



Canllawiau gweithgarwch corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU ar gyfer plant anabl a phobl ifanc anabl: sut y gwnaethom ddatblygu'r ffeithlun

Cyflwyniad

Mae'r ddogfen hon yn rhoi rhagor o wybodaeth am y fethodoleg ar gyfer dylunio a datblygu'r ffeithlun ar gyfer canllawiau gweithgarwch corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU ar gyfer plant anabl a phobl ifanc anabl. Y ffeithlun hwn yw'r ychwanegiad diweddaraf at gyfres a gomisiynwyd gan Brif Swyddogion Meddygol y DU (CMOs y DU) i hwyluso'r gwaith o gyfathrebu [canllawiau gweithgarwch corfforol cenedlaethol](#) at ddibenion iechyd y cyhoedd.

Nod y ffeithlun

Datblygwyd y ffeithlun i helpu i gyfathrebu a hyrwyddo Canllawiau Gweithgarwch Corfforol CMOs y DU ar gyfer Plant Anabl a Phobl Ifanc Anabl. Mae'r ffeithlun, sydd wedi'i anelu at blant anabl, pobl ifanc anabl, rhieni, gofalwyr, ysgolion, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, yn ogystal â sefydliadau anabled a chwaraeon, yn darparu negeseuon a ffactorau allweddol i'w hystyried wrth annog a/neu gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Anogir gweithwyr proffesiynol a sefydliadau sy'n gweithio gyda phlant anabl a phobl ifanc anabl i hyrwyddo'r canllawiau gweithgarwch corfforol a'r ffeithlun ar draws eu rhwydweithiau proffesiynol ac yn eu cymunedau.

Dull

Yn dilyn [canllawiau gweithgarwch corfforol CMOs 2019](#), comisiynodd yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol y canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer plant anabl a phobl ifanc anabl. Arweiniwyd y gwaith hwn gan dimau ym Mhrifysgol Durham a Phrifysgol Bryste. Cynhaliwyd y fethodoleg ar gyfer datblygu'r ffeithlun mewn 2 gam.

Cam 1: adolygiad cyflym o'r dystiolaeth

Cynhaliodd y tîm academaidd adolygiad cyflym o'r dystiolaeth wyddonol sydd ar gael ar fanteision iechyd gweithgarwch corfforol i blant anabl a phobl ifanc anabl. Fe wnaeth canlyniadau'r adolygiad ddarparu'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer canllawiau iechyd cyhoeddus gweithgarwch corfforol a'r ffeithlun ategol. Mae manylion y dulliau ymchwil ar gyfer y cam hwn i'w gweld yn yr adroddiad tystiolaeth wyddonol.

Cam 2: proses cyd-gynhyrchu

Gweithiodd y tîm academaidd gyda grŵp amrywiol o blant anabl, pobl ifanc anabl, rhieni a gofawyr i ystyried dulliau gwahanol o gyfleu'r canllawiau gweithgarwch corfforol. Penderfynodd y grŵp mai ffeithlun fyddai'r dull mwyaf effeithiol o gyfleu'r canllawiau. Gweithiodd y tîm academaidd yn agos gyda nhw i ddatblygu cynnwys a dyluniad y ffeithlun i sicrhau bod y canllawiau'n cael eu cyfleu i'r gynulleidfa darged mewn ffordd glir ac ystyrlon.

Cynlluniwyd ffeithlun prototeip am y tro cyntaf gan grŵp o 12 o blant a phobl ifanc anabl. Dewiswyd amrywiaeth o ffontiau, lliwiau a lluniau fel opsiynau posibl ar gyfer sut y gellid dylunio'r ffeithlun. Yna defnyddiwyd y prototeip a'r opsiynau mewn cyfres o weithdai gyda dros 100 o blant anabl, pobl ifanc anabl, rhieni a gofawyr i hwyluso trafodaeth am yr hyn yr oeddent yn credu y dylid ei gynnwys yn y ffeithlun a sut y dylid ei gyflwyno.

Yna defnyddiwyd y wybodaeth a gafwyd o'r gweithdai hyn i gyfarwyddo dyluniad 5 ffeithlun gwahanol. Rhannwyd y ffeithluniau hyn mewn gweithdai rhithwir ac wyneb yn wyneb yn ogystal â thros e-bost gyda phobl oedd wedi cymryd rhan mewn gweithdai blaenorol. Rhannwyd y ffeithluniau hefyd gyda 100 o blant anabl a phobl ifanc anabl ychwanegol yn ogystal â thros 70 o rieni a gofawyr. Gwahoddwyd gweithwyr proffesiynol ym maes addysg, iechyd a gofal cymdeithasol hefyd i rannu eu barn ar y ffeithluniau. Yna, cafodd y wybodaeth a gafwyd drwy'r broses hon ei chyfuno'n un ffeithlun.

Cafodd y ffeithlun a ddeilliodd o'r broses hon ei ddychwelyd wedyn i'r grŵp, a wahoddwyd i roi unrhyw syniadau pellach ar y ffeithlun. O ganlyniad i'w hadborth, gwnaed rhai newidiadau bach iawn i'r ffeithlun.

Cyfranogwyr yn y broses gyd-gynhyrchu



Gweithiodd ymchwilwyr gyda nifer o sefydliadau ac ysgolion i gefnogi'r broses o recriwtio ystod amrywiol o bobl, gan gynnwys 233 o blant anabl a phobl ifanc anabl a gymerodd ran yn y gwaith o gyd-gynhyrchu'r ffeithlun. Roedd plant anabl a phobl ifanc anabl yn amrywio o 6 mlwydd oed i 17 mlwydd oed. Cymerodd 73 o rieni neu ofalwyr a 33 o weithwyr proffesiynol o addysg, iechyd a gofal cymdeithasol ran hefyd.

Fe wnaeth cyd-gynhyrchu'r ffeithlun hefyd elwa o gefnogaeth gwahanol ysgolion a sefydliadau. Roedd y rhain yn cynnwys:

- Abbot's Lea School (Liverpool)
- Bishop Barrington Academy (Bishop Auckland)
- Chwaraeon Deillion Prydain
- Chwaraeon Parlys yr Ymennydd
- Clare Mount Specialist Sports College (Cilgwri)
- Durham Trinity School (Durham)
- Ewch Ymlaen, Hawliau Anabledd y DU
- LimbPower
- Mill Water School (Dwyrain Dyfnaint)
- Cymdeithas Awtistiaeth y Gogledd Ddwyrain
- Chwaraeon Byddar y DU
- SPARC
- Sport England
- Sport for Confidence
- St Vincent's School: Ysgol Arbenigol ar gyfer Nam ar y Synhwyrau ac Anghenion Eraill (Lerpwl)
- Thornhill Park School (Sunderland)
- Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuencid

Crynodeb o'r broses gyd-gynhyrchu

1. Crëwyd ffeithlun prototeip gyda 12 o blant a phobl ifanc anabl. Dewiswyd palet o liwiau, ffontiau a lluniau hefyd.
2. Cymerodd cant a dau ar bymtheg o blant a phobl ifanc anabl ran mewn gweithdai rhithwir ac wyneb yn wyneb. Rhannwyd y ffeithlun prototeip a'r palet gyda nhw i hwyluso trafodaeth am ddyluniad y ffeithlun.
3. Crëwyd pum ffeithlun yn seiliedig ar y wybodaeth a gynhyrchwyd yn y gweithdai.
4. Rhannwyd y 5 ffeithlun gyda'r plant anabl a'r bobl ifanc anabl a oedd yn rhan o'r gweithdai i gael eu hadborth ar gynnwys y ffeithluniau, yr hyn yr oedd angen ei newid ymhellach, a sut y gellid gwella'r cyflwyniad. Rhannwyd y 5 ffeithlun hefyd gyda 116 o blant anabl a phobl ifanc anabl ychwanegol yn ogystal â gweithwyr iechyd, cymdeithasol ac addysgol proffesiynol.
5. Crëwyd ffeithlun terfynol yn seiliedig ar y wybodaeth a gynhyrchwyd yn y gweithdai. Rhannwyd y ffeithlun gyda chyfranogwyr gweithdai yn y gorffennol ar gyfer barn derfynol. Gwnaed newidiadau bach yn seiliedig ar yr adborth cyn iddo gael ei gwblhau.

