



PECYN CYMORTH CYFATHREBU

PROSIECT LLES ACTIF

Colegau Actif / Bywydau Actif / Cymru Actif



 Colegau Cymru
Colleges Wales



CYFLWYNIAD

“Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deallir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.” - **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015**

Mae gan **Strategaeth Lles Actif** ColegauCymru a lansiwyd ym mis Chwefror 2020 Weledigaeth **Colegau Actif, Bywydau Actif, Cymru Actif** wedi'i unioni â phwrpas clir i **Wella lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol cymuned y Coleg trwy Les Actif.**

Er mwyn gwireddu'r weledigaeth hon a sicrhau bod Lles Actif yn dod yn rhan o fywyd dyddiol mewn colegau, mae'n hanfodol bod y neges hon yn cyrraedd pawb, o ddysgwyr a staff yn mwynhau gweithgaredd newydd i'r rhai sy'n llunio polisiâu a phenderfyniadau allweddol ar lefel leol, ranbarthol a chenedlaethol.



Ewch i: Chwaraeon.Colegau.Cymru

Ewch i: [Strategaeth Lles Actif](#)

Ewch i: [Strategaeth Chwaraeon Cymru](#)



EIN NODAU

NOD 1:

Rhoi arweinyddiaeth a chefnogaeth strategol i ddatblygu a darparu cyfleoedd Lles Actif i bawb yn y gymuned Addysg Bellach

NOD 2:

Gwella ansawdd gweithgareddau a'r modd maent yn cael eu darparu er mwyn gwella lles emosiynol a chorfforol cymuned y colegau

NOD 3:

Creu gweithlu egniol sy'n addas ar gyfer anghenion cyflogaeth y dyfodol

NOD 4:

Datblygu potensial pobl mewn chwaraeon

NOD 5:

Codi proffil a dathlu llwyddiannau cymunedau ein colegau



Y STRATEGAETH

LLES ACTIF

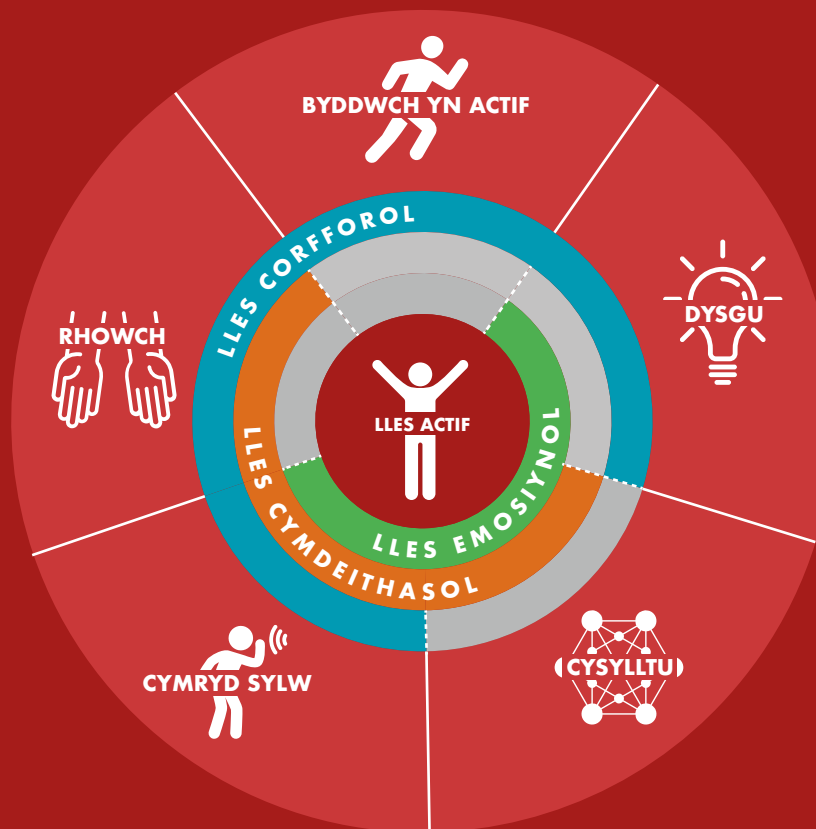
“Hoffwn i fod yn athro ysgol gynradd pan fyddaf yn gadael y coleg ac rwyf wedi bod yn gweithio fel llysgennad actif i’r coleg yn y clwb rygbi a’r ysgol gynradd leol. Yn y rôl hon, rwy’n dysgu ym mhob sesiwn, yn magu profiad, yn cyfarfod pobl newydd ac yn helpu plant ifanc i fod yn fwy egnïol, yn lle chwarae ar eu Xboxes. Fy neges i unrhyw un sy’n ystyried dod yn llysgennad actif yw i fynd amdani, gan nad oes dim i’w golli!”

Dysgwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol Lefel 2 – Llysgennad Actif yng Ngholeg Llandrillo

“Ar wahân i gael effaith gadarnhaol ar iechyd, lles ac ymddygiad, mae’n galluogi dysgwyr i feithrin hyder ac i gael profiad o weithgareddau hamdden yn y gymuned ehangach.

Maent wedi defnyddio’u hyder newydd mewn tasgau yn yr ystafell ddosbarth ac wedi dechrau dangos mwy o barch at anghenion ei gilydd.”

Tiwtor Lefel Mynediad 3, Coleg y Cymoedd



“Prin iawn yw’r myfyrwyr sy’n dod atom a’r rheini’n dilyn rhaglen ymarfer corff neu’n cymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd. Mae’r cyllid gan Chwaraeon Cymru, ynghyd â chefnogaeth ein Rheolwr Profiad Dysgwyr a Lles, wedi ein galluogi i gynnwys sesiynau gweithgarwch corfforol rheolaidd yn rhan o’n hamserlenni. Mae hyn wedi cynnwys gwaith yn y gampfa, sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar, dosbarthiadau sbin, badminton a cherdded mynydd.”

Tiwtor Iechyd a Gofal Cymdeithasol Coleg Gŵyr Abertawe

“Fel rhan o Wobr Dug Caeredin, bu’r myfyrwyr yn cymryd rhan mewn sesiynau ioga wythnosol mewn campfa yng Nghastell-nedd, gyda hyfforddwr ioga allanol yn cynnal y sesiynau. Dywedodd y myfyrwyr fod eu ffitrwydd wedi gwella, eu bod o dan lai o straen, eu bod yn llai pryderus, a’u bod bellach yn eiddgar i ddychwelyd i’r coleg ym mis Medi i barhau ar eu siwrneiau ffitrwydd.”

Tiwtor Y Celfyddydau Creadigol Gweledol a Pherfformio – Grŵp NPTC

DEILLIANNAU

STRATEGOL

Mae'r deilliannau strategol wedi'u cynllunio i ddangos sut ddylai pethau ddatblygu wrth roi'r strategaeth ar waith yn llwyddiannus. Os caiff y nodau strategol a'r amcanion eu cyflawni, dyma fyddai'r canlyniadau dilynol i gymunedau'r colegau, unigolion a'r genedl:

Y CANLYNIAD I

ARWEINYDDIAETH:

TWF

Galluogi twf lles actif drwy'r Sector Addysg Bellach

Y CANLYNIAD I

WEITHGARWCH CORFFOROL:

HAWL

Sicrhau bod pawb yn y Sector Addysg Bellach yn gallu manteisio ar weithgareddau sy'n gwella'u lles personol

Y CANLYNIAD I'R GWEITHLU:

GWYDNLWCH

Gwella cyfleoedd a datblygu gwydnwch gan greu gweithlu sy'n addas i'r dyfodol

Y CANLYNIAD I CHWARAEON:

FFYNNNU

Bydd dysgwyr yn cyflawni eu gorau'n bersonol

Y CANLYNIAD I LWYDDIANT:

DATHLU

Cydnabod y cyfraniad y mae'r Sector Addysg Bellach yn ei wneud tuag at greu Cymru fwy egniol ac iach

CELEBRATING ACTIVE WELLBING



<https://www.upshot.org.uk>

Identifying clear communications objectives:

INFLUENCE

Influence **national, regional** and **local stakeholders** based on the **benefits and impact** of the strategy.

INNOVATION

Use innovation and **technology** to **share** information, experience and best practice

UTILISE

Utilise new and existing **networks** for marketing and communications output.

EMBRACE

Embrace the **skills of learners** to use technology to share their personal experience of the benefits of sport and physical activity.



By linking project activity with the target audience, you can successfully showcase project experiences to influence future developments



ARLOESI A THECHNOLEG

Mae technoleg ddigidol yn cynnig llwyfan gwych ar gyfer cyfathrebu prosiectau ar bob lefel. Dyma rai awgrymiadau ac enghreifftiau:

RHAGLEN CLIP CHWARAEON CYMRU

Rhaglen Cyfathrebu, Dysgu a Mewnwelediad. Adnodd ar-lein gyda digwyddiadau hyfforddi i'ch helpu i dystiolaethu effaith ac i ddefnyddio data, cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg ddigidol yn effeithiol.

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Cofiwch eich cynulleidfa wrth ddewis y llwyfannau cyfryngau cymdeithasol mwyaf addas. Efallai y bydd Twitter yn wych ar gyfer targedi rhanddeiliaid a llunwyr polisi allweddol, ond i gyrraedd dysgwyr, defnyddiwch Instagram a TikTok.

BASECAMP / LLWYFANNAU PROSIECT

Cysylltu gwybodaeth o lwyfannau ar-lein lleol gan rannu arfer gorau o brosiectau.

OFFER ARLOESOL AC YMGYSYLLTU

Codau QR

Polau Straeon
Instagram

Arolygon
Upshot



DEFNYDDIO RHWYDWEITHIAU

PRESENNOL



LLEOL

CENEDLAETHOL

RHANBARTHOL

COLEG

↓
LLAIS Y DYSGWR

↓
SESIYNAU TIWTORIAL

↓
ARWEINWYR PROSIECT

↓
LLYSGENHADON IFANC AB

↓
MARCHNATA

↓
UWCH REOLWYR

COLEGAUCYMRU

↓
BASECAMP

↓
GRŴP LLES ACTIF

↓
TÎM CYFATHREBU

↓
FFORWM PRIFATHRAWON

PARTNERIAID ALLANOL

↓
CHWARAEON CYMRU

↓
PARTNERIAID

↓
LLYSGENHADON IFANC CYMRU

↓
DATBLYGU CHWARAEON
AWDURDODAU LLEOL

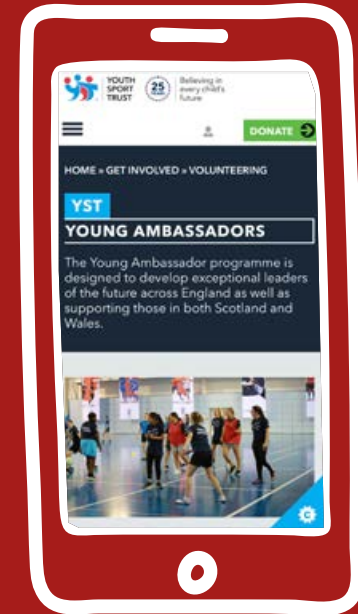
↓
NGBS



COFLEIDIWCH SGILIAU DYSGWYR I DDEFNYDDIO TECHNOLEG AC I RANNU PROFIADAU



Gwefan Llysgenhadon
Ifanc Cymru



GWEITHIWCH GYDAG ARWEINWYR IFANC

Defnyddiwch dimau rheoli myfyrwyr ac arweinwyr / llysgenhadon ifanc i hyrwyddo llwyddiant gweithgareddau ac i fod yn llais eich prosiectau.

Sicrhewch eich bod yn cynnwys arweinwyr myfyrwyr mewn cyfarfodydd marchnata a chyfarfodydd gweithredol eraill iddynt rannu eu profiadau.

Rhai Awgrymiadau gan Gydlynnydd Llysgenhadon Ifanc YST, Aled Davies:

- Deall y bydd y llwybrau a nodwyd yn edrych yn wahanol i bob unigolyn yn y coleg, efallai y bydd rhai tebygrwydd, ond bydd myfyrwyr yn datblygu/symud ymlaen ar hyd y llwybr ar wahanol bwyntiau.
- Sicrhewch fod gan fyfyrwyr/llysgenhadon ifanc yn y gweithlu'r amser i ddeall sut olwg fydd ar eu llwybr neu sut maen nhw eisiau iddo edrych a sut y byddan nhw'n cyrraedd y 'pwynt gorffen' hwnnw.
- Ceir fwy o wybodaeth ar gyfryngau cymdeithasol @YACymru.



PWER FIDEO:

- Hyrwyddo llais y dysgwr
- Cysylltu â themâu lles gweithredol actif
- Annog dysgwyr i rannu profiadau
- Defnyddiwch sgiliau myfyrwyr cymwysterau'r cyfryngau



Sut allwch chi rymuso cyfranogwyr ac arweinwyr ifanc i greu tystiolaeth wych o weithgareddau?



GWELLA LLES EMOSIYNOL A CHORFFOROL CYMUNED Y COLEG

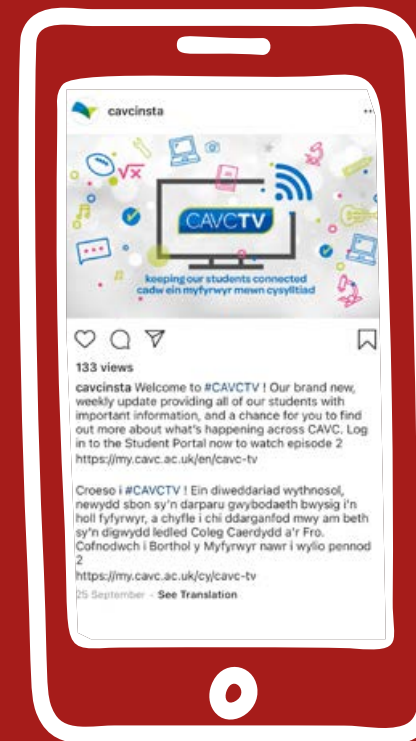
Coleg Cambria
@ActiveCambria



Coleg Caerdydd
a'r Fro
@cavinsta

Coleg Gwent
@ColegGwent

Coleg Penybont
@BClearnerexp





CREU GWEITHLU ACTIF SY'N ADDAS AR GYFER CYFLOGAETH YN Y DYFODOL



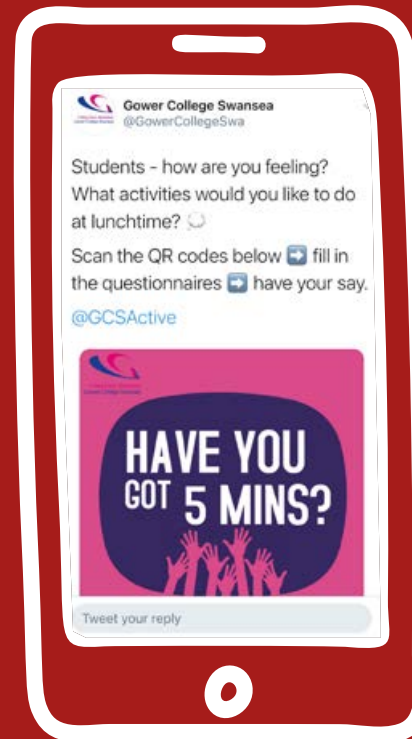
Coleg Sir Gar
@CSGBeActive



Coleg y
Cymoedd
@ColegCymoedd



Coleg Gwyr
Abertawe
@GowerCollegeSwa



Grwp Llandrillo
Menai
@GllmRygbi





DATBLYGU POTENSIAL CHWARAEON



Grwp Colegau
NPTC



Coleg Sir Benfro
@c6fitnesshw



Y Coleg Merthyr
Tudful

@collmerthyracademyofsport





Chwaraeon
Colegau Cymru
Colleges Wales
Sport