

NEWYDDLEN CWLWM – GWANWYN 2025

cwlwm





# Newyddlen Cwlwm – Tymor y Gwanwyn 2025



Croeso i Newyddlen Tymor y Gwanwyn! Yn y rhifyn hwn, rydym yn canolbwyntio ar bwysigrwydd cefnogi lles y gweithlu mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, gofal plant a gwaith chwarae. Yn union fel y mae plant yn ffynnu gyda'r gofal a'r help cywir, mae'n bwysig bod staff yn cael yr un flaenoriaeth. Byddwn yn archwilio amrywiaeth o fentrau lles a fydd, gobeithio, yn helpu i greu amgylchedd gwaith mwy cadarnhaol. Yn ogystal â hyn, fe welwch gyfoeth o wybodaeth ddefnyddiol arall sy'n berthnasol i'r sector blynyddoedd cynnar, gofal plant a gwaith chwarae.



## Cynnwys:

1. **Straeon Llwyddiant Lles** 3
2. **Erthyglau gan Westai Lles / Cyfweliadau** 9
3. **Awgrymiadau Ymarferol ar gyfer Cefnogi Lles y Gweithlu** 10
4. **Adnoddau Lles ac Iechyd Meddwl** 12
5. **Adnoddau Lles Ariannol** 14
6. **Ryseitiau Iach a Syniadau Bwyd** 15
7. **Argymhellion Ffitrwydd ac Ymarfer Corff** 16
8. **Hyfforddiant Lles** 17
9. **Stori Ddoniol: Fi Neu'r Corsa** 18



# 1. Straeon Llwyddiant Lles

## Gwella Lles Staff ym Meithrinfeydd Camau Bach, Garth Olwg a Medra

### Cyflwyniad

Yn ein meithrinfeydd, rydym yn blaenoriaethu lles staff i gynnal gweithlu cadarnhaol ac ymgysylltiol. I gefnogi iechyd corfforol a meddyliol ein staff, rydym wedi cyflwyno amryw o fentrau sy'n hyrwyddo amgylcheddau sy'n ofalgar, ymlaciol ac yn gefnogol.

### Diwrnod Lles Blynyddol

Bob blwyddyn, rydym yn trefnu Diwrnod Lles Blynyddol pwrpasol i'n holl staff. Mae'r diwrnod hwn yn gyfle i staff gamu i ffwrdd o'u dyletswyddau arferol a chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n hyrwyddo bondio tîm, ymlacio a lles cyffredinol. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys:

- Teithiau cerdded ar y traeth
- Gemau rownderi yn y parc
- Bowlio deg a gweithgareddau hamdden eraill
- Prydau bwyd grŵp mewn bwytai lleol



O ystyried y cyfyngiadau gweithredol sy'n ei gwneud hi'n anodd dyrannu awr les bwrpasol i'r holl staff, mae'r diwrnod lles blynyddol yn sicrhau y gall pob aelod o'r tîm elwa o gymorth lles strwythuredig.

### Ystafell Staff sy'n Canolbwyntio ar Les

Rydym wedi trawsnewid yr ystafelloedd staff yn ein meithrinfeydd yn ofodau ymlacio, gan gynnwys:

- Bagiau ffa, clustogau, a gwaith celf ar thema lles
- Goleuadau meddal a goleuadau tylwyth teg
- Eitemau gofal personol o ansawdd uchel, fel sebonau neis ac eli dwylo
- Cerddoriaeth a radio yn chwarae yn y cefndir i greu awyrgylch ymlaciol
- Peiriant coffi a siocled poeth gydag amryw o fisgedi a danteithion

Mae'r gwelliannau hyn yn y meithrinfeydd wedi cael derbyniad gwych, gan greu lle y gall staff ailwefru, a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Mae'r adborth wedi bod yn gadarnhaol, ac mae hyn wedi atgyfnerthu ein hymrwymiad i gynnal a gwella'r fenter hon ymhellach.

### Hyrwyddo Bwyta'n Iach

I annog dewisiadau iachach, rydym yn darparu ffrwythau ffres yn wythnosol, gan atgyfnerthu pwysigrwydd maeth da.

### Cefnogaeth ar gyfer Apwyntiadau Meddygol

I helpu staff flaenoriaethu eu lles heb straen ychwanegol, rydym yn caniatáu hyd at 2 awr i ffwrdd ar gyfer apwyntiadau iechyd hanfodol, gan gynnwys sgriniadau a brechiadau.

### Hyfforddiant Lles

Mae gan bob aelod o staff fynediad at ystod o gyrsiau lles, sy'n cynnwys pynciau am y mânopos, iechyd meddwl, a chydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith. Mae Rheolwyr Lles Hyfforddedig hefyd ar gael i ddarparu cymorth cyfrinachol, gan sicrhau gweithle tosturiol a chynhwysol.

### Effaith a Chynlluniau'r Dyfodol

Mae'r mentrau hyn wedi gwella morâl, cynhyrchiant, a boddhad swydd ymhlith ein staff. Wrth symud ymlaen, byddwn yn parhau i wella lles staff yn seiliedig ar eu hanghenion sy'n esblygu, gan atgyfnerthu ein hymrwymiad i weithlu iach, hapus a chefnogol.





## Cylch Meithrin y Gurnos

### Y 'Galwad Coffi'

Yng Nghylch Meithrin y Gurnos, mae cyflwyno menter lles syml ond effeithiol, y 'Galwad Coffi' wedi trawsnewid amgylchedd gwaith ein tîm. Gan gydnabod natur heriol y sector gofal plant, fe wnaethom gymryd camau rhagweithiol i sicrhau bod lles y staff yn flaenoriaeth.

Mae'r 'Galwad Coffi' yn fenter sy'n annog staff i gymryd egwyl o bum munud pryd bynnag y byddant yn teimlo dan straen neu wedi'u gorlethu. Mae'r seibiant hwn yn rhoi amser iddynt gamu i ffwrdd, cael coffi neu de, a dychwelyd i'w cyfrifoldebau gan deimlo'n ffres ac wedi'u hail-reoleiddio.

Mae'r arweinydd yn camu i mewn yn gyson i gyflenwi dros staff yn ystod yr eiliadau hyn, gan sicrhau bod y tîm yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a bod y plant yn parhau i dderbyn gofal di-dor.

## Effaith Gadarnhaol ar Staff a Phlant

Mae'r dull hwn wedi cael effaith gadarnhaol ar y tîm cyfan. Mae staff yn adrodd eu bod yn teimlo'n fwy parod i reoli straen, gan wybod y gallent gymryd eiliad i ail-reoleiddio pryd bynnag y bydd ei angen arnynt. Mae'r fenter hefyd wedi helpu i feithrin diwylliant o dryloywder ac ymwybyddiaeth ofalgar ymhlith y staff. Drwy normaleiddio'r angen i gymryd eiliad ac ailwefru, mae aelodau'r tîm bellach yn fwy ymwybodol o'u lles emosiynol ac yn fwy parod i gyfathrebu pan fyddant yn profi anhawster.

Dywed un aelod o staff:



*Rwy'n fwy ymwybodol o sut rwy'n teimlo ac oherwydd y ddealltwriaeth a'r gefnogaeth, rwy'n teimlo'n llai pryderus nawr ac yn rheoli fy niwrnod a'm teimladau gymaint yn well, gan wybod y gallaf gamu i ffwrdd os oes angen.*



Mae'r 'Galwad Coffi' wedi annog cysylltiadau cryfach ymhlith aelodau staff. Maent yn cefnogi ei gilydd yn weithredol, gan bwysu ar ei gilydd ar adegau heriol. Mae hyn wedi gwella deinameg y tîm ac wedi creu awyrgylch cadarnhaol, cydweithredol yn y gweithle.

I'r plant, mae'r manteision yr un mor amlwg. Mae staff yn dychwelyd o'u hegwyll gan deimlo'n fwy hapus, yn barod i ganolbwyntio ac yn barod i ddarparu gofal o ansawdd uchel. Mae'r fenter yn sicrhau bod plant yn derbyn gofal gan weithwyr proffesiynol sydd nid yn unig yn gymwys ond hefyd yn bresennol yn emosiynol, gan gyfoethogi'r profiad cyffredinol i bawb dan sylw.

### Casgliad

Gall blaenoriaethu llesiant staff arwain at fanteision sylweddol i'r gweithwyr a'r plant yn ein gofal. Drwy gynnig amgylchedd cefnogol lle mae seibiannau'n cael eu hannog, rydym wedi creu diwylliant gweithle sy'n hybu gwytnwch, gwaith tîm, a safonau uchel o ofal plant. Mae'r fenter hon yn amlygu pwysigrwydd mesurau lles bach ond ystyrlon wrth greu gweithlu ffyniannus.

## Potiau Positif

Yng Nghylch Meithrin y Gurnos, mae lles staff yr un mor bwysig â lles y plant. Er mwyn meithrin positifrwydd a dathlu, rydym wedi cyflwyno'r fenter 'Potiau Positif'. Mae'r syniad syml ond pwerus hwn yn annog staff i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n bositif, ynddyn nhw eu hunain ac yn eu cydweithwyr.