Canlyniad y broses gyd-gynhyrchu



Yn ystod y broses gyd-gynhyrchu, cafwyd trafodaeth ynghylch a fyddai'n ddefnyddiol datblygu ffeithluniau lluosog, wedi'u teilwra i wahanol namau. Cydnabuwyd y gallai'r rhain gael eu defnyddio gan sefydliadau gweithgarwch corfforol neu chwaraeon sy'n benodol i nam. Fodd bynnag, barn gonsensws y grŵp cyd-gynhyrchu oedd y byddai un ffeithlun gyda ffocws ar iechyd y cyhoedd, wedi'i anelu at blant anabl a phobl ifanc anabl, eu rhieni a'u gofawyr, yn cael cyrhaeddiad llawer ehangach i'r boblogaeth ac o bosibl yn fwy effeithiol na ffeithluniau lluosog sy'n benodol i nam. Byddai hefyd yn cydnabod bod gan rai plant a phobl ifanc anabledau cymhleth (un neu fwy), ac felly'n fwy cynhwysol i ystod ehangach o bobl.

Dyluniad

Arweiniwyd dyluniad y ffeithlun gan y plant anabl a'r bobl ifanc anabl oedd yn rhan o'r cyd-gynhyrchu. Awgrymwyd y byddai rhannu'r ffeithlun yn 3 adran wahanol yn ffordd ystyrlon a hygyrch o gyfleu'r canllawiau gweithgarwch corfforol.

Roedd yn bwysig cael naratif clir drwy gydol y ffeithlun:

1. Mae'n dechrau gyda pham mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn bwysig i unigolion a chymdeithas ehangach.
2. Yna mae'n symud ymlaen i'r manteision y gall pobl eu hennill o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.
3. Mae'n dod i ben gyda'r canllawiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar faint o weithgarwch sydd ei angen i'w ennill o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.

Yn ystod y broses gyd-gynhyrchu, ystyriodd y plant anabl a'r bobl ifanc anabl newid trefn yr adrannau. Er enghraifft, symud adran 3 i'r brig i flaenoriaethu'r canllawiau ac adran 1 i'r gwaelod. Fodd bynnag, roedd y plant anabl a'r bobl ifanc anabl yn glir bod y drefn a ddewiswyd o ran adrannau yn hanfodol er mwyn cynnal eu dealltwriaeth o'r ffeithlun. Felly, cafodd trefn yr adrannau ei chyfarwyddo gan blant anabl a phobl ifanc anabl eu hunain ac mae gan y ffeithlun terfynol naratif clir sy'n gwneud synnwyr ac yn apelio atynt.

Roedd yn hynod o heriol dod o hyd i luniau a oedd yn adlewyrchu gwahanol anabledau, rhyw, oedrannau a gweithgareddau corfforol yn gynhwysol. Ar ôl llawer o drafod gyda'r plant anabl a phobl ifanc anabl oedd yn rhan o'r cyd-gynhyrchu, ystyriwyd bod y 4 llun oedd wedi'u cynnwys ar y ffeithlun yn cynnwys gwahaniaethau, gan gynnwys anabledau gweladwy ac nad ydynt yn weladwy.



Tystiolaeth sylfaenol

Pam mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn bwysig i unigolion a chymdeithas ehangach

Mae adran gyntaf y ffeithlun o'r enw 'Dod yn actif ac aros yn actif yn ymwneud â'. Mae hyn wedi'i leoli ar frig y ffeithlun oherwydd bod y plant anabl a'r bobl ifanc anabl yn credu ei bod yn bwysig dechrau drwy nodi'r rhesymau hanfodol dros ddechrau a chynnal gweithgarwch corfforol ar draws cwrs bywyd.

