Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain

Cafodd pedwar disgybl o Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain eu hethol yn Llysgenhadon Ifainc Efydd. Ar ôl i'r disgyblion ddod i'n cynhadledd, roedden nhw wedi dychwelyd i'r ysgol a datblygu prosiect i wella iechyd, lles a ffitrwydd eu cyfoedion. Eu nod oedd annog eu cyfoedion sydd ddim yn gwneud llawer o ymarfer corff i fod yn fwy actif yn ystod amser chwarae, gan gydnabod bod angen gwella buarth yr ysgol. Mae'r buarth yn fach, a daeth i'r amlwg bod gemau pêl-droed yn dominyddu'r lle chwarae sy'n atal plant eraill rhag bod yn actif. Roedden nhw o'r farn byddai rhannu'r buarth i rannau cyfartal yn rhoi cyfle teg i bob plentyn i gymryd rhan mewn ffordd ddiogel.

Aethon nhw ati i gynllunio arolwg i ddarganfod barn gweddill yr ysgol. Ar ôl dadansoddi'r canlyniadau, datblygwyd cynllun i wella'r buarth gyda'r nod o gynyddu'r nifer o blant sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff yn ystod amser chwarae. Roedden nhw wedi trefnu hyfforddiant 'Play Maker' ar eu cyfer nhw a'u cyfoedion ym mlwyddyn 5 a 6, gan greu carfan o arweinwyr i gynnal gweithgareddau. Gwnaeth yr arweinwyr ymchwil i ddod o hyd i gemau buarth cyn iddynt greu cardiau gêm. Defnyddiodd yr arweinwyr y cardiau yma wrth gynnal sesiynau blasu i grwpiau blwyddyn eraill, wrth archwilio ffyrdd newydd o ddefnyddio'r buarth. Yna, aethon nhw ati i wneud archwiliad o offer chwaraeon yr ysgol cyn creu rhestr o offer byddent yn hoffi eu defnyddio yn ystod amseroedd chwarae. Er mwyn gallu prynu'r offer, roedd y disgyblion wedi gwneud cais i'n Cronfa Ysgolion a derbynion nhw £215 ar gyfer prynu offer newydd.

Erbyn hyn y Llysgenhadon Ifainc sy'n rheoli'r cwpwrdd offer ac yn gosod ardaloedd gweithgareddau ar y buarth bob amser chwarae. O ganlyniad i hyn, mae 70 o blant yn cymryd rhan mewn ymarfer corff a chwaraeon dro ar ôl tro yn ystod amser chwarae. Cynhaliodd y Llysgenhadon Ifainc arolwg i fesur llwyddiant y prosiect ac i weld a oedd y prosiect yn gweithio. Dywedodd 82% o blant eu bod nhw'n mwynhau amser chwarae yn fwy nawr. Wrth ateb i ddweud a oedd yr offer newydd wedi newid amser chwarae, dywedodd 45% fod newid enfawr, gyda 39% yn nodi bod newid mawr.

Yn ogystal, trefnodd y Llysgenhadon Ifainc weithdy hyfforddiant ar gyfer eu hathrawon. Maen nhw'n rhannu'r newyddion diweddaraf yn ymwneud â'r prosiect yng nghylchlythyr yr ysgol ac yn rhoi gwybod am y llwyddiant i Gorff Llywodraethu'r ysgol. Rydyn ni'n cwrdd â Llysgenhadon Ifainc yn rheolaidd er mwyn clywed adborth am eu prosiectau ac i gynnig ein cefnogaeth. Mae hyder y plant i gyd wedi cynyddu o ganlyniad i fod yn Llysgenhadon Ifainc, gan ddatblygu sgiliau allweddol megis sgiliau arwain, trefnu, gwaith tîm a chyfathrebu. Mae'r Llysgenhadon wedi mwynhau'r cyfrifoldeb ac wir wedi mwynhau'r cyfle i annog plant eraill i fod yn fwy actif. Maen nhw'n benderfynol y bydd eu prosiect yn parhau y flwyddyn nesaf ac maen nhw'n canolbwyntio ar recriwtio a mentora'r genhedlaeth nesaf o Lysgenhadon Ifainc. Mae'r prosiect yma'n enghraifft arbennig o sut mae'r cynllun Llysgenhadon Ifainc yn gallu bod o fudd i ysgol.

Cymerodd **70** o blant ran bob dydd

Mae **82%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **96%** am barhau i ymarfer corff

Mae **92%** yn teimlo'n iachach

Mae **84%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **94%** yn teimlo'n hapusach

Mae **78%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF