1 Meithrin partneriaethau cenedlaethol a lleol i gynyddu gweithgarwch corfforol drwy fyw mewn ffordd weithgar

#### ***Rhesymeg:***

Er mwyn gwireddu newid, mae angen partneriaethau effeithiol. Mae llawer o'r partneriaethau hyn yn bodoli eisoes ar lefelau cenedlaethol a lleol neu maent wedi cael eu cynnig o dan Gynllun newydd y GIG yng Nghymru. Dylid cynnwys gweithgarwch corfforol yn yr holl raglenni iechyd a ddatblygir gan y partneriaethau hyn. Ni ellir gwireddu hyn oni bai bod yr unigolion sy'n gyfrifol am ddatblygu rhaglenni yn ymwybodol o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol a'r arferion gorau wrth gynyddu gweithgarwch corfforol.

### 8.2 Galluogi gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol i hyrwyddo ffyrdd iach o fyw a bod mewn sefyllfa dda i weithredu ar yr wybodaeth hon.

#### ***Rhesymeg:***

Mae'n bwysig sicrhau bod gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol yn wybodus am lefelau gweithgarwch isel presennol y boblogaeth. Mae angen hefyd iddynt gael yr wybodaeth ddiweddaraf yn rheolaidd ar y sail tystiolaeth i ategu swyddogaeth gweithgarwch corfforol wrth hybu iechyd a lles ac ar gyfer dulliau o gynyddu gweithgarwch corfforol cynyddol ymysg gwahanol grwpiau o'r boblogaeth.

### 8.3 Mynd i'r afael â materion gwybodaeth y cyhoedd am fanteision iechyd gweithgarwch corfforol a chyfleoedd i gynyddu gweithgarwch corfforol drwy ddatblygu ymgyrch 'bywyd gweithgar' genedlaethol yng nghydestun agwedd gynhwysfawr.

#### ***Rhesymeg:***

Nid yw llawer o bobl yn ymwybodol o'r berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd, mae ganddynt ganfyddiadau gwael o'u lefelau gweithgarwch eu hunain a'r amrywiaeth a'r mathau o weithgarwch sy'n gallu bod yn llesol. Mae angen mentrau i annog unigolion a chymunedau i gynyddu eu lefelau o weithgarwch corfforol. Mae datblygu strategaethau cynhwysol ar gyfer iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles, sy'n gysylltiedig ar lefel leol i'r Strategaethau Cymunedol, yn dod o dan Safon 1 o Gynllun Cymru ar gyfer CHD.

**8.4** Lleihau'r rhwystrau i gynyddu ffyrdd gweithgar o fyw

***Rhesymeg:***

Nid yr unigolyn yn unig sy'n gyfrifol am gynyddu gweithgarwch corfforol, ond yn fwyfwy, y bobl hynny sy'n gyfrifol am reoli'r amgylchedd yr ydym ni'n byw ynddo. Mae rhwystrau i gynyddu gweithgarwch corfforol yn cynnwys diffyg amser a chymhelliant; camdybiaethau am lefelau gweithgarwch cyfoes neu'r syniad bod cymryd rhan mewn gweithgarwch yn golygu bod yn hoff o chwaraeon; salwch neu anaf; cost; diffyg gweithgareddau o ddiddordeb ynn lleol; diffyg ymrwymiad teuluol; a thrafnidiaeth. Mae rhwystrau amgylcheddol megis llygredd a diogelwch ar y ffyrdd, llwybrau seiclo a llwybrau cerdded yn bwysig hefyd. Mae cyfuniadau o'r rhwystrau hyn yn gynyddol yn atal pobl rhag bod yn fwy gweithgar.

**8.5** Cryfhau'r prosesau monitro, goruchwylio ac ymchwil i ategu gweithrediad y cynllun Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

***Rhesymeg:***

Bydd hyn yn darparu darlun dibynadwy o faint y broblem ymysg oedolion a phobl ifanc fel ei gilydd a thrwy hynny, yn helpu i ddylunio, gweithredu a gwerthuso strategaethau a blaenoriaethu'r gwaith o ddyrannu adnoddau. Mae yna fylchau yn y data sydd ar gael y mae angen eu llenwi ac mae angen casglu data cynhwysfawr yn rheolaidd.

## CYNLLUN GWEITHREDU

1. Meithrin partneriaethau cenedlaethol a lleol i gynyddu gweithgarwch corfforol drwy fyw mewn ffordd weithgar

ARGYMHELLIAD Y TASGLU	CAMAU	ARWEINIAD AC AMSERIAD
<p><b>1.1. Creu agenda ar lefelau cenedlaethol a lleol er mwyn ymrwymo'r holl bartneriaid wrth lunio cyfres o amcanion cyffredin sy'n berthnasol i'w cymunedau</b></p>	<p>Cyhoeddi datganiad y Prif Swyddog Meddygol ar weithgarwch corfforol ac iechyd (ar sail datganiad PSM Lloegr).</p> <p>Sefydlu grŵp cyswllt gweithgarwch corfforol Cymru-gyfan gyda chynrychiolwyr cenedlaethol a lleol, er mwyn nodi amcanion cyffredin a rhannu arferion gorau.</p> <p>Strategaeth Seiclo a Cherdded i Gymru i nodi targedau ar gyfer seiclo a cherdded.</p> <p>Darparu cefnogaeth ar gyfer ymgynghoriad arbenigol y Comisiwn Coedwigaeth ar goedwigoedd ac iechyd.</p> <p>Polisiâu diogelwch y ffyrdd, trafnidiaeth a chynllunio i hyrwyddo cerdded a seiclo drwy fynd i'r afael ag anghenion cerddwyr a seiclwyr.</p> <p>Cynnal 'Diwrnod Agored Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw' mewn un ardal lleol er mwyn lansio'r cynllun gweithredu (gweler hefyd 3.1). Annog partneriaid lleol i gymryd rhan.</p> <p>Gofynnir i Awdurdodau Lleol baratoi Strategaethau Cymunedol, gan gynnwys Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles, er mwyn mesur anghenion a chyfluoedd lleol, gan gynnwys anghenion iechyd a hamdden.</p> <p>Dylai Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles lleol nodi amcanion clir ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol.</p>	<p>Y Prif Swyddog Meddygol i gyhoeddi datganiad yng Nghymru cyn pen 6 mis ar ôl cyhoeddi dogfen Lloegr 2002/3</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2003/4</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (Cyfarwyddiaeth Trafnidiaeth). 2002/3</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru/Y Comisiwn Coedwigaeth. 2002/3</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru. Yn parhau</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru / Cyngor Chwaraeon Cymru / Nwyfiant Cymru / Byrddau Iechyd Lleol / Awdurdodau Lleol / Partneriaethau Iechyd a Lles Lleol. 2003/4</p> <p>Awdurdodau Lleol a'u partneriaid.</p> <p>Byrddau Iechyd Lleol/ Awdurdodau Lleol/ trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol. 2003/4</p>
<p><b>1.2. Lledaenu engbreiffiau o arferion da a chanllawiau ar sail ymyraethau'n seiliedig ar dystiolaeth</b></p>	<p>Sefydlu cronfa ddata o broiectau atal CHD yng Nghymru (gan gynnwys y rhai sy'n ymdrin â gweithgarwch corfforol).</p> <p>Cynhyrchu a lledaenu Bwletin Gwaith Ymchwil sy'n amlinellu ymyraethau gweithgarwch corfforol effeithiol o'r deunyddiau cyhoeddedig.</p> <p>Sicrhau cynrychiolaeth o Gymru ar bwyllgorau DU-eang megis y Gyngres Genedlaethol dros Gweithgarwch Corfforol, wedi'u cydlynu gan AI Lloegr.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2002/3</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD/PHSD) Blynnyddol.</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD) Yn parhau.</p>