Mae sail dystiolaeth sy'n pwysleisio cydraddoldeb, cynwysoldeb, hwyl, a theimlo'n dda fel pethau sy'n hanfodol ar gyfer cymryd rhan yn rheolaidd mewn gweithgarwch corfforol ([Conchar L ac eraill](#), [Shirazipour CH ac eraill](#), [Smith B a Wightman L](#)). Pan fydd cyfleoedd gweithgarwch corfforol yn gyfartal, yn gynhwysol, yn hwyl, ac yn gwneud i chi deimlo'n dda yna mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn fwy tebygol o ddigwydd ac, yn ei dro, mae [manteision yn cael eu gwireddu](#).

Mae'r dystiolaeth yn dangos pan nad oes yw pobl yn cael cyfle cyfartal neu amgylcheddau cynhwysol, a phan nad yw gweithgareddau'n bleserus nac yn ddymunol, yna mae'n annhebygol y bydd cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn digwydd. O ganlyniad, mae unrhyw fanteision o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn annhebygol o gael eu gwireddu. Mae'r cwestiwn 'Faint o weithgarwch corfforol ddylwn i ei wneud?' hefyd yn dod yn amherthnasol i raddau helaeth pan fydd cydraddoldeb, cynwysoldeb, hwyl a theimlo'n dda yn absennol o'r stori gweithgarwch corfforol.

Dewiswyd y geiriau 'canfod' (beth sy'n hwyl) ac 'archwilio' (beth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda) yn ofalus ac yn bwrpasol. Maen nhw'n hyrwyddo rhinweddau fel ymreolaeth, dewis ac ystyrlondeb sy'n hanfodol i ymgysylltu â'r gynulleidfa darged a'u hannog i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Mae'r geiriau'n cyfleu pwysigrwydd rhoi cynnig ar wahanol weithgareddau pan nad yw rhai gweithgareddau'n ennyn emosiynau cadarnhaol.

Manteision gweithgarwch corfforol

Mae'r ail adran, o'r enw "Manteision gweithgarwch corfforol" yn ymwneud â chyfleu'r enillion cadarnhaol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Defnyddiwyd dwy fath o dystiolaeth i greu'r adran hon:

1. tystiolaeth o'r adolygiad cyflym a gynhaliwyd gan y tîm academaidd
2. tystiolaeth o brofiad byw a ddarparwyd drwy sgysiau gyda phlant anabl, pobl ifanc anabl a'u teuluoedd

Mae sail dystiolaeth feintiol yn bodoli yn y llenyddiaeth wyddonol ar gyfer y rhan fwyaf o'r manteision a bwysleisiwyd (Iechyd Cyhoeddus Lloegr 2018, [Gweithgarwch corfforol ar gyfer budd-daliadau iechyd cyffredinol mewn oedolion anabl: crynodeb o'r adolygiad tystiolaeth cyflym ar gyfer diweddariad CMOs y DU o'r canllawiau gweithgarwch corfforol](#)). Mae'r rhain yn cynnwys hyder, canolbwyntio, cyhyrau, sgiliau echddygol, cydbwysedd a chyd-symud. Ochr yn ochr â hyn, ceir tystiolaeth ansoddol ar gyfer manteision



gweithgarwch corfforol o ran cwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau, iechyd meddwl a themlo'n dawelach ac yn llai dan straen ([Giacobbi, Peter R ac eraill](#), [Jachyra P ac eraill](#), [Knibbe TJ ac eraill](#), [Morris A ac eraill](#), [Shimmell, Lorie J a eraill](#)[Shields N a Synnot A](#)).

