

# Iechyd a Lles Plant a Phobl Ifanc:

Camau gweithredu mewn ymateb i'r materion a godwyd gan yr  
Astudiaeth ar Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol  
(HBSC) 1986 - 2000



# NODAU LLYWODRAETH CYNULLIAD CYMRU AR GYFER PLANT A PHOBL IFANC

Mae Llywodraeth y Cynulliad o'r farn y dylai Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plant lywio ei gwaith gyda phlant a phobl ifanc. Mae Llywodraeth y Cynulliad wedi llunio cyfres newydd o nodau ar gyfer ei holl weithgareddau i blant a phobl ifanc, sy'n seiliedig ar yr hawliau yn y Confensiwn. Ein nod yw sicrhau y caiff holl blant a phobl ifanc Cymru:

- ddechrau da mewn bywyd a'r sail orau posibl ar gyfer eu twf a'u datblygiad yn y dyfodol;
- mynediad i ystod gynhwysfawr o gyfleoedd addysg, hyfforddi a dysgu, gan gynnwys meithrin sgiliau personol a chymdeithasol hanfodol;
- mwynhau'r iechyd corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol gorau posibl, gan gynnwys rhyddid rhag cam-drin, erledigaeth a chamddefnydd;
- mynediad i weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol;
- clust i wrando arnynt, eu trin â pharch, a chydabod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol;
- cartref diogel a chymuned sy'n cynnal lles corfforol ac emosiynol; ac
- na fyddant yn dioddef anfantais oherwydd tlodi plant.

Y nodau hyn bellach yw'r cyd-destun ar gyfer holl raglenni'r Cynulliad sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc.

Cyhoeddir y ddogfen hon mewn ymateb i ganfyddiadau astudiaeth 1986-2000 ar Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol. Mae'n dwyn ynghyd weithredu o nifer o strategaethau Llywodraeth Cynulliad Cymru er mwyn ymdrin â'r materion iechyd a godwyd.

Os bydd gennych unrhyw sylwadau ar y ddogfen, mae croeso ichi eu hanfon at: Sue Bowker, Adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ  
Ebost [Sue.bowker@wales.gsi.gov.uk](mailto:Sue.bowker@wales.gsi.gov.uk) erbyn **3 Iain Gorffennaf 2003**.

ISBN: 0 7504 3208 X

© Hawlfraint y Goron

Adran Hybu Iechyd, Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ

05/03

# Cynnwys

Cyflwyniad	2
Crynodeb o brif ganfyddiadau astudiaeth HBSC yn ystod y cyfnod 1986-2000	3
Cyd-destun strategol ar gyfer y cynllun gweithredu a mentrau allweddol Llywodraeth Cynulliad Cymru	5
Beth sy'n gweithio?	7
Y camau arfaethedig mewn meysydd allweddol:	8
Iechyd a lles cyffredinol	8
Ysmygu	9
Alcohol a defnydd anghyfreithlon o gyffuriau	10
Maethiad a gofal deintyddol	11
Gweithgaredd corfforol	12
Iechyd rhywiol	13
Iechyd meddwl ac emosiynol	13
Atodiad I	14

## Cyflwyniad

Mae'r astudiaeth ar Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (HBSC) yn astudiaeth ymchwil draws-genedlaethol a wnaed mewn cydweithrediad â Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. Daeth Cymru yn rhan o'r astudiaeth yn 1985/86 ac ers hynny cynhaliwyd arolygon bob pedair blynedd mewn nifer cynyddol o wledydd. Yn 1997/98, roedd tua 120,000 o bobl ifanc o 26 o wledydd Ewropeaidd, Canada a'r Unol Daleithiau yn rhan o'r astudiaeth.

Drwy gydol y cyfnod hwn, mae Cymru hefyd wedi cynnal arolygon interim bob dwy flynedd, gan gynnal y diweddaraf yn 2000. Mae'r ffynhonnell ddata gyfoethog hon yn hwyluso dadansoddiad o dueddiadau o wyth arolwg dros gyfnod o 14 blynedd. Caiff yr astudiaeth ei chynnal mewn ysgolion, ac yng Nghymru, mae'n cynnwys plant o flynyddoedd ysgol 7 (11-12 oed), 9, (13-14 oed) ac 11 (15-16 oed). Cesglir data drwy holiadur y byddant yn ei gwblhau eu hunain ac a weinyddir o dan amodau arholiad.

Cyflwynwyd y canfyddiadau ar gyfer y cyfnod 1986-2000 i gyfarfod llawn y Cynulliad Cenedlaethol ar 16eg Ebrill 2002. Pleidleisiodd Aelodau'r Cynulliad yn unfrydol dros ddatblygu cynllun gweithredu er mwyn mynd i'r afael â'r materion a godwyd yn yr adroddiad.

Mae'r ymateb hwn yn cyflwyno argymhellion o dan yr un penawdau a gaiff eu rhestru yn adroddiad HBSC, gan ychwanegu iechyd rhywiol, ac iechyd meddwl ac emosiynol; a chan ymgorffori camau gweithredu o ran amgylchedd yr ysgol pan fo'n berthnasol o fewn y meysydd priodol. Mae'n mynd i'r afael â chamau gweithredu ar gyfer plant a phobl ifanc yn gyffredinol.

Mae'n dwyn ynghyd gamau gweithredu o strategaethau perthnasol eraill, yn ogystal â chamau gweithredu newydd; ac mae'n ymwneud yn bennaf â chamau gweithredu hybu iechyd ar lefel y boblogaeth dan arweiniad Llywodraeth Cynulliad Cymru mewn cydweithrediad â phartneriaid allanol.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod fod materion eraill, ehangach, yn dylanwadu ar iechyd a lles ein pobl ifanc, er enghraifft tlodi, tai, gwneuthuriad adeiladau ysgolion, iechyd a diogelwch. Fodd bynnag, mae'r materion hyn y tu hwnt i gwmpas yr ymateb hwn.

# Crynodeb o brif ganfyddiadau Astudiaeth HBSC yn ystod y cyfnod 1986-2000

## Iechyd a lles cyffredinol

Mae bechgyn a disgyblion ifanc yn fwy tebygol o nodi eu bod yn iach iawn ac yn hapus iawn â'u bywyd. Mae data rhyngwladol yn dangos fod pobl ifanc yng Nghymru ar y cyfan yn weddol negyddol am eu hiechyd a'u hapusrwydd o'i gymharu â'u cyfoedion yn Ngorllewin Ewrop.

## Ysmygu

Cynyddodd ysmygu rheolaidd (bob wythnos) yn sylweddol rhwng 1986 a 1996. Fodd bynnag, mae data diweddar yn awgrymu fod ysmygu bob wythnos wedi sefydlogi ymysg merched ac wedi gostwng ymysg bechgyn. Ceir cyfraddau tebyg o ran ysmygu ymysg pobl ifanc ledled Ewrop a Gogledd America.

## Alcohol

O ran disgyblion hŷn, cynyddodd y nifer a oedd yn yfed yn wythnosol a meddwdod a gofnodwyd rhwng 1986 a 1996. Fel gyda defnyddio tybaco, mae tystiolaeth yn awgrymu fod y tueddiad ymysg bechgyn yn gostwng; ac mae'r cyfrannau ar gyfer merched wedi amrywio. Cofnododd pobl ifanc yng Nghymru gyfraddau uwch o lawer o yfed wythnosol a meddwdod na mwyafrif helaeth y gwledydd eraill yn yr astudiaeth.

## Defnydd anghyfreithlon o gyffuriau

Ar y cyfan, cafwyd cynnydd sylweddol yn y defnydd anghyfreithlon o gyffuriau oesol a chyfredol yn ystod y 1990au, i'r graddau fod cyfran y disgyblion a gofnododd eu bod yn defnyddio cyffuriau yn 1998 bron ddwywaith y gyfran a gofnodwyd yn 1990. Fodd bynnag, unwaith eto, mae tystiolaeth yn awgrymu fod y tueddiad hwn wedi dechrau gostwng rhywfaint rhwng 1996 a 1998 er y bydd angen data pellach i asesu a yw'r gostyngiad hwn yn un gwirioneddol. Canabis yw'r cyffur mwyaf cyffredin o lawer a ddefnyddir gan bobl ifanc.

## Patrymau bwyta, maeth a gofal deintyddol

Mae merched yn llai tebygol o fwyta brecwast, cinio a swper bob dydd, yn arbennig y rhai 15-16 oed. Yn 2000, roedd llai na hanner y merched 13-16 oed yn bwyta brecwast bob dydd. Cafwyd cynnydd yn y nifer o fechgyn sy'n bwyta melysion ac yn yfed diodydd â siwgr. Cynyddodd y nifer o ddisgyblion sy'n yfed llaeth â llai o fraster ond roedd cyfran y bechgyn a'r merched 15-16 oed sy'n bwyta ffrwythau ffres bob dydd yn is yn 2000 nac yn 1990. Cofnododd llai na hanner y grŵp oedran hwn eu bod yn bwyta ffrwythau ffres bob dydd yn 2000. Ar y cyfan, cynyddodd y gyfran o ddisgyblion sy'n brwsio eu dannedd fwy nag unwaith y dydd rhwng 1986 a 2000, er bod merched yn fwy tebygol na bechgyn o frwsio'u dannedd mor rheolaidd â hyn.

## Gweithgaredd corfforol

Cynyddodd y gyfran o ddisgyblion sy'n gwneud gweithgaredd corfforol rhwng 1986 a 2000 ar gyfer y ddau ryw, er bod bechgyn yn fwy tebygol o nodi gweithgaredd rheolaidd. Er enghraifft, yn 2000, roedd bechgyn 15-16 oed yn fwy tebygol na merched 15-16 oed o nodi eu bod yn gwneud ymarfer corff bedair gwaith yr wythnos neu fwy y tu allan i'r ysgol (62% o'i gymharu â 22%). Er bod y data yn awgrymu nad oedd disgyblion hŷn yn gwneud ymarfer corff mor aml, roeddynt yn gwneud hynny am gyfnodau hwy.

