

# Plant a Phobl Ifanc yw Ein Dyfodol:

Dull yn seiliedig ar asedau



NHS  
WALES  
GIG  
CYMRU

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board



# Cyflwyniad

Eleni mae'r GIG yng Ngogledd Cymru wedi gofyn i blant a phobl ifanc beth sy'n bwysig iddyn nhw a'u hiechyd.

Gwnaethom hyn gan ein bod eisiau i bob plentyn a pherson ifanc gael bywyd iach a hapus a mwynhau lles.

*Nid peidio â bod yn sâl yw lles;  
mae'n golygu bod yn iach ym mhob  
rhan o'ch bywyd.*

# Asedau

Mae triniaeth a chymorth yn bwysig pan fydd pobl yn sâl ond mae nifer o bethau eraill yn ein bywydau a'n cymunedau sy'n ein cadw'n iach. Rydym yn galw'r rhain yn asedau.

Mae rhai asedau y tu mewn i ni; ein personoliaeth, ein cryfderau, y ffordd rydym yn meddwl, ein hagweddau a'n credoau.

Mae rhai asedau o'n hamgylch; ein teuluoedd, ein ffrindiau, ein cymunedau, ein hysgolion, ein gwasanaethau a chefn gwlad.

*Rwy'n teimlo'n hapus amdanaf fi fy hun ac yn edrych ymlaen at y dyfodol!*

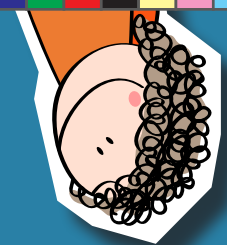


Mae plant a phobl ifanc wedi cael eu cynnwys ym mhob cam o'r adroddiad gan gynnwys y cam hwn.



# Beth ddywedodd pobl wrthym:

Mae gennym oll asedau yn ein bywydau sy'n rhoi hwb i'n hiechyd ac sy'n ein helpu i ymdrin â heriau a newidiadau bywyd.



Dywedodd plant a phobl ifanc wrthym y bydden nhw'n hoffi:

- pe bai'n haws cael cyngor ar iechyd meddwl;
- pe bai'n haws cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden;
- pe bai mwy o ddigwyddiadau y gallen nhw eu fforddio yn cael eu trefnu yn agosach at eu cartrefi;
- pe bai meysydd chwarae yn cael gofal gwell;
- pe bai mwy o bethau i blant hŷn eu mwynhau a mwy o lefydd i fynd; a
- pe bai mwy o ffyrdd o gael gwybodaeth am rai o'r llefydd prydferth a'r gweithgareddau awyr agored yng Ngogledd Cymru a mwy o ffyrdd i'w defnyddio.

Gallai plant a phobl ifanc helpu eu hiechyd a'u lles eu hunain drwy:

- gael digon o gwsg;
- bwyta'n dda a chadw pwysau iach;
- gofalu am eu hiechyd meddwl;
- brwsio eu dannedd;
- peidio ag ysmegu nac yfed gormod o alcohol;
- cadw'n iach yn rhywiol;
- a llower o bethau eraill hefyd.

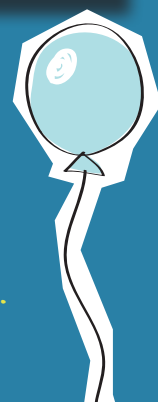
Mae presenoldeb da yn yr ysgol yn helpu gyda lles. Gall arwain at well canlyniadau, at well swyddi ac at safon uwch o fyw.

Mae'r bobl sydd yn ein bywydau yn asedau. Mae ein teuluoedd, ein ffrindiau a'r cymunedau rydym yn byw ynddyn nhw yn rhoi cymorth emosiynol i ni, ac yn ein helpu gyda lles meddyliol.

Yng Ngogledd Cymru mae gennym nifer o lefydd prydferth, tai o ansawdd da ac amrywiaeth eang o adeiladau cyhoeddus sy'n asedau da. Mae gennym hefyd ddiwylliant cadarnhaol cryf sy'n cael ei gyfoethogi gan yr iaith Gymraeg.

Os ydym yn gwerthfawrogi'r asedau ym mywydau pobl ac o'n hamgylch yna gallwn weld y pethau y gallwn adeiladu arnyn nhw a'u datblygu.

Mae angen i bawb weithio gyda'i gilydd oherwydd plant a phobl ifanc yw'r ased orau sydd gennym ar gyfer y dyfodol.



# 7 Cam:

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys saith cam i wneud y gorau o'r asedau yn eich bywyd ac i'ch helpu i fwynhau eich lles.

1

Dylai pawb weithio gyda'i gilydd i gefnogi prosiectau cymunedol sy'n:

- gwella lles i deuluoedd (e.e. prosiectau bwyd);
- darparu mwy o weithgareddau chwaraeon a hamdden i blant a phobl ifanc;
- ei gwneud yn haws i fwynhau arfordir, mynyddoedd a byd natur Gogledd Cymru;
- ei gwneud yn haws i ddefnyddio llyfrgelloedd, amgueddfeydd, canolfannau chwaraeon ac adeiladau eraill sy'n annog chwarae, diddordebau a gweithgareddau corfforol.

2

Dylai pawb weithio gyda'i gilydd i roi gwybod i blant a phobl ifanc am y gefnogaeth a'r cymorth sydd ar gael ar gyfer iechyd a lles meddwl.

3

Dylai pawb gynnwys plant a phobl ifanc yn fwy wrth gynllunio, rhedeg a monitro eu gwasanaethau a'u sefydliadau.

4

Dylai pawb, gan gynnwys busnesau lleol, gynnig lleoliadau gwaith o ansawdd i helpu pobl ifanc i ddod o hyd i waith pan fyddan nhw'n gadael addysg.

7

Dylai pawb mewn gwasanaethau iechyd fuddsoddi eu harian mewn prosiectau sy'n ymyrryd yn gynnar i helpu i osgoi pethau a all achosi iechyd gwael. Dylid hysbysebu prosiectau'n dda a dylen nhw fod ar gael i fwy o blant a phobl ifanc, er enghraifft; clinigau iechyd mewn ysgolion.

6

Dylai pawb ymyrryd yn gynnar i sylwi ar gam-drin, niwed a bwlio ac i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel.

5

Dylai pawb yn y gwasanaethau addysg ac mewn ysgolion weithio gyda rhieni a disgyblion i sicrhau cynllun ysgol gyfan i wella lles cymdeithasol, emosiynol a chorfforol.

Mae'r adroddiad llawn ar gael ar:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/45014>

Dywedwch eich barn wrthym

Cysylltwch â Lorraine yn Nhîm Iechyd Cyhoeddus Gogledd Cymru ar:  
[Lorraine.Hughes3@wales.nhs.uk](mailto:Lorraine.Hughes3@wales.nhs.uk)