Roedd gwybodaeth drwy brofiad plant anabl a phobl ifanc anabl, rhieni a gofalwyr a rannwyd yn ystod y broses gyd-gynhyrchu yn pwysleisio manteision ychwanegol cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Y prif fudd a nodwyd oedd 'cwrdd â phobl newydd' felly cafodd hyn ei osod yn gyntaf. Fodd bynnag, ni ddylid ystyried bod y manteision eraill yn hierarchaidd o ran ble maen nhw'n cael eu rhoi ar hyd y ffeithlun oherwydd bod gwahanol blant anabl a phobl ifanc anabl o fewn y tîm cyd-gynhyrchu wedi profi a blaenoriaethu'r manteision yn wahanol. Er enghraifft, tynnodd plant â pharlys yr ymennydd neu bobl ifanc sydd wedi colli aelodau sylw at y manteision mae gweithgarwch corfforol yn eu cael ar gyfer eu cydbwysedd, eu cyhyrau a/neu eu cydsymud. Yn y cyfamser, pwysleisiodd plant ar y sbectrwm awtistig yn wahanol fanteision bod yn actif o ran teimlo'n fwy di-gyffro a themlo llai o straen.

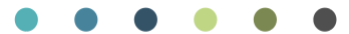
Er gwaethaf gwahaniaethau o'r fath o ran pwyslais, roedd y tîm cyd-gynhyrchu yn gwerthfawrogi'r manteision gwahanol a lluosog y gellir eu profi drwy weithgarwch corfforol. Nodwyd hefyd y gallai rhai manteision nad ydynt yn cael eu pwysleisio ar hyn o bryd godi mewn pwysigrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd. Dywedodd y tîm cyd-gynhyrchu ei bod yn bwysig i negeseuon iechyd y cyhoedd dynnu sylw at amrywiaeth o fanteision iechyd a chymdeithasol i annog gwahanol bobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ar draws y cwrs bywyd.

Defnyddiwyd y geiriau 'gwella', 'cryfhau', ac 'adeiladu' mewn drafftiau cynnar o'r ffeithlun; yn bennaf yng nghyd-destun 'gwella canolbwyntio', 'adeiladu hyder', a 'cryfhau cyhyrau'. Fodd bynnag, dywedodd y plant a'r bobl ifanc ag anabledau deallusol neu ddysgu o fewn y tîm cyd-gynhyrchu nad oeddent yn deall y negeseuon hyn, nad oeddent yn gwneud synnwyr. O ganlyniad i'r adborth hwn, dilëwyd berfau fel 'gwella' a 'chryfhau' a'u disodli gan dic gwyn yn erbyn cefndir gwyrdd fel symbol gweledol o welliant. Profwyd fersiwn ddiwygiedig o'r ffeithlun gyda phlant anabl a phobl ifanc anabl eraill, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol a'r adborth oedd bod y tic gwyn yn ffordd effeithiol o gyfleu manteision gweithgarwch corfforol i'r gynulleidfa darged mewn ffordd ystyrllon a pherthnasol.

20 munud o weithgarwch bob dydd

Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn dangos, er mwyn canlyniadau iechyd gwell tebygol, ei bod yn bwysig i blant anabl a phobl ifanc anabl gymryd rhan mewn 120 i 180 munud o weithgarwch corfforol aerobig yr wythnos ar ddwystr cymedrol i ddwys ([Public Health England 2018](#)). Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gellir cyflawni hyn mewn gwahanol ffyrdd (er enghraifft: 20 munud y diwrnod neu 40 munud 3 gwaith yr wythnos). Ar hyn o bryd, prin yw'r dystiolaeth i gefnogi canllawiau bod plant anabl a phobl ifanc anabl yn cymryd rhan mewn o leiaf 60 munud y dydd o weithgarwch corfforol cymedrol i ddwys.

