

Beth yw Fit yn 5 ac o ble ddaeth y syniad?

Llynedd, roedd ysgol yn yr Alban wedi cyflwyno'r "Daily Mile" a dderbyniodd llawer o sylw yn y wasg genedlaethol. Er hynny rydym wedi siarad ag athrawon yng nghyfarfod Ysgolion Iach Ceredigion ac wedi derbyn adborth gwerthfawr - roedd milltir ychydig yn hir (yn enwedig ar gyfer plant yn y cyfnod sylfaen), nid oedd gan rai ysgolion lle neu iard addas a byddai'n cymryd cryn dipyn o amser allan o'r ystafell ddosbarth. Ers hynny, rydym wedi datblygu '**dull tebyg**' a oedd yn haws i weithredu ond yn bwysicach, sy'n sicrhau datblygu Llythrennedd Corfforol plant. Mae ein prosiect yn gofyn i ysgolion i wneud 5 munud o weithgarwch corfforol bob dydd yn yr ysgol - yn ogystal ag amseroedd gwersi Addysg Gorfforol a chwarae. Gweler y fideo sy'n hyrwyddo prosiect [yma](#).

Sut mae ysgolion yn cymryd rhan yn Ffit yn 5?

Mae hyn gwbl lan i'r ysgol i weithredu'r cynllun yn ôl eu hanghenion. Mae rhai ysgolion wedi penodi slot yn ei amserlen tra bod ysgolion eraill yn gadael i'r athro dosbarth i fesur a phenderfynu pryd fydd angen rhoi egni i'r plant. Gall plant wneud amrywiaeth o sgiliau a gweithgareddau drwy gydol yr wythnos.

Beth yw'r manteision i'n hysgol?

Rydym wedi amlinellu manteision yn ein [fideo](#). Mae ymarfer corff dyddiol yn cael effaith gadarnhaol ar ganolbwyntio a chyflawniad, yn gwella lles seicolegol, yn cynyddu llif y gwaed i'r ymennydd ac yn lleihau'r risg o ddatblygu salwch.

Beth sydd angen i ysgolion ei wneud? Sut rydym yn cofrestru?

Dim ond gadael i ni wybod bod gennych ddiddordeb drwy gofrestru [yma](#). Penderfynwch pa ddosbarthiadau bydd yn cymryd rhan, ac yna bydd ein staff yn dod i mewn i'ch ysgol i rannu syniadau ar wahanol weithgareddau sy'n briodol. Bydd y gweithgareddau hyn yn ceisio gwella ffitrwydd corfforol a lles yn ogystal â gwella sgiliau corfforol.

A oes angen newid i mewn i ddillad ymarfer corff i gymryd rhan yn Ffit yn 5?

Na, mewn ffordd debyg i blant ysgolion uwchradd sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau 5x60, nid oes angen i blant i wastraffu amser yn newid ar gyfer y gweithgaredd byr yma. Mae rhai ysgolion yn dewis newid i dreiners os ydynt yn rhedeg, ond dylai'r rhan fwyaf o esgidiau synhwyrol fod yn iawn.

Gall Llysgenhadon Ifanc Efydd arwain Ffit yn 5?

Ie wrth gwrs. Mae hwn yn weithgaredd gwyd iddynt arwain. Ond cofiwch, dylai'r sesiwn **Fit yn 5** fod yn ychwanegol at amser chwarae a'ch gwersi AG.

Sut ydym ni'n mesur effaith Ffit yn 5?

Rydym yn awyddus i glywed gan ysgolion sy'n cymryd rhan yn y **Ffit yn 5** i sefydlu astudiaethau ac i fonitro'r effaith ar y disgyblion yn eu hysgol. Os oes gennych ddiddordeb mewn bod yn astudiaeth achos, rhowch wybod i ni.

Faint mae'n ei gostio?

Nid oes cost i ysgolion gymryd rhan yn **Ffit yn 5**. Bydd cymorth yn cael ei roi ar ffurf mentora gan staff Ceredigion Actif.



Beth yw'r adborth gan ysgolion a staff sydd eisoes sy'n cymryd rhan mewn Ffit yn 5?

"Mae'n mor bwysig bod blant yn mwynhau ystod eang o weithgareddau corfforol fel rhan o'u datblygiad. Mae'r Gwasanaethau Dysgu yn llwyr yn cefnogi prosiect Ffit yn 5. Mae'n gyfle gwych i blant i wella eu sgiliau, ffitrwydd a mwynhau ymarfer corff".

Matthew Brown, Pennaeth Gwasanaethau Dysgu

"Mae llawer o fanteision i gymryd rhan yn y rhaglen hon, yn cynnwys gwella lles corfforol a meddyliol a lefelau canolbwyntio disgybl. Bydd y fenter hon yn galluogi disgyblion i deimlo'n dda amdanynt eu hunain wrth iddynt chwilio am gyfleoedd newydd a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol dyddiol."

Lucy Davies, Cydlynnydd Cyfnod Sylfaen Ysgol Llwyn Yr Eos

"Mae Ffit yn 5 yn syml ac arloesol i wella iechyd a lles plant yn ystod y diwrnod ysgol, y gobaith yn yr hir dymor yw bod ysgolion cynradd Ceredigion i gyd yn cymryd rhan yn Fit yn 5. Gyda dim costau sefydlu a dim amser newid (disgyblion yn rhedeg / cerdded yn eu gwisg ysgol), mae'r fenter Ffit yn 5 yn syml ac yn galluogi ysgolion i addasu'r rhaglen yn ôl anghenion yr ysgol. Rydym yn credu bod hyn yn ffordd effeithiol a chynaliadwy o weithredu prosiect tebyg i'r Ffilltir Ddyddiol ond gyda mwy o fuddion".

Alwyn Davies, Ceredigion Actif

Beth yw'r nod tymor hir?

Y nod yw cael pob un o Ysgolion Cynradd Ceredigion yn cymryd rhan yn y prosiect yma. Mae'r manteision o gymryd rhan yn holistig ac yn cael effaith positif ar les disgyblion yn ogystal â chyrhaeddiad.

Ydy Ffit yn 5 yn gynhwysol?

Ydy. Mae'r prosiect hwn yn anghystadluel, yn agored i blant o bob gallu yn ogystal â phlant ag anabledd neu blant gydag anghenion arbennig. Mae'r gweithgareddau wedi eu cynllunio i wella datblygiad corfforol yn hytrach na disgwyliadau blwyddyn ysgol y plentyn.

A yw ymarfer corff bob dydd yn helpu gwella cyrhaeddiad?

Nododd adroddiad diweddar mewn papur newydd cenedlaethol fod plant sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff bob dydd wedi adrodd cynnydd sylweddol mewn cyrhaeddiad. "Roedd yr astudiaeth gyntaf erioed ar effaith rhedeg milltir ddyddiol yn cadarnhau bod plant oedd yn cymryd rhan wedi gwneud yn well yn yr ysgol. Roedd plant a oedd wedi rhedeg milltir pob dydd wedi perfformio hyd at 25% yn uwch na'r disgwyl mewn darllen, ysgrifennu a mathemateg. Roeddent hefyd yn fwy heini, yn fwy hyderus ac yn ymddwyn yn well.

Ymwelwch a www.ceredigionactif.org.uk i cofrestru ar lein ac yna fydd un o'r swyddogion yn cysylltu eich ysgol.