## Amgylchedd yr ysgol

Merched a disgyblion iau sydd fwyaf tebygol o nodi eu bod yn hoffi'r ysgol.

Gostyngodd y cyfrannau a nododd eu bod yn hoff iawn o'r ysgol rhwng 1986 a 2000, er bod tystiolaeth o gynnydd bach o astudiaethau 1998 a 2000, ac eithrio bechgyn 11-12 oed. Mae cyfrannau sylweddol yn nodi eu bod wedi bwlio neu wedi cael eu bwlio, er bod data rhyngwladol yn dangos fod ymddygiad bwlio yn llai cyffredin yng Nghymru na manau eraill. Mae llai na hanner y bobl ifanc yn cerdded i'r ysgol neu'n cerdded adref.

## Statws economaidd-gymdeithasol ac iechyd y glasoed

Mae data'r astudiaeth ar Ymddygiad Iechyd yng Nghymru yn dangos cysylltiad cadarnhaol cyson rhwng dangosyddion statws economaidd-gymdeithasol ac ymddygiad iechyd a mesurau lles. Er gwaethaf peth amrywiaeth, roedd y canfyddiadau ar y cyfan yn gyson ar gyfer pob gwlad.

Yn ddiweddar, cyflwynwyd cwestiynau ar **iechyd rhywiol** i'r astudiaeth Ymddygiad Iechyd a chyflwynir y data mewn adroddiadau dilynol.

Fel gydag unrhyw astudiaeth ryngwladol, rhaid bod yn wyladwrus wrth wneud cymariaethau rhwng gwledydd. Mae'r astudiaeth ar Ymddygiad Iechyd yn cwmpasu sawl system ysgol, yn croesi sawl diwylliant ac iaith ac yn defnyddio dulliau gwahanol o weinyddu'r arolwg (e.e. ymchwilwyr, staff yr ysgol). Efallai y bydd samplau yn gwahaniaethu hefyd o ran oed, statws economaidd-gymdeithasol ac ardal ddaearyddol. Fodd bynnag, mae'r astudiaeth ar Ymddygiad Iechyd yn gweithredu i brotocol rhyngwladol ac yn unigryw yn y modd y mae'n darparu data ar iechyd pobl ifanc ledled cymaint o wledydd yn Ewrop a Gogledd America.

Ymhlith enghreifftiau eraill o'r canfyddiadau rhyngwladol a ddatgelodd astudiaeth 1997/98 y mae'r canlynol:

Mae pobl ifanc yng Nghymru yn llai tebygol o fwyta ffrwythau bob dydd nag yn y rhan fwyaf o wledydd eraill Ewrop; ac maent yn fwy tebygol o fwyta creision bob dydd sydd hefyd yn wir yn Lloegr, yr Alban, Gogledd Iwerddon ac Iwerddon. Fodd bynnag, mae pobl ifanc yng Nghymru yn eu harddegau yn llai tebygol na'u cyfoedion yn yr Alban ac Iwerddon o fwyta melysion a siocled bob dydd.

Yn unol â phob gwlad arall yn Ewrop, mae bechgyn yn eu harddegau yng Nghymru yn gwneud mwy o ymarfer corff na merched yn eu harddegau; gyda Chymru yn hanner uchaf y tabl o ran lefelau ymarfer corff ymysg bechgyn a merched. Fodd bynnag, mae pobl ifanc yng Nghymru yn fwy tebygol o wyllo'r teledu am bedair awr bob dydd ac mae bechgyn ifanc yng Nghymru yn fwy tebygol o chwarae gemau cyfrifiadur am bedair awr yr wythnos na'u cyfoedion yn y rhan fwyaf o wledydd eraill.

Mae arbroti ag ysmegu, ac ysmegu'n ddyddiol, yn debyg ledled y rhan fwyaf o Ewrop.

Disgwylir i ganfyddiadau rhyngwladol yr astudiaeth ar Ymddygiad Iechyd 2001/02 gael eu cyhoeddi gan Swyddfa Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd ym mis Hydref 2003.

## Cyd-destun strategol ar gyfer y cynllun gweithredu a mentrau allweddol Llywodraeth Cynulliad Cymru

Mae *Cynllun i Gymru 2001* Llywodraeth y Cynulliad yn nodi'r weledigaeth ar gyfer Cymru gynaliadwy, gynhwysol a chyfartal lle y bydd pobl yn byw bywydau mwy iach â llai o amrywiaeth mewn disgwyliad oes.

Mae llawer o strategaethau a mentrau Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cydnabod yr angen i hybu iechyd ymysg pobl ifanc:

Mae *Lles yng Nghymru*, a gyhoeddwyd gan Lywodraeth y Cynulliad fel dogfen ymgynghori, yn dangos cysylltiad amlwg rhwng iechyd a lles pobl a holl feysydd polisi Llywodraeth y Cynulliad. Mae'n nodi cynigion ar gyfer gweithredu pellach i fynd i'r afael ag anghydraddoldeb mewn iechyd fel rhan o ymagwedd integredig. Mae'r ymatebion i'r ymgynghoriad wedi pwysleisio pwysigrwydd gwaith mewn ysgolion i fynd i'r afael ag iechyd pobl ifanc.

Mae *Hybu Iechyd a Lles: Gweithredu'r strategaeth genedlaethol ar hybu iechyd* yn nodi'r camau gweithredu ar gyfer gwella iechyd pawb yng Nghymru.

Mae'r Papur Gwyn ar Dybaco, *Mae Ysmygu'n Lladd* yn datgan fod 'angen i ni amlygu risgiau ysmygu i bobl o bob oed, a chael gwared ar y syniad fod unrhyw gysylltiad rhwng ysmygu a soffistigeiddrwydd, aeddfedrwydd ac annibyniaeth.'

Un o nodau allweddol *Delio â chamddefnyddio sylweddau yng Nghymru* yw helpu plant, pobl ifanc ac oedolion i ymwrthod â chamddefnyddio sylweddau er mwyn cyflawni eu llawn botensial mewn cymdeithas, a hybu yfed synhwyrol o fewn cyd-destun byw bywyd iach. Cyhoeddwyd arweiniad ar gyfer ysgolion a sefydliadau ieuencid yn ddiweddar *Camddefnyddio Sylweddau: Plant a Phobl Ifanc*.

Mae Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru, mewn cydweithrediad â Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi datblygu strategaeth ar faethiad ar gyfer Cymru. Mae'r cynllun gweithredu sy'n deillio o hynny, *Bwyd a Lles*, yn nodi bod babanod, plant a phobl ifanc yn grŵp blaenoriaeth allweddol ar gyfer gweithredu.

O ran gweithgareddau corfforol, mae'r ddogfen ymgynghori *Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw* yn cyflwyno sawl cam perthnasol. Felly hefyd mae'r *Cynllun Gweithredu Addysg Gorfforol a Chwaraeon yr Ysgol* yn anelu at gynyddu lefelau gweithgaredd ymysg pobl ifanc. Bydd strategaeth arfaethedig y Cynulliad ar Chwaraeon, Gweithgareddau Corfforol a Ffitrwydd yn mynd i'r afael â lefelau gweithgaredd ymysg holl boblogaeth Cymru, gan gynnwys pobl ifanc.

Mae *Fframwaith strategol y Cynulliad ar gyfer hybu iechyd rhywiol yng Nghymru* yn ystyried ffyrdd o sicrhau bod yr holl bobl ifanc yng Nghymru yn cael addysg effeithiol am ryw a pherthnasau; yn ogystal â chwilio am ffyrdd o ddarparu gwasanaethau; lleihau'r cyfraddau o feichiogrwydd nas cynlluniwyd ymhlith merched yn eu harddegau a lleihau amllder a mynychder heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yng Nghymru. Mae *Cylchlythyr 11/02 Cynulliad Cenedlaethol Cymru* yn rhoi arweiniad ar Addysg Rhyw a Pherthnasau mewn Ysgolion.

Mae strategaeth y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn edrych ar faterion gwasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pobl ifanc yng Nghymru.

Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wrthi'n datblygu *Fframwaith y Gwasanaeth Cenedlaethol i Blant* a fydd yn gweithio ochr yn ochr â'r cynllun gweithredu hwn. Mae gan y Fframwaith chwe modiwl: gwasanaethau aciwt a chronig; iechyd emosiynol a meddyliol; mamolaeth; y plentyn anabl; plant mewn amgylchiadau arbennig; a'r plentyn iach.

Bydd arweiniad a gaiff ei gyhoeddi cyn bo hir sy'n edrych ar iechyd Plant Sy'n Derbyn Gofal yn ystyried materion hybu iechyd sy'n benodol i'r grŵp hwnnw.

Yn ychwanegol at y strategaethau a'r mentrau hyn, a all effeithio'n uniongyrchol ar iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru, gall gwaith arall sy'n mynd rhagddo ar hyn o bryd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru effeithio ar iechyd a lles, er enghraifft gwaith sy'n gysylltiedig â'r ddogfen *Y Wlad sy'n Dysgu*, a *Llwybrau Diogel i'r Ysgol*.

Yn lleol, bydd *Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles* (HSCWB) yn rhoi ystyriaeth i blant a phobl ifanc drwy gyfeirio at y *Fframwaith Plant a Phobl Ifanc* lleol. Mae'r Fframwaith yn nodi'r cyfeiriad strategol ar gyfer yr holl ddarpariaeth sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc a bydd yn cynnal y ffocws hwn. Y Bartneriaeth Fframwaith leol sy'n llywio'r gwaith cynllunio strategol ar gyfer y grŵp hwn ac yn sicrhau y caiff y cyfrifoldeb hwn ei weithredu mewn ffordd amlddisgyblaethol ar draws yr holl asiantaethau cyfrifol, gan gynnwys gwasanaethau iechyd a'r awdurdod lleol. Bydd y Fframwaith eisoes wedi cael ei gytuno ar y cyd a bydd hyn yn hwyluso'r broses ar gyfer ymgorffori'r rhannau perthnasol i'r Strategaeth HSCWB.