Cafwyd rhywfaint o drafodaeth yn ystod y broses gyd-gynhyrchu ar sut i gyfleu'r canllawiau hyn mewn ffordd ysgogol. Awgrymodd adborth gan blant anabl a phobl ifanc anabl, pobl ifanc anabl, eu rhieni a'u gofalwyr y byddai neges 120 i 180 munud neu neges 150 munud



ar gyfartaledd yn eu digalonni, yn enwedig i'r rhai sy'n anweithgar i raddau helaeth, tra bod neges 20 munud yn fwy priodol a chyraeddadwy.

Dwyster gweithgarwch corfforol

Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn dangos ar gyfer canlyniadau iechyd gwell tebygol, ei bod yn bwysig i blant anabl a phobl ifanc anabl gymryd rhan mewn gweithgaredd dwyster cymedrol i ddwys. Oni bai bod eu bod yn ymarfer ar gyfer chwaraeon elît fel athletwr ymroddedig iawn, barnwyd gan blant anabl a phobl ifanc anabl, ynghyd â llawer o rieni a gofalwyr yn y tîm cyd-gynhyrchu, bod dwyster yn neges ddiangen, amherthnasol a/neu ddryslyd i'r ffeithlun ei gyfathrebu. Er enghraifft, nid oedd y plant anabl a phobl ifanc anabl a phobl ifanc yn monitro nac yn meddwl am ddwyster wrth ystyried bod yn actif neu wneud gweithgarwch corfforol. Felly, nid ystyriwyd bod dwysedd yn neges ystyrlon sy'n cyd-fynd â'r realiti dyddiol o ran sut yr oeddent am ddod yn actif neu aros yn actif. Roedd gan ychwanegu neges ddwyster hefyd y potensial i ddrysu'r neges 20 munud, a ystyriwyd yn bwysicach.

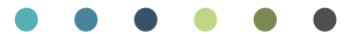
Bydd canolbwyntio ar ddwyster yn unig yn annhebygol o ysgogi plant anabl a phobl ifanc anabl i fod yn actif neu aros yn actif. Fodd bynnag, efallai y byddai'n ddefnyddiol gofyn am ddwyster wrth roi cyngor i blant anabl a phobl ifanc anabl am weithgarwch corfforol gan y gallai rhai eisoes ymgymryd â gweithgarwch cymedrol i ddwys tra bod eraill yn gwneud gweithgarwch llawer llai dwys. Argymhellir siarad â'r plentyn neu'r person ifanc unigol a gofyn iddynt faint o weithgarwch maen nhw'n teimlo'n gyfforddus wrth ei wneud a pha weithgareddau maen nhw'n mwynhau eu gwneud. Awgrymir hefyd i beidio ag argymhell gweithgarwch actif i blant anabl a phobl ifanc anabl a phobl ifanc sy'n newydd i weithgarwch corfforol. Yn hytrach, gallwch bwysleisio y dylai plentyn neu berson ifanc anelu at ddwyster cymedrol, gan ddechrau'n raddol, a gwneud gweithgareddau maen nhw'n eu cael yn bleserus a gwneud iddynt deimlo'n dda.

'Mae symiau bach o weithgarwch corfforol yn dda i chi hefyd'

Mae rhywfaint o dystiolaeth i awgrymu bod manteision iechyd o symiau is o weithgarwch corfforol, felly [mae rhywfaint o weithgarwch yn well na dim](#). Awgrymodd y plant anabl, pobl ifanc anabl, rhieni a gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol sy'n rhan o'r broses gyd-gynhyrchu, gyfleu'r dystiolaeth hon drwy neges gadarnhaol, 'wedi'i fframio gydag enillion'. Fe wnaethant fireinio'r neges gydag 'hefyd' i ddynodi bod 20 munud o weithgarwch yn dda, ond y gallwch hefyd wneud y gweithgarwch corfforol mewn symiau llai drwy gydol y dydd i gyrraedd 20 munud.

'Wrth ddechrau adeiladwch yn araf' a 'gofynnwch: allwch chi wneud hyn heddiw?'