ARGYMHELLIAD TASGLU	Y CAMAU	ARWEINIAD AC AMSERIAD
	<p>Parhau i gefnogi'r gwaith o ledaenu'r adnoddau Symud y Dosbarth!® mewn ysgolion yng Nghymru.</p> <p>Annog ysgolion i ystyried gweithgarwch corfforol wrth ddatblygu eu cynlluniau gweithredu o fewn Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru.</p> <p>Annog ysgolion i neilltuo dwy awr yr wythnos ar gyfer addysg gorfforol a chwaraeon i ddisgyblion pob cyfnod allweddol.</p> <p>Annog ysgolion i ddatblygu polisïau ffyrdd gweithgar o fyw sy'n adeiladu ar y gwersi a ddysgwyd o'r Canolfannau Datblygu Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgolion arbrofol.</p> <p>Ailargraffu a lleadaenu adnoddau ar Feysydd Chwarae Hybu Iechyd ar gyfer ysgolion.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2002-2003</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). Yn parhau</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (SPD). Yn parhau</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (SPD). Yn parhau</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2003/4</p>
<p><b>1.3. Defnyddio asesiadau o effeithiau iechyd fel rhan annatod o bolisi a chynllunio</b></p>	<p>Cynyddu dealltwriaeth am ddefnyddio asesiadau o effeithiau iechyd fel offeryn hyblyg i fwydo datblygiad polisïau a rhaglenni integredig.</p> <p>Datblygu medrau a phrofiad wrth ddefnyddio asesiadau o effeithiau iechyd mewn partneriaeth â chyrff eraill.</p> <p>Defnyddio Uned Cymorth Asesu Effeithiau Iechyd Cymru (Prifysgol Caerdydd) fel ffnhonnell cyngor, arweiniad a chymorth.</p> <p>Bod yn weithredol wrth rannu profiadau a dysgu am asesu effeithiau iechyd gyda chyrff eraill.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru / Awdurdodau Lleol / Byrddau Iechyd Lleol / asiantaethau eraill. 2003/4</p>
<p><b>1.4. Ymrwymo llywodraeth leol i ystyried gweithgarwch corfforol mewn strategaethau lleol</b></p>	<p>Cynllun Cymru i fynd i'r afael â CHD (Safon 1).</p> <p>Sicrhau bod dulliau gweithgar o deithio fel seiclo a cherdded yn cael eu hyrwyddo drwy'r Strategaethau Cymunedol a pholisïau trafndiaeth a chynllunio lleol.</p> <p>Annog gweithleoedd llywodraeth leol i ddangos esiampl drwy ddatblygu agwedd gyfannol at hyrwyddo gweithgarwch corfforol drwy'r Safon Iechyd Corfforaethol.</p>	<p>Awdurdodau Lleol / trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol. Yn parhau</p> <p>Awdurdodau Lleol / trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol / cydlynwyr Cynlluniau Trafnidiaeth / swyddogion Agenda 21. Yn parhau</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD)/ Awdurdodau Lleol/ trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol. Yn parhau</p>

2. Galluogi gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol i hyrwyddo ffyrdd iach o fyw a bod mewn sefyllfa dda i weithredu ar yr wybodaeth hon

ARGYMHELLIAD Y TASGLU	CAMAU	ARWEINIAD AC AMSERIAD
<p><b>2.1. Dylai'r Byrddau Iechyd Lleol, ynghyd â'r Awdurdodau Lleol, gynnabod pwysigrwydd gweithgarwch corfforol a'r angen am wella lefelau gweithgarwch corfforol yn eu Strategaethau ar gyfer Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Dylai'r strategaethau a'r cynlluniau hyn nodi'r prosesau ymarferol lle bydd bwriadau strategol yn cysylltu â'r grwpiau targed strategol a enwir yn y Cynllun.</b></p>	<p>Dylai Cyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd Lleol weithio gyda Byrddau Iechyd Lleol, Awdurdodau Lleol, y sector gwirfoddol a phartneriaid eraill sy'n cynhyrchu cynlluniau lleol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.</p> <p>Cyflwyno seminar briffio ar ffyrdd iach a gweithgar o fyw i gyfarfod o Rwydwaith Cyngres Iechyd Cymru-gyfan.</p> <p>Asesu papur briffio o Loegr (a gaiff ei gyhoeddi tua diwedd 2002) gyda'r nod o helpu gofal sylfaenol i ddatblygu strategaethau gweithgarwch corfforol lleol; llunio fersiwn i Gymru os yw'n briodol.</p>	<p>Byrddau Iechyd Lleol/ Awdurdodau Lleol/ trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles lleol. 2003/4</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2003/4</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD) 2003/4</p>
<p><b>2.2. Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru ddarparu rhagor o gyfleoedd hyfforddi ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol ar weithgarwch corfforol ac iechyd ynghyd â'r adnoddau proffesiynol priodol.</b></p>	<p>Cydlynu gweithdai hyfforddi ar weithgarwch corfforol ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol ar lefel lleol.</p> <p>Lledaenu adnoddau allweddol ar weithgarwch corfforol a gofal sylfaenol yn Gymraeg ac yn Saesneg.</p> <p>Nodi anghenion staff gwasanaethau a grwpiau eraill o ran hyfforddiant fel y bo'n briodol.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru ar y cyd â Chanolfan Genedlaethol BHF ar gyfer Gweithgarwch Corfforol ac Iechyd a Ffitrwydd Cymru. 2002/3</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD) / Canolfan Genedlaethol BHF ar gyfer Gweithgarwch Corfforol ac Iechyd. 2002/3</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru/ Ffitrwydd Cymru. 2003/4</p>
<p><b>2.3 Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru adolygu'r Fframwaith Sicrwydd Ansawdd (FSA) ar gyfer cynlluniau atgyfeirio at ymarfer corff gan feddygon teulu, er mwyn penderfynu ar ei briodoledd i Gymru. Dylai canlyniadau'r adolygiad gael eu lledaenu i Fyrddau Iechyd Lleol ac i'r trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles lleol.</b></p>	<p>Cynhyrchu canllawiau i Gymru ar sail y Fframwaith Sicrwydd Ansawdd Lloegr ar gyfer Cynlluniau Atgyfeirio at Ymarfer Corff gan Feddygon Teulu, er mwyn bodloni anghenion strwythur newydd y GIG a'r trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau lleol ar gyfer Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2003/4</p>

**3. Mynd i'r afael â materion gwybodaeth y cyhoedd am fanteision iechyd gweithgarwch corfforol a chyfleoedd i gynyddu gweithgarwch corfforol drwy ddatblygu ymgyrch 'bywyd gweithgar' genedlaethol yng nghyd-destun agwedd gynhwysfawr.**