## Beth sy'n gweithio?

Mae tystiolaeth a gyflwynwyd mewn dau adolygiad systematig o ysgolion hybu iechyd a hybu iechyd mewn ysgolion yn ategu'r arfer canlynol:

- parhau â'r gwaith ar fentrau ysgolion hybu iechyd;
- gwella cynnwys prydau ysgol, a hybu opsiynau iach;
- annog a chynnal gweithgareddau corfforol mewn ysgolion, ond nid ar sail orfodol;
- arbrofi gyda chlinigau mewn ysgolion sy'n rhoi cyngor am atal cenhedlu a rhyw diogel, ac sy'n cydlynu ag addysg rhyw yn yr ystafell ddosbarth;
- arbrofi o ran cynnwys rhieni mewn mentrau hybu iechyd yn yr ysgol;
- arbrofi â rhaglenni sy'n gwneud defnydd o gyfoedion;
- sefydlu rhaglenni atal anafiadau yn yr ysgol;
- gwella camau gweithredu ym maes lles meddyliol a chymdeithasol o fewn cyd-destun ysgol hybu iechyd;
- buddsoddi swm bach o arian mewn ysgolion sydd â diddordeb mewn datblygu mentrau hybu iechyd.

Mae ymchwiliad Acheson i Anghydraddoldebau ym maes lechyd hefyd yn argymhell datblygu ysgolion hybu iechyd ymhellach, gan ganolbwyntio i ddechrau ar gymunedau difreintiedig, ond heb gyfyngu datblygiadau i'r cymunedau hyn; yn ogystal â chamau i wella'r maeth a gaiff ei ddarparu mewn ysgolion.

Cyflwynwyd tystiolaeth i'r Pwyllgor Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol fel rhan o'r adolygiad o lenyddiaeth i ategu Adolygiad y Pwyllgor o wasanaethau i blant ag anghenion iechyd arbennig ynglŷn â'r ymyraethau sy'n gweithio ym maes iechyd meddwl.

O fewn meysydd penodol, mae gwerthusiadau diweddar o brosiectau peilot rhoi'r gorau i ysmegu ar gyfer pobl ifanc a ariannwyd gan y Cynulliad wedi dangos priodolrwydd parhau â'r ymagwedd hon mewn amrywiaeth o leoliadau.

Mae adolygiad effeithiolrwydd i atal pobl ifanc rhag dechrau ysmegu yn argymhell ymagwedd hir dymor gydlynol gyda gweithgareddau cydlynol yn gweithredu mewn ffordd synergyddol.

Mae adolygiad systematig diweddar o bobl ifanc a gweithgareddau corfforol yn rhestru o fewn ei argymhellion, ffocws ar '...ymagwedd ysgol gyfan (sef un sy'n cynnwys yr holl aelodau o gymuned yr ysgol wrth ddatblygu a gweithredu newidiadau hybu iechyd o fewn trefniadaeth a strwythur yr ysgol) ... [sy'n] gallu bod yn effeithiol er mwyn cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol merched ifanc 15 i 16 oed'.

Felly mae'r cynllun gweithredu yn canolbwyntio ar yr ysgol hybu iechyd fel y prif lwyfan ar gyfer gweithgareddau hybu iechyd; gyda gweithgareddau cydlynol o fewn meysydd pwnc gwahanol er mwyn cyrraedd pobl ifanc drwy gydol eu gyrfa ysgol.

Bydd gweithgareddau tebyg o fewn sefydliadau ieuenctid yn ategu'r ymagwedd hon, yn ogystal â gweithgareddau amgylcheddol mewn mannau lle y bydd pobl ifanc yn ymgasglu.

# Y camau gweithredu arfaethedig mewn meysydd allweddol:

## Iechyd a lles cyffredinol

### Nodau:

- Datblygu ymagwedd gyfannol tuag at iechyd a lles pobl ifanc
- Monitro datblygiadau a'u heffeithiau.

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Datblygu Safonau a chynllun gweithredu ar gyfer Fframwaith y Gwasanaeth Cenedlaethol i Blant	IPGI, IPT <sub>h</sub> erbyn Mawrth 2005
Datblygu cysylltiadau pellach rhwng Awdurdodau Lleol a'r GIG i fynd i'r afael ag anghenion iechyd plant a phobl ifanc, gan adeiladu ar gynlluniau Partneriaethau Lleol a gweithgorau trawsbynciol Gweinidogion a swyddogion	IPT <sub>h</sub> , TPI, AAH, AHI, Awdurdodau Lleol, GIC, Ymddiriedolaethau GIG, parhaus
Parhau ac ehangu Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru fel y gall pob ysgol yng Nghymru gael y cyfle i gymryd rhan ac elwa	AHI, GIC, AAH, Awdurdodau Lleol; parhaus
Rhoi hyfforddiant ABCh i athrawon	Awdurdodau Lleol, GIC, AAH; parhaus
Rhoi iechyd ar agenda Cynghorau Ysgolion yng Nghymru	IRhY, Awdurdodau Lleol; erbyn mis Medi 2004
Datblygu gwefan yr ysgol iach	AHI; parhaus
Cynhyrchu bwletinâu ymchwil rheolaidd er mwyn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i weithwyr proffesiynol	AHI; parhaus, o leiaf un y flwyddyn
Ystyried rôl nyrsys ysgol mewn hybu iechyd i bobl ifanc	AAH, AHI, SPSN
Datblygu rôl Ysgolion sy'n Canolbwyntio ar y Gymuned ac Ysgolion y Dyfodol mewn hybu iechyd	SPSN; parhaus
Rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am faterion iechyd i weithwyr ieuencid drwy Asiantaeth Ieuencid Cymru	IPT <sub>h</sub> , TPI; parhaus
Monitro'r elfen iechyd o fewn cynlluniau Partneriaethau Plant a chynlluniau Partneriaethau Pobl Ifanc a hybu cyfranogiad effeithiol gan blant a phobl ifanc wrth gynllunio a gwerthuso	AHI, IDGO, ELWa, erbyn mis Mawrth 2004
Ystyried camau priodol i ddatblygu hybu iechyd mewn sefydliadau AB, yn dilyn ymarferiad cwmpasu 2003	AHI; parhaus, arolwg nesaf 2004
Parhau i gynnal yr arolwg Ymddygiad Iechyd bob dwy flynedd er mwyn darparu data ar gyfer cynllunio a monitro rhaglenni ac fel meincnod rhyngwladol i Gymru	AHI, erbyn mis Mawrth 2004
Cynnal arolwg o bolisiau ac arferion hybu iechyd mewn ysgolion yng Nghymru, gan gynnwys ystod o destunau a gaiff eu cwmpasu gan yr astudiaeth Ymddygiad Iechyd	AHI; parhaus, adroddiad cychwynnol erbyn mis Mawrth 2004
Coladu tystiolaeth sy'n bodoli eisoes a allai fod yn sail ar gyfer camau gweithredu yn y dyfodol	

## Ysmygu

### Nodau:

- Lleihau'r nifer o bobl ifanc sy'n arbrofi â thybaco; neu sydd, ar ôl arbrofi, yn parhau gan ddod yn ysmygwyr rheolaidd.
- Helpu ysmygwyr ifanc i roi'r gorau iddi.

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Parhau i rannu gwybodaeth a hyfforddiant ar yr adnodd newydd i ysgolion cynradd <i>Arwyddion Mwg</i>	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; erbyn mis Ebrill 2004
Parhau, a datblygu'r clwb Bygiau Baco! ar gyfer plant 8-11 mlwydd oed	AHI, GIC, Awdurdodau Lleol; parhaus
Parhau i redeg Cystadleuaeth Dosbarth Di-fwg ar gyfer blynyddoedd 7 a 8	AHI; parhaus
Cymryd rhan mewn Cynadleddau Di-fwg Ieuenctid Ewrop os cânt eu cynnal	AHI
Ailargraffu a dosbarthu'r adnodd i ysgolion uwchradd ar dybaco, <i>Pynciau Llosg</i>	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; erbyn mis Rhagfyr 2003
Lledaenu canfyddiadau prosiect peilot y Grwpiau Atal Tybaco (TAG)	AHI; erbyn mis Rhagfyr 2003
Annog a chefnogi gweithrediad lleol ystod gydlynol o fentrau i atal ysmegu	AHI, GIC, Awdurdodau Lleol; parhaus
Parhau â grantiau ar gyfer prosiectau peilot i helpu pobl ifanc i roi'r gorau i ysmegu	AHI; hyd fis Mawrth 2004
Datblygu gwasanaethau i helpu pobl ifanc i roi'r gorau i ysmegu o fewn gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu ledled Cymru a ddatblygwyd gan y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Gwladol	AHI, GIC, erbyn mis Ebrill 2004
Ailadrodd ymgyrch yn y cyfryngau i annog pobl ifanc i roi'r gorau i ysmegu	AHI; parhaus
Cefnogi rhaglen cynorthwyo cyfoedion Prifysgol Caerdydd (ASSIST) i atal defnyddio tybaco	AHI; parhaus
Paratoi cynnig ar gyfer cydweithrediad Ewropeaidd posibl i helpu pobl ifanc i roi'r gorau i ysmegu	AHI; erbyn mis Mai 2003

