

Lles actif mewn Addysg Bellach (AB)

Medi 2023

Mae'r cysylltiad rhwng Lles Actif ac iechyd meddwl da yn cael ei gydnabod yn eang. Ar draws colegau addysg bellach a gyda chymorth gan Lywodraeth Cymru a Chwaraeon Cymru, mae Strategaeth Lles Actif Colegau Cymru wedi hyrwyddo lles corfforol, meddyliol ac emosiynol trwy gynyddu mynediad at weithgarwch corfforol ers 2014.

Mae'r rhaglen bwysig hon yn gweld dros 4,000 o bobl ifanc bob blwyddyn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau newydd. Mae cyllid grant Chwaraeon Cymru a chyllid Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd meddwl mewn AB wedi rhoi cyfle i golegau ddatblygu prosiectau newydd a chefnogi rhai sydd eisoes yn bodoli. Mae'r gwaith hwn wedi cynnwys creu rolau staff newydd a chynnig pwrpasol ar gyfer llawer o grwpiau AB. Fodd bynnag, erys heriau o ran darparu model cynaliadwy ar gyfer Lles Actif yn y sector AB.

Ymchwil a Fforymau

Ers 2021, mae Colegau Cymru wedi cyhoeddi tri phrosiect ymchwil ansoddol, yn canolbwyntio ar ddarpariaeth Lles Actif. Mae'r prosiectau hyn wedi'u hariannu gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'u rhaglen i gefnogi gwell iechyd meddwl a lles mewn colegau AB.

1. [Adroddiad: Cysylltu gweithgaredd, lles a gwell iechyd meddwl ymhlith dysgwyr a staff Addysg Bellach](#)
2. [Adroddiad: Gwerth Lles Actif mewn SABau yng Nghymru](#)
3. [Adroddiad: Craffu ar les, dysgwyr chwaraeon Addysg Bellach a'r adferiad Covid19 - cefnogi dyfodol Chwaraeon Cymru](#)

Ymgysylltodd yr ymchwil â dros 300 o ddysgwyr, eu tiwtoriaid ac aelodau staff, yn ogystal â rhaiartneriaid cenedlaethol. Yn dilyn yr ymchwil, cynhaliodd Colegau Cymru dri fforwm Lles Actif rhanbarthol yn hydref 2022 i rannu mewnwelediad a thrafod y camau nesaf ar gyfer Lles Actif gyda'r sector. Mae meysydd datblygiad strategol y dyfodol yn cynnwys:

- **Cysylltu** – gwaith pellach i ddangos manteision hirdymor bod yn actif ar les.
- **Newid diwylliannol** – nodi'r hyn sydd ei angen i gefnogi amgylcheddau coleg yn y dyfodol lle mae lles actif yn rhan o ddull system gyfan.
- **Cydweithio** – gweithio gyda phartneriaid ar lefel leol, ranbarthol a chenedlaethol i gefnogi mentrau newydd a phrosiectau datblygu.

Y camau nesaf ar gyfer Lles Actif mewn AB

Mae Colegau Cymru wedi nodi'r blaenoriaethau gweithredol canlynol ar gyfer cyflawni a datblygu yn seiliedig ar y tair blaenoriaeth strategol a restrir o dan ddatblygiad yn y dyfodol:

- Cefnogi colegau i ddatblygu rhaglenni sy'n gwella dealltwriaeth well o fanteision gweithgaredd ar les, gan fynd i'r afael ag anghydraddoldebau o ran cyfleoedd.

- Cysylltu â mentrau ehangach sy'n cefnogi datblygiad dull system gyfan gan gynnwys lles gweithredol mewn AB.
- Datblygu micro-brosiectau cydweithredol rhwng Colegau AB a sefydliadau partner sy'n cynyddu cyfleoedd i bobl ifanc yng Nghymru.

Gwybodaeth Bellach

[Trosolwg Effaith Chwaraeon Cymru 2022/23](#)
[Strategaeth Lles Actif 2020 – 2025](#)

Rob Baynham

Rheolwr Prosiect, Chwaraeon a Lles

Robert.Baynham@ColegauCymru.ac.uk

Jamie Adair

Cynorthwydd Polisi a Materion Cyhoeddus

Jamie.Adair@ColegauCymru.ac.uk