ARGYMHELLIAD Y TASGLU	CAMAU	ARWEINIAD AC AMSERIAD
<p><b>3.1. Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru, drwy ei Adran Hybu Iechyd, ariannu datblygiad ymgyrch genedlaethol 'ffyrdd gweithgar o fyw' sy'n tynnu ar arferion gorau o leoedd eraill, yng nghyd-destun agwedd gynhwysfawr.</b></p>	<p>Datblygu ymgyrch addysg i'r cyhoedd i hyrwyddo gweithgareddau dwysedd cymedrol "am ddim" (e.e. cerdded, defnyddio'r grisiau) sy'n agored i amrywiaeth eang o bobl.</p> <p>Cynnal 'Diwrnod Mynediad Agored' arbrofol gan gynnwys partneriaid lleol er mwyn cynnig mynediad am ddim/cost isel i gyfleusterau ymarfer corff (gweler 1.1)</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). Ffurio/datblygu 2003/4 Ymgyrch beilot 2004/5</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru / Cyngor Chwaraeon Cymru / Nwyfiant Cymru / Byrddau Iechyd Lleol / Awdurdodau Lleol / trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles lleol. 2003/4</p>
<p><b>3.2. Llywodraeth y Cynulliad i hyrwyddo gweithgarwch corfforol, drwy'r partneriaethau priodol, gan dargedu'r grwpiau allweddol o'r boblogaeth a enwir yn y cynllun.</b></p>	<p>Parhau i gefnogi a gwerthuso projectau'r Gronfa Anghydraddoldebau mewn Iechyd gan hyrwyddo gweithgarwch ymysg grwpiau sydd o dan anfantais.</p> <p>Edrych ar ffyrdd o fwrw ymlaen â phrojectau 'gym gwyrdd' yng Nghymru, ar sail gwersi project BTCV a ariennir gan Gynllun Grantiau'r Sector Gwirfoddol, er mwyn hyrwyddo gweithgarwch ymysg y grwpiau blaenoriaeth.</p> <p>Datblygu project peilot ar ffyrdd gweithgar o fyw ar gyfer pobl hŷn, yn unol ag argymhellion strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer pobl hŷn.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (PHSD). 2002-2004</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2003/4</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2004/5</p>

**4. Lleihau'r rhwystrau i gynyddu ffyrdd gweithgar o fyw a amlygir yn y strategaeth sy'n cefnogi amcanion 1-3**

ARGYMHELLIAD Y TASGLU	CAMAU	ARWEINIAD AC AMSERIAD
<p><b>4.1 Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru gefnogi mentrau lleol i fynd i'r afael â rhwystrau i weithgarwch corfforol.</b></p>	<p>Sefydlu cynllun grantiau bach i gynorthwyo projectau cymunedol lleol ar sail tystiolaeth sy'n mynd i'r afael â rhwystrau i weithgarwch corfforol megis mynediad a gofal plant. Cynllun grantiau i hyrwyddo partneriaethau rhwng y sectorau cyhoeddus gwirfoddol a chymunedol.</p> <p>Comisiynu gwerthusiad o'r cynllun grantiau.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2002/3</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2002/3</p>
<p><b>4.2 Dylai'r Awdurdodau Lleol ystyried cynnwys camau sy'n canolbwyntio ar oresgyn rhwystrau lleol i weithgarwch corfforol yn eu strategaethau lleol.</b></p>	<p>Lledaenu gwybodaeth i Bartneriaethau Strategaethau Cymunedol ac Iechyd a Lles am rwystrau i weithgarwch corfforol ac agweddau i'w goresgyn.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD) / Awdurdodau Lleol / trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles lleol. 2003/4</p>
<p><b>4.3 Dylai ymgyrch 'ffyrdd gweithgar o fyw' Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r gwaith i hyrwyddo ffyrdd gweithgar o fyw gan weithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd a gofal sylfaenol, flaenoriaethu adnoddau ar anghenion y grwpiau targed penodedig a enwir yn y cynllun.</b></p>	<p>Cynllun grantiau bach (4.1) i hyrwyddo cynigion sy'n targedu'r grwpiau targed blaenoriaeth a enwir yn y strategaeth, e.e.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobl hŷn</li> <li>• Menywod â phlant cyn oedran ysgol</li> <li>• Pobl o gefndiroedd ethnig</li> <li>• Pobl ag anableddau</li> </ul> <p>Cynnal gweithdy gyda'r partneriaid allweddol er mwyn edrych ar y materion o gylich y rhwystrau i weithgarwch corfforol ar gyfer pobl yn y grwpiau targed blaenoriaeth.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD)/ Awdurdodau Lleol/ Byrddau Iechyd Lleol/ trefniadau cydlynu ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles lleol. 2002 - 2005</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). 2003/4</p>