## Alcohol a defnydd anghyfreithlon o gyffuriau

### Nodau:

- Cyfrannu at amcanion Delio â chamdefnyddio sylweddau yng Nghymru

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Sicrhau bod arweiniad ar gyfer partneriaethau Diogelwch yn y Gymuned newydd yn cyfeirio at Gylchlythyr Addysg ac arfer da mewn rhaglenni addysg a pholisiau camdefnyddio sylweddau	UDG; erbyn mis Ebrill 2003
Monitro cynlluniau lleol a gweithio tuag at sicrhau bod gan bob ysgol a gwasanaeth ieuencid raglenni addysg a pholisiau camdefnyddio sylweddau yn unol ag arweiniad arfer da	UDG; erbyn mis Mawrth 2004
Casglu gwybodaeth am raglenni addysg ac adnoddau effeithiol ar gamdefnyddio sylweddau a chyflwyno adroddiad i'r Gweinidog	UDG; erbyn mis Mai 2003
Cydweithio ag adrannau eraill y Cynulliad i sicrhau y darperir rhaglenni a pholisiau	UDG; erbyn mis Mawrth 2004
Mapio'r weithdrefn ddsbarthu bresennol o ran addysg ac adnoddau gwybodaeth camdefnyddio sylweddau sy'n bodoli ar hyn o bryd, er mwyn nodi unrhyw fylchau a chyflwyno'r canfyddiadau	UDG; erbyn mis Awst 2003

## Maethiad a gofal deintyddol

### Nodau:

- Cyfrannu at wella deiet ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru.
- Cyfrannu at nodau cynllun gweithredu'r strategaeth Maethiad, *Bwyd a Lles*.

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Annog y syniad o ddarparu brecwast mewn ysgolion fel rhan o'r broses o ddatblygu ysgolion iach; a darparu cyhoeddiadau ategol	AHI; parhaus
Parhau a datblygu'r cynllun siop ffrwythau mewn ysgolion ar sail adennill costau	AHI; parhaus
Annog cyflwyno peiriannau dŵr ffres ymhob ysgol	AHI, ICD; parhaus
Datblygu adnodd addysgu yn seiliedig ar faethiad ar gyfer ysgolion cynradd	AHI; i ddechrau mis Ebrill 2004
Annog datblygiad Grwpiau Gweithredu Maeth mewn Ysgolion (SNAGS)	AHI; parhaus
Ymchwilio i ddulliau arloesol o ehangu gwaith ar faeth mewn ysgolion fel rhan o ymagwedd ysgol gyfan	AHI, GIC, Awdurdodau lleol; parhaus

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Annog ardaloedd lleol i gydweithio â'r Wobr Curiad Calon i Ysgolion	AHI, GIC; parhaus
Gweithredu i gynyddu'r nifer sy'n derbyn llaeth yn yr ysgol, gan gynnwys llaeth am ddim i ddisgyblion CAI	IDBFF2; parhaus
Darparu arweiniad sy'n gysylltiedig â'r safonau maeth newydd ar gyfer prydau ysgol	IRhY; parhaus
Asesu effaith deddfwriaeth newydd ar safonau maeth ar gyfer prydau ysgol	FSA
Cynnal archwiliad mewn ysgolion o faint o fyrbrydau y mae plant yn eu bwyta fel rhan o'u deiet ac effaith y byrbrydau hyn ar eu deiet	FSA
Datblygu dull i archwilio materion maeth i ysgolion ei ddefnyddio fel rhan o ddatblygu ysgol iach	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; erbyn mis Mawrth 2004

## Gweithgaredd corfforol

### Nodau:

- Annog, hyrwyddo a galluogi plant a phobl ifanc yng Nghymru i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol.
- Cyfrannu at nodau'r Cynllun Gweithredu ar Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw.

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Annog ysgolion i ddatblygu polisiau ffyrdd o fyw gweithgar sy'n adeiladu ar y gwersi a ddysgwyd gan Ganolfannau peilot Datblygu Addysg Gorfforol a Chwaraeon yr Ysgol	Datblygu Addysg Gorfforol; parhaus
Annog ysgolion i neilltuo dwy awr yr wythnos ar gyfer addysg gorfforol a chwaraeon i bob disgybl ymhob cyfnod allweddol	Datblygu Addysg Gorfforol; parhaus
Datblygu cyfleoedd i bobl ifanc gymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol o'u dewis, e.e. rhaglenni megis Merched yn Gyntaf a Chwaraeon y Ddraig	ICLCh, CChC, Awdurdodau lleol; parhaus
Darparu hyfforddiant i gydlynwyr ysgolion iach er mwyn nodi ac integreiddio â mentrau gweithgareddau corfforol ar gyfer pobl ifanc	AHI; erbyn mis Medi 2003
Fel rhan o waith ysgolion iach, ymchwilio i ddulliau arloesol o annog gweithgareddau y tu hwnt i'r cwricwlwm mewn ysgolion uwchradd, yn arbennig ar gyfer y grwpiau hynny nad ydynt fel arfer yn cymryd rhan	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; parhaus
Ailargraffu a dosbarthu <i>Yr Iard Chwarae i Hybu Iechyd</i>	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; erbyn mis Gorffennaf 2003
Annog ysgolion cynradd i baentio ierdydd chwarae a fydd yn annog gweithgaredd corfforol fel rhan o'u gwaith ysgol iach	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; parhaus