Mynegir pryder yn aml nad yw gweithgarwch corfforol ar gyfer plant anabl a phobl ifanc anabl yn ddiogel ([Shields N a Synnot A](#), [Smith B a Wightman L](#)). Ni wnaeth yr adolygiad o



dystiolaeth a oedd yn cefnogi'r ffeithlun hwn ddarganfod unrhyw dystiolaeth bod gweithgarwch corfforol yn peri risg andwyol i'r rhan fwyaf o blant anabl a phobl ifanc anabl, os cânt eu goruchwyllo a'u teilwra'n briodol i anghenion grwpiau neu unigolion. Cafodd negeseuon am 'ddiogelwch', 'risg', neu oedd yn ceisio 'cyngor gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig' i gyfleu negeseuon diogelwch eu trafod a'u gwrthod i'w cynnwys yn y ffeithlun oherwydd y gellid eu camddehongli fel meddygoli plant anabl a phobl ifanc anabl. Gallai hefyd eu gosod fel grŵp agored i niwed ac un y dylai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol fod yn rhy ofalus ynghylch hyrwyddo gweithgarwch corfforol.

Neges 1: 'wrth ddechrau adeiladwch yn araf'.

Mae hyn yn cyfeirio at ddull ymarferol a synhwyrol o fod yn actif a all leihau unrhyw niwed a achosir gan weithgarwch rhy drwm neu rhy ddwys, yn enwedig i'r rhai sy'n dechrau ffordd o fyw actif neu sydd â chyflwr iechyd.

Neges 2: 'gofynnwch: allwch chi wneud hyn heddiw?'

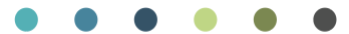
Mae hon yn neges ddeuol. Ar un law, mae wedi'i gynllunio i annog plant anabl a phobl ifanc anabl i ofyn iddyn nhw eu hunain, fel arbenigwyr eu cyrff eu hunain, 'Allwch chi wneud gweithgarwch corfforol heddiw?' Gallai atebion person olygu y dylid ystyried addasiadau ar gyfer y gweithgaredd neu, ar gyfer pobl eraill, fel y rhai sydd â syndrom blinder cronig neu ME, gorffwys sydd orau.

Ar y llaw arall, mae'r neges 'gofynnwch: allwch chi wneud hyn heddiw?' wedi'i gynllunio i annog gweithwyr proffesiynol (er enghraifft, athrawon ag addysg gorfforol) i ofyn i blentyn anabl neu berson ifanc anabl eu hunain am eu hanghenion gweithgarwch corfforol, yn hytrach na chymryd eu bod yn adnabod fel gweithwyr proffesiynol. Mae hyn yn ei gwneud yn glir bod angen teilwra'r cyngor i'r unigolyn. Ystyriwyd bod y neges yn arbennig o ddefnyddiol i unigolion â syndrom blinder cronig neu ME oherwydd gallai atgoffa eraill, dim ond oherwydd y gall plentyn anabl neu berson ifanc anabl wneud rhywfaint o weithgarwch corfforol ar adeg benodol, ni ddylem dybio y gall eu cyrff wneud yr un peth ar achlysur gwahanol.

Er bod y negeseuon 'wrth ddechrau adeiladwch yn araf' a 'gofynnwch: allwch chi wneud hyn heddiw?' yn cael eu hystyried yn ddefnyddiol ac yn berthnasol, os oes gennych bryderon am risgiau posibl sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol, dylech ofyn am gyngor gan weithwyr meddygol proffesiynol. Mae hyn yn cynnwys pobl â syndrom blinder cronig neu ME, neu COVID Hir.

Tystiolaeth sylfaenol - Gwnewch weithgareddau cryfder a chydbwysedd heriol ond hylaw 3 gwaith yr wythnos

Mae'r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu, er iechyd da, ei bod yn bwysig i blant anabl a phobl ifanc anabl wneud gweithgareddau heriol sy'n canolbwyntio ar gryfder a chydbwysedd ar gyfartaledd 3 gwaith yr wythnos. Ystyriwyd bod y neges hon yn bwysig iawn gan y plant anabl, pobl ifanc anabl, rhieni a gofawyr a oedd yn rhan o'r broses gyd-gynhyrchu a oedd, gyda'i gilydd, yn cytuno bod cryfder a chydbwysedd da yn hanfodol i ansawdd bywyd plant anabl a phobl ifanc anabl ar draws eu cwrs bywyd.