5. Cryfhau'r prosesau gwaith monitro, goruchwylio ac ymchwil i ategu gweithrediad y cynllun Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

ARGYMHELLIAD Y TASGLU	CAMAU	ARWEINIAD AC AMSERIAD
<p><b>5.1 Sefydlu Grŵp i Fonitro'r Strategaeth</b></p>	<p>Sefydlu Grŵp i Fonitro'r Strategaeth er mwyn datblygu dangosyddion i fesur allbwn y strategaeth a monitro cynnydd wrth roi'r strategaeth ar waith.</p> <p>Adolygu cwmpas ac ansawdd yr wybodaeth a gesglir ar lefelau gweithgarwch corfforol a rhwystrau i gynyddu gweithgarwch corfforol mewn arolygon cenedlaethol fel Arolwg Iechyd Cymru a'r arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC).</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru. 2003/4</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). Yn parhau</p> <p>Grŵp Monitro'r Strategaeth. Yn parhau</p>
<p><b>5.2 Gwerthuso projectau ac ymgyrchoedd</b></p>	<p>Sicrhau bod yr holl brojectau ac ymgyrchoedd mawr sy'n deillio o'r strategaeth yn cynnwys cydran werthuso.</p> <p>Sicrhau bod gweithgarwch corfforol yn elfen hanfodol o'r fframwaith arfaethedig ar gyfer targedau cynnydd mewn iechyd.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD). Yn parhau</p> <p>Llywodraeth Cynulliad Cymru. 2003/4</p>
<p><b>5.3 Sicrhau bod strategaethau lleol yn cael eu monitro</b></p>	<p>Hyrwyddo datblygiad dangosyddion perfformiad ar gyfer gweithgarwch corfforol ar lefel awdurdod lleol, yn unol â'r targedau cynnydd mewn iechyd cyffredinol a'r fframwaith dangosyddion a gynigir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.</p>	<p>Llywodraeth Cynulliad Cymru (HPD)/ Byrddau Iechyd Lleol/ Trefniadau cydlynau ar gyfer Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol. 2003/4</p>

## **Atodiad 1: Aelodau'r Tasglu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw**

Mr Gareth Davies, Cadeirydd, Cyngor Chwaraeon Cymru  
Mr Huw Jones, Prif Weithredwr, Cyngor Chwaraeon Cymru  
Mr Brian Goffee, Cyfarwyddwr Cynllunio Polisi  
Ms Angela Brain, Gwasanaethau Hybu Iechyd Gwent, Awdurdod Iechyd Gwent  
Dr Bob Broughton, Ysgrifennydd Cymru, Cymdeithas Feddygol Prydain  
Mr Jon Beynon, Adran Diwylliant a Hamdden, Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Ms Ginny Blakey, Adran Hybu Iechyd, Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Mr Paul Dixon, Y Gronfa Cyfleoedd Newydd  
Mr Gerry Evans, Swyddfa Ymchwil a Datblygiad Cymru, Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Ms Marianne Jackson, Cyngor Gwynedd  
Mr Gerwyn Jones, Swyddog Hamdden Cymunedol, Cyngor Sir Abertawe  
Ms Cath Lindley, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru  
Ms Julia Longville, ESTYN  
Dr Claire Paisley, Gwerthuso Polisi, Ymgynghoriaeth Cyngor ac Ymchwil Iechyd  
Mr Chris Reading, Adran Perfformiad Ysgolion, Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Mrs Mary Shepherd, Nwyfiant Cymru  
Mr Malcolm Ward, Gwasanaeth Hybu Iechyd Merthyr Tudful, Awdurdod Iechyd Bro Taf  
Mr John Watkins, Cyngor Cefn Gwlad Cymru  
Ms Fiona Winter, Nwyfiant Cymru