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Parhau i ddsbarthu a gweithredu <i>Symud y Dosbarth!</i>	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; parhaus
Cefnogi ac annog gwaith sefydliadau gwirfoddol a sefydliadau eraill i ddatblygu gweithgareddau corfforol mewn ysgolion	ICLCh, AHI; parhaus
Parhau â'r fenter Llwybrau Diogel i'r Ysgol er mwyn annog mwy o blant i gerdded i'r ysgol	PT; parhaus

## Iechyd rhywiol

### Nodau:

- Cyfrannu at nodau'r Fframwaith Strategol ar gyfer hybu iechyd rhywiol yng Nghymru

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Datblygu a chynhyrchu adnodd newydd ar addysg rywiol ar gyfer ysgolion cynradd	AHI. Paratoi drafft i'w brofi erbyn Haf 2004; Cyhoeddi Hydref 2005
Lledaenu arfer da ar iechyd rhywiol ac addysg rhyw ar gyfer pobl ifanc	AHI, Rhwydwaith iechyd rhywiol; parhaus
Datblygu pecyn hyfforddi amlddisgyblaethol ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n ymdrin ag iechyd rhywiol a phobl ifanc	AHI, GIC
Parhau â chynllun grant i gyflwyno gwasanaeth iechyd rhywiol peilot newydd i bobl ifanc	AHI; 2003-04
Parhau â'r ymgyrch i atal heintiau a drosglwyddir drwy ryw mewn Prifysgolion a Cholegau Addysg Bellach, tafarnau a chlybiau nos	AHI; hyd fis Gorffennaf 2003
Darparu hyfforddiant i athrawon mewn perthynas â'r <i>Cylchlythyr ar Addysg Rhyw a Pherthnasau</i>	Awdurdodau Lleol, GIC; parhaus
Archwilio'r posibiladau o ehangu darpariaeth gwasanaethau iechyd rhywiol a gynlluniwyd yn benodol ar gyfer pobl ifanc e.e. clinigau mewn ysgolion	AHI a Chyfarwyddiaeth y GIG 2003-2004
Datblygu dull archwilio ar gyfer materion sy'n ymwneud â rhyw a pherthnasau i ysgolion ei ddefnyddio fel rhan o ddatblygiad ysgol iach	AHI, Awdurdodau Lleol, GIC; erbyn mis Mawrth 2004

## Iechyd meddwl ac emosiynol

### Nodau:

- Hybu iechyd meddwl ac emosiynol cadarnhaol ymhlith pobl ifanc.
- Cyfrannu at leihau'r stigma a gysylltir â salwch meddwl.

Cam gweithredu	Sefydliad arweiniol ac amseru
Annog y defnydd o adnoddau ac ymagweddau i hybu iechyd meddwl ac emosiynol cadarnhaol e.e.Amser Cylch	Awdurdodau Lleol, GIC; parhaus
Darparu hyfforddiant sy'n gysylltiedig â chylchlythyr newydd Llywodraeth Cynulliad Cymru ar fwlio	Awdurdodau Lleol, GIC; o fis Mawrth 2003
Ystyried cymryd rhan mewn prosiect Ewropeaidd newydd ar iechyd meddwl ac emosiynol	AHI
Darparu gwasanaethau iechyd meddwl yn unol â Chynllun Gweithredu Fframwaith y Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer plant pan gaiff ei gyhoeddi	GIG, gwasanaethau cymdeithasol a'r sector gwirfoddol

# Atodiad I

Y talfyriadau a ddefnyddiwyd

AAH	Adran Addysg a Hyfforddiant, Llywodraeth Cynulliad Cymru
AHI	Is-adran Hybu Iechyd, Llywodraeth Cynulliad Cymru
CChC	Cyngor Chwaraeon Cymru
Cyfarwyddiaeth GIG	Cyfarwyddiaeth Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cymru, Llywodraeth Cynulliad Cymru
ELWa	Cyngor Cenedlaethol Cymru dros Addysg a Hyfforddiant
FSA	Asiantaeth Safonau Bwyd, Cymru
FfGC	Fframwaith y Gwasanaeth Cenedlaethol
GIC	Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol
ICD	Is-adran Cymorth Disgyblion, Llywodraeth Cynulliad Cymru
ICLCh	Is-adran y Celfyddydau, y Loteri a Chwaraeon, Llywodraeth Cynulliad Cymru
IDBFF	Is-adran Datblygu Bwyd a Ffermio, Llywodraeth Cynulliad Cymru
IDGO	Is-adran Dysgu Gydol Oes, Llywodraeth Cynulliad Cymru
IPGI	Adran Polisi Gwasanaethau Iechyd, Llywodraeth Cynulliad Cymru
IPTh	Adran Plant a Theuluoedd, Llywodraeth Cynulliad Cymru
IRhY	Adran Rheolaeth Ysgolion, Llywodraeth Cynulliad Cymru
PT	Is-adran Polisi Trafnidiaeth, Llywodraeth Cynulliad Cymru
SPSN	Swyddfa'r Prif Swyddog Nyrsio, Llywodraeth Cynulliad Cymru
TPI	Tîm Polisi Ieuenctid, Llywodraeth Cynulliad Cymru
UDG	Uned Diogelwch yn y Gymuned