Gwnewch ddarnau o weithgarwch corfforol drwy gydol y dydd

Mae tystiolaeth bod [symiau bach o weithgarwch corfforol yn fuddiol i iechyd](#) felly roedd yn bwysig cyfathrebu ei bod yn dal yn fuddiol i blant anabl a phobl ifanc a phobl ifanc anabl wneud [ychydig o weithgarwch corfforol drwy gydol y dydd](#) a/neu i dorri ymddygiad eisteddog.


Y neges a ystyriai'r tîm cyd-gynhyrchu yn fwyaf perthnasol, y gellir uniaethu â hi ac yn berthnasol i fywyd bob dydd oedd 'Gwnewch ddarnau o weithgarwch corfforol drwy gydol y dydd'. Dewisodd y tîm cyd-gynhyrchu'r gair 'darnau' oherwydd eu bod yn credu ei fod yn ddiwylliannol ystyrlon a dealladwy am ei fod yn rhan o'u geirfa a ddysgwyd drwy'r ysgol.

Cyfleoedd gweithgaredd

Dylid annog gweithgareddau mae plant anabl a phobl ifanc anabl yn eu cael yn hwyl ac yn bleserus. Dylid teilwra cyngor i'r unigolyn a'u hannog i wneud gweithgaredd sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn gweithio'n galed. Dylai dewisiadau a chyngor annog y person i deimlo ei fod yn gweithio'n galed.

Mae enghreifftiau o weithgarwch corfforol i'w hargymell yn cynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i):

- chwaraeon wedi'u haddasu (beicio, gymnasteg, sglefrio iâ, dawnsio tap)
- ymarferion aerobig (cerdded, rhedeg, beicio)
- ymarfer dyfrol
- ymarfer cydbwysedd
- ergometreg beicio
- dawnsio
- pŵer swyddogaethol ac ymarfer cryfder
- ymarferion sgiliau echddygol gros
- dringo waliau dan do
- hyfforddiant locoechddygol
- crefftau ymladd
- chwaraeon wedi'u haddasu (pêl-fasged, criced, pêl-rwyd, pêl-droed, pêl-ti)
- hyfforddiant ymwrthedd cynyddol
- neidio rhaff
- gweithgareddau priodderbyniol
- syrffio
- Gemau Olympaidd Arbennig

- 
- VR/chwarae gemau fideo
 - chwaraeon cadair olwyn
 - ioga

Anogir gweithgareddau awyr agored mewn mannau gwyrdd (fel parciau a choedwigoedd) neu fannau glas (fel afonydd a llynnoedd) hefyd oherwydd bod y rhain yn dda i iechyd.

Mae nifer o sefydliadau chwaraeon a hamdden, sefydliadau anabledd a chwaraeon cynhwysol lleol a chenedlaethol a arweinir gan ddefnyddwyr a all gynnig gwybodaeth ac adnoddau i gefnogi gweithgarwch corfforol Gall Partneriaethau Egnïol Lleol hefyd ddarparu gwybodaeth a gall fod o fudd weithiau i siarad â gweithiwr proffesiynol ym maes addysg, iechyd neu ofal cymdeithasol

Cyswllt

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol CMO y DU ar gyfer plant anabl a phobl ifanc anabl, cysylltwch â physicalactivity@phe.gov.uk

Cydnabyddiaethau

Rydym yn ddiolchgar iawn i'r holl blant anabl a phobl ifanc anabl, rhieni, gofalwyr, gweithwyr addysg, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol a sefydliadau chwaraeon ac anabledd a oedd yn rhan o gyd-gynhyrchu'r ffeithlun hwn. Diolch.