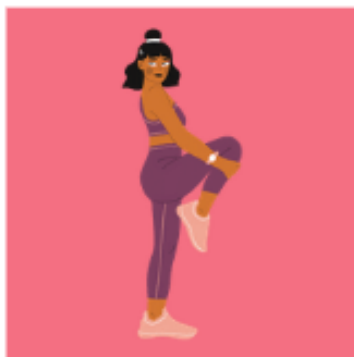
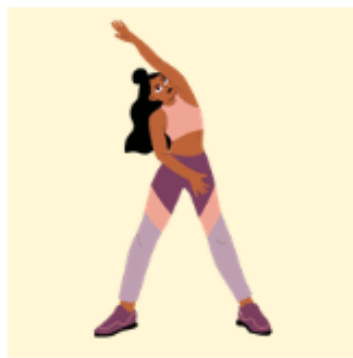
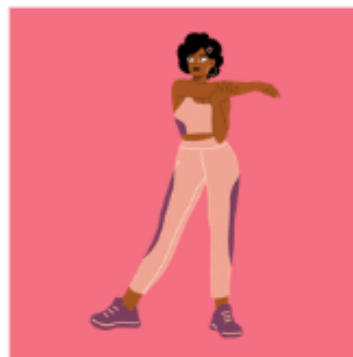


syniadau gweithgaredd corfforol ar gyfer

hunanofal



Regular physical activity has many benefits for both your physical and mental well-being!



BUDDION 5 YMARFER CORFF

1 Cyflymu adfywiad esgyrn

2 Cynyddu cynhwysedd yr
ysgyfaint

3 Cynyddu cryfder y galon

4 Adeiladu mäs cyhyr

5 Gwella hwyliau



Pam fod gweithgarwch corfforol yn agenda pwysig mewn ysgolion? ?

Beth bynnag yw eich oedran, mae manteision sylweddol i'ch iechyd o fod yn gorfforol egnïol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif y gellir priodoli dros 3 miliwn o farwolaethau ledled y byd pob blwyddyn i fod yn anweithredol. Ond nid iechyd corfforol yw'r unig beth. Yn ogystal, mae bod yn egnïol yn fuddiol o ran elfennau gwahanol o iechyd meddwl a lles, gan gynnwys iselder



Mae bod yn fwy egnïol yn gysylltiedig â chyrhaeddiad academaidd gwell. Mesurwyd lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol dros 4,500 o blant 11 oed ym Mryste a chofnodwyd eu cyrhaeddiad academaidd pan oeddent yn 11, 13 a 16 oed (graddauTGAU). Roedd lefelau uwch o weithgarwch corfforol yn 11 oed yn gysylltiedig â chyrhaeddiad dilynol uwch ac roedd hyn yn wir ar gyfer Saesneg, Mathemateg a Gwyddoniaeth, ni waeth be fo'r ffactorau eraill

Mae lefelau gweithgarwch corfforol yn dueddol o ddirywio wrth i blant gyrraedd llencyndod, ond mae rhai gweithgareddau yn fwy tebygol na'i gilydd o gael eu cynnal. Er enghraifft, rhwng yr oedran 10 a 14 rhoes oddeutu 80% o bobl ifanc y gorau i sgipio, gwneud gymnasteg a chwarae hoci ond rhoes llai na 50% y gorau i ddawnsio, chwarae pêl-droed a rhedeg



Nid yw pobl ifanc yng Nghymru yn ddigon egnïol. Canfu **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019** fod llai nag un rhan o bump (17%) o bobl ifanc yn egnïol am o leiaf 60 munud bob diwrnod. Y grŵp lleiaf egnïol oedd myfyrwyr benywaidd ym Mlwyddyn 11, gyda dim ond 7% yn bodloni argymhelliad y Prif Swyddogion Meddygol¹⁸.