Chwaraeon RhCT
Sport RCT

@sportrct
www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Astudiaeth Achos

Ysgol Gynradd Llanharan - Clybiau Brecwast a Chinio

Roedd Ysgol Gynradd Llanharan yn awyddus i ddarparu rhagor o gyfleoedd i ddisgyblion fwynhau chwaraeon yn ystod y dydd, gan nad oedd modd i rai disgyblion ddod i glybiau ar ôl ysgol. Roedd yr ysgol hefyd eisiau mynd i'r afael â lleihau problemau o ran ymddygiad yn ystod amser cinio drwy ddarparu gweithgareddau strwythuredig.

Dangosodd ymgynghoriad â'r disgyblion fod y rhan fwyaf ohonyn nhw'n aros gartref gyda'r nos ac yn chwarae gemau cyfrifiadurol, felly bwriad yr ysgol oedd sicrhau bod cyfle i ddisgyblion fod yn heini bob dydd yn yr ysgol.

Cyflogodd yr ysgol oruchwyliwr ychwanegol i gynnal sesiynau chwaraeon yn ystod y clwb brecwast ac amser cinio. Yn ogystal â hynny, roedd cyfle i ddisgyblion gymryd rhan mewn ymarferion cylch ar offer campau awyr agored a'r llwybr cadw'n heini.

Pam wnaeth yr ysgol hyn?

- Rhoi cyfle i ddisgyblion wneud rhagor o ymarfer corff
- Cynnig cyfleoedd yn ystod y dydd ar gyfer plant sydd ddim yn gallu aros ar ôl yr ysgol
- Gwella ymddygiad yn ystod amser cinio

Sut mae hyn wedi helpu?

- Mae ymddygiad wedi gwella - llai o ddigwyddiadau a dim gwaharddiadau
- Mae disgyblion sydd ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd ac Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig yn cymryd rhan mewn gweithgareddau
- Mae 95% o'r plant a gymerodd ran bellach yn fwy heini yn fwy aml

Nifer y Plant a gymerodd ran: **45**

Nifer y Sesiynau: **65**

90% yn teimlo'n fwy hyderus

TYMOR Y GWANWYN

55% o'r plant o'r farn bod eu hymddygiad wedi gwella

90% o'r plant yn teimlo'n fwy hapus

55% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF