

Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y [Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) ar [Atal iechyd gwael - gordewdra](#)

This response was submitted to the [Health and Social Care Committee](#) consultation on [Prevention of ill health - obesity](#)

**OB10 : Ymateb gan: Chwarae Cymru | Response from: Play Wales**

---



## Atal iechyd gwael - gordewdra ymgynghoriad

1.1 Mae Chwarae Cymru, yr elusen genedlaethol dros chwarae plant yng Nghymru, yn eiriol dros angen a hawl pob plentyn i chwarae. Ein meysydd allweddol:

- Cynyddu ymwybyddiaeth
- Hybu arfer da
- Darparu cyngor ac arweiniad ar draws pob sector.

1.2 Mae ein gwaith yn cynnwys:

- Polisi: gweithio gydag unigolion, sefydliadau a rhwydweithiau i hysbysu datblygiad polisi a materion chwarae plant eraill.
- Gwasanaeth gwybodaeth: hybu gwerth chwarae plant trwy ddarparu gwybodaeth gyfredol ac amserol i bawb sydd â diddordeb mewn, neu sy'n gyfrifol am, chwarae plant
- Cyngor a chefnogaeth: darparu gwybodaeth arbenigol am bob mater sy'n effeithio ar chwarae plant.
- Datblygu'r gweithlu: cyfrannu at ddatblygiad proffesiynol y gweithluoedd chwarae a gwaith chwarae.

1.3 Buom yn gweithio'n agos â Llywodraeth Cymru i ddatblygu ei Pholisi Chwarae<sup>i</sup>, Cynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae a'i deddfwriaeth arloesol 'Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae'. Mae Adran 11 o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010<sup>ii</sup> yn rhoi dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol i blant yn eu hardal.

1.4 Fe wnaethom hefyd ddrafftio'r adroddiad ar gyfer Grŵp Llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae (2022) a'r papur cefndir cysylltiedig.<sup>iii</sup>

1.5 Chwarae yw'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant fod yn egniol, cadw'n iach a bod yn hapus. Mae'n sylfaenol i les a datblygiad iach plant fel y nodir ym Mholisi Chwarae Llywodraeth Cymru.

1.6 Mae Chwarae Cymru yn falch o gael y cyfle i gyfrannu at yr ymchwiliad hwn.

1.7 Rydym yn croesawu'r cyfle i dynnu sylw at rôl bwysig chwarae o ran cefnogi canlyniadau iechyd a lles da i blant, yn yr hirdymor yn ogystal ag o ran eu profiadau uniongyrchol o ddydd i ddydd.

## Pwysigrwydd chwarae

1.8 Fel y noda Papur Cefndir yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, mae corff cadarn o dystiolaeth sy'n dangos y cyfraniad y gall chwarae, yn enwedig chwarae wedi'i hunandrefnu, ei wneud at les hirdymor ac uniongyrchol plant, eu hiechyd corfforol a'u hiechyd meddwl a'u gwydnwch.

1.9 Yng nghyd-destun yr ymgynghoriad hwn, mae cael cyfleoedd i chwarae yn hanfodol ar gyfer iechyd a lles da – mae bod yn egniol drwy chwarae yn helpu plant yn gorfforol ac yn emosiynol, gan gyfrannu at eu hiechyd a'u hapusrwydd<sup>iv</sup> v.

1.10 Wrth i bryderon am yr 'epidemig' gordewdra, gorbryder ac anhapusrwydd ymhlith plant gynyddu, mae'n ymddangos bod y rhwystrau cyfoes sy'n atal ac yn annog plant i beidio â chwarae yn cael eu derbyn bron. Fel y dengys yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, mae'r rhwystrau hyn yn cynnwys:

- newidiadau mewn cymdogaethau, yn cynnwys defnydd cynyddol o geir, cynnydd mewn traffig, a phatrymau gweithio newidiol
- cyfyngiadau gan rieni oherwydd canfyddiadau ynghylch diogelwch cymdogaethau
- cynnydd mewn cyfranogaeth mewn gweithgareddau strwythuredig, ynghyd â galwadau addysgol cynyddol
- anoddefgarwch cynyddol tuag at blant a phobl ifanc yn eu harddegau yn chwarae a chwrdd â'i gilydd.

#### Amgylcheddau da ar gyfer chwarae a gweithgaredd corfforol

1.11 Mae cysylltiad uniongyrchol rhwng y dirywiad yn rhyddid bob dydd plant a'r ffaith bod y ffordd y mae mannau cyhoeddus wedi'u dylunio a'u trefnu yn blaenoriaethu'r economi yn hytrach na phobl, ac yn blaenoriaethu oedolion yn hytrach na phlant. Gwelir hyn yn y cynnydd yn y tir sy'n cael ei breifateiddio ac yn y ffordd y mae ceir sy'n symud ac wedi'u parcio yn llenwi llawer o strydoedd a chymdogaethau preswyl. Oherwydd bod strydoedd yn cael eu hystyried yn beryglus, mae plant wedi cael eu tynnu oddi arnynt yn enw diogelwch.<sup>vi</sup> Dros amser, mae llai a llai o blant ac oedolion i'w gweld ar y strydoedd, gan arwain at ganfyddiad bod plant 'allan o le' ar y stryd, ac felly'n cynyddu ofnau eraill (perygl dieithriaid, bwlio, aflonyddu, trais, neu bryderon rhieni y byddant yn cael eu hystyried yn esgeulus).<sup>vii</sup>

1.12 Mae'r gostyngiad hwn wedi'i gysylltu â'r cynnydd mewn pryderon cyfoes am iechyd a lles plant megis gordewdra, diffyg ffitrwydd corfforol<sup>viii</sup> ac iechyd meddwl gwael.<sup>ix</sup>

#### Chwarae a lles – yr hyn y mae'r llenyddiaeth yn ei ddweud

1.13 Mae *Chwarae a lles*<sup>x</sup>, cyhoeddiad arfaethedig gan Chwarae Cymru, yn adolygiad manwl o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru.

1.14 Mae crynodeb o *Chwarae a lles*<sup>xi</sup> yn amlygu rôl cyfleoedd chwarae o ran cyfrannu at weithgarwch corfforol a lleihau gordewdra. Ymysg y manteision y cafwyd tystiolaeth ohonynt mae:

- cryfder cyhyrau, ffitrwydd aerobig
- mwy o ystwythder, ystod symudiad, hyblygrwydd, cydsymud a chadw cydbwysedd, a gostyngiad mewn blinder, straen ac iselder
- gostwng pwysedd gwaed mewn plant â gorbwysedd (yn enwedig ar gyfer gweithgaredd aerobig), gwelliannau yn lefelau colesterol a lipidau gwaed ac mewn syndrom metabolaidd a dwysedd mwynau'r esgyrn.

1.15 At hynny, mae symud yn helpu i gynyddu llif gwaed a chymeriant ocsigen, ac mae'n ysgogi'r system lymffatig, gan warchod yn erbyn salwch ac alergeddau. Gall manteision eraill gynnwys:

- gwarchod yn erbyn anhwylderau fel clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes, canser, osteoporosis, gorbwysedd, iselder a gordewdra
- gwell iechyd meddwl
- gwell hunan-barch a gweithrediad gwybyddol.

1.16 Mae'r crynodeb o *Chwarae a lles* yn trafod y cysylltiadau clir â lles plant:

'Gall y llawenydd, ysgogiad cynhenid, ymdeimlad o reolaeth a chyfleoedd i arbrofi a gynigir gan ffurfiau corfforol fywiog o chwarae hybu llythrennedd corfforol, datblygu sgiliau echddygol, ystwythder a chymhwysedd yn ogystal â'r ysgogiad i barhau gyda gweithgarwch corfforol yn hwyrach mewn bywyd. Er gwaethaf yr ystod eang o fuddion corfforol, gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol, mae'n deg dweud y cymerir mai budd pennaf 'chwarae bywiog' yw iechyd corfforol, a hynny trwy losgi egni a ffitrwydd corfforol.'

## Pethau i'w hystyried

1.17 Mewn ymchwiliad i weithgarwch corfforol ymhlith plant, a gynhaliwyd yn 2019, mynegodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Senedd Cymru siom o glywed bod cwtogi ar egwyl ginio ac amseroedd egwyl yn gyffredin mewn ysgolion. Anogodd y Pwyllgor Lywodraeth Cymru i adolygu pa mor eang yw'r arfer hwn mewn ysgolion ledled Cymru<sup>xii</sup>.

1.18 Mae Chwarae Cymru yn aelod o'r grŵp arbenigol a gynhyrchodd Gerdyn Adrodd Plant Egniöl Iach Cymru 2021.

1.19 Mae Grŵp Plant Egniöl Iach Cymru 2021 yn gwneud argymhellion a fyddai'n cyfrannu at weithgarwch corfforol cyffredinol i blant<sup>xiii</sup>:

○ **Blaenoriaethu barn plant:**

- Treialu a datblygu offer asesu gofod sy'n rhoi plant wrth wraidd y broses o lywio sut y mae cymunedau lleol yn cael eu defnyddio a sut y gellir eu defnyddio er budd eu hiechyd a'u lles eu hunain.

○ **Gwneud y gorau o asedau cymunedol:**

- Dylai ysgolion, fel adnodd canolog ar gyfer y gymuned leol, ystyried yr opsiynau i sicrhau bod tir yr ysgol ar gael i blant chwarae ar ôl yr ysgol ac ar benwythnosau.

○ **Diogelu amser chwarae:**

- Dylai ysgolion gynnwys isafswm amser ar gyfer chwarae ac amser egwyl i bob plentyn.
- Ni ddylid amddifadu plant o'r seibiannau hyn fel rhan o broses rheoli ymddygiad neu i gwblhau gwaith.
- Dylai ysgolion gynnig amrywiaeth o gyfleoedd sy'n caniatáu cyfleoedd chwarae wedi'u harwain gan y plentyn.

1.20 Mae adroddiad y Grŵp Llywio Adolygiad Gweinidogol o Chwarae yn gwneud argymhellion tebyg i Lywodraeth Cymru eu hystyried.

## Casgliad

1.21 Er bod y manteision sy'n gysylltiedig â'r ffordd y mae chwarae yn gwella iechyd corfforol cyffredinol yn cael eu cydnabod, yn gyffredinol mae polisiau iechyd prif ffrwd wedi anwybyddu hyn.

1.22 Cynhaliwyd pedair astudiaeth ymchwil fach, a gomisiynwyd gan Chwarae Cymru, ers cyflwyno'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae.

1.23 Mae'r astudiaethau ymchwil i ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae wedi defnyddio dull sy'n seiliedig ar asedau o ymdrin â digonolrwydd cyfleoedd chwarae, drwy fynegi yn yr adroddiadau mai chwarae yw'r hyn y mae plant yn ei wneud pan fo'r amodau'n iawn a'i sefydlu fel eu ffordd o gynnal eu hiechyd a'u lles eu hunain. Mae hyn yn fwyaf amlwg yn yr astudiaeth a gynhaliwyd yn 2020<sup>xiv</sup>, sy'n sicrhau cyfatebiaeth rhwng y broses digonolrwydd cyfleoedd chwarae â'r dull a fabwysiadwyd yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a chan Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan amlygu



bod dull gweithredu sy'n seiliedig ar asedau yn nodi ffactorau sy'n cefnogi iechyd a lles da ac sy'n dibynnu ar weithio'n lleol gyda chymunedau'.<sup>xv</sup>

1.24 Er gwaethaf y farn amlwg sy'n cael ei derbyn yn helaeth ynglŷn â rôl chwarae o ran cefnogi canlyniadau iechyd corfforol a meddyliol da i blant, rydym yn parhau i hyrwyddo dull sy'n seiliedig ar hawliau o lunio polisïau mewn perthynas â chwarae.

1.25 Gall rhaglenni ymyrraeth fod yn ddefnyddiol i annog mwy o weithgarwch corfforol; fodd bynnag, rhaid iddynt gael eu hategu gan ffocws ar gefnogi plant i fod yn gyfranogwyr gweithredol o ran datblygu eu gwytnwch a'u dyfeisgarwch eu hunain.

1.26 Gwyddom fod pob agwedd ar fywydau plant yn cael ei dylanwadu gan eu hysfa i chwarae, a bod chwarae hunangyfeiriedig, wedi'u hunanbenderfynu a gynigir gan ddarpariaeth chwarae o safon yn cynyddu cyfleoedd plant i ddatblygu eu gwytnwch eu hunain a chefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain.

#### **Manylion cyswllt:**

**Marianne Mannello**

**Chwarae Cymru**

**Park House**

**Heol y Brodyr Llwydion**

**Caerdydd CF10 3AF**



[www.chwarae.cymru](http://www.chwarae.cymru)

**Mae Chwarae Cymru yn elusen gofrestredig rhif. 1068926**

<sup>i</sup> <https://chwarae.cymru/wp-content/uploads/sites/3/2023/03/Polisi-Chwarae.pdf>

<sup>ii</sup> <https://chwarae.cymru/polisi-chwarae/digonolrwydd-chwarae/>

<sup>iii</sup> [https://chwarae.cymru/news\\_category/adolygiad-gweinidogol-o-gyfleoedd-chwarae-adroddiad-wedii-gyhoeddi/](https://chwarae.cymru/news_category/adolygiad-gweinidogol-o-gyfleoedd-chwarae-adroddiad-wedii-gyhoeddi/)

<sup>iv</sup> Prif Swyddogion Meddygol y DU (2019) *UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines*.

<sup>v</sup> Whitebread, D. (2017) Free Play and Children's Mental Health, *Lancet Child Adolescent Health*, 1(3), November, tud. 167-9.

<sup>vi</sup> Shaw, B., Bicket, M., Elliott, B., Fagan-Watson, B., Mocca, E. a Hillman, M. (2015) *Children's Independent Mobility: An international comparison and recommendation for action*. Llundain: Y Sefydliad Astudiaethau Polisi.

<sup>vii</sup> Russell, W., Barclay, M., Tawil, B. a Derry, C. (2020) *Ei Gwneud hi'n Bosibl i gyflawni Digonolrwydd Chwarae: Archwilio'r amodau sy'n cefnogi awdurdodau lleol i sicrhau cyfleoedd digonol i blant yng Nghymru chwarae*. Caerdydd: Chwarae Cymru.

<sup>viii</sup> Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E.B.H., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. a Tremblay, M.S. (2015) What is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A systematic review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, tud. 6455-6474.

<sup>ix</sup> Gray, P. (2011) The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents, *American Journal of Play*, 3(4), tud. 443-463.

<sup>x</sup> Russell, W., Barclay, M., Tawil, B. (in publication) *Chwarae a lles. Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru*. Caerdydd: Chwarae Cymru.

<sup>xi</sup> [https://chwarae.cymru/publications\\_category/summary-playing-and-being-well-a-review-of-recent-research-into-childrens-play-social-policy-and-practice-with-a-focus-on-wales/](https://chwarae.cymru/publications_category/summary-playing-and-being-well-a-review-of-recent-research-into-childrens-play-social-policy-and-practice-with-a-focus-on-wales/)

<sup>xii</sup> Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2019) *Gweithgarwch Corfforol ymhlith Plant a Phobl Ifanc*. Caerdydd: Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

<sup>xiii</sup> Richards, A.B., Mackintosh, K.A., Swindell, N., Ward, M., Marchant, E., James, M., Edwards, L.C., Tyler, R., Blain, D., Wainwright, N., Nicholls, S., Mannello, M., Morgan, K., Evans, T. a Stratton, G. WALES 2021 Active Healthy Kids (AHK) Report Card: The Fourth Pandemic of Childhood Inactivity. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 8138.

<sup>xiv</sup> *Ei Gwneud hi'n Bosibl i gyflawni Digonolrwydd Chwarae: Archwilio'r amodau sy'n cefnogi awdurdodau lleol i sicrhau cyfleoedd digonol i blant yng Nghymru chwarae*.

<sup>xv</sup> Ibid, tud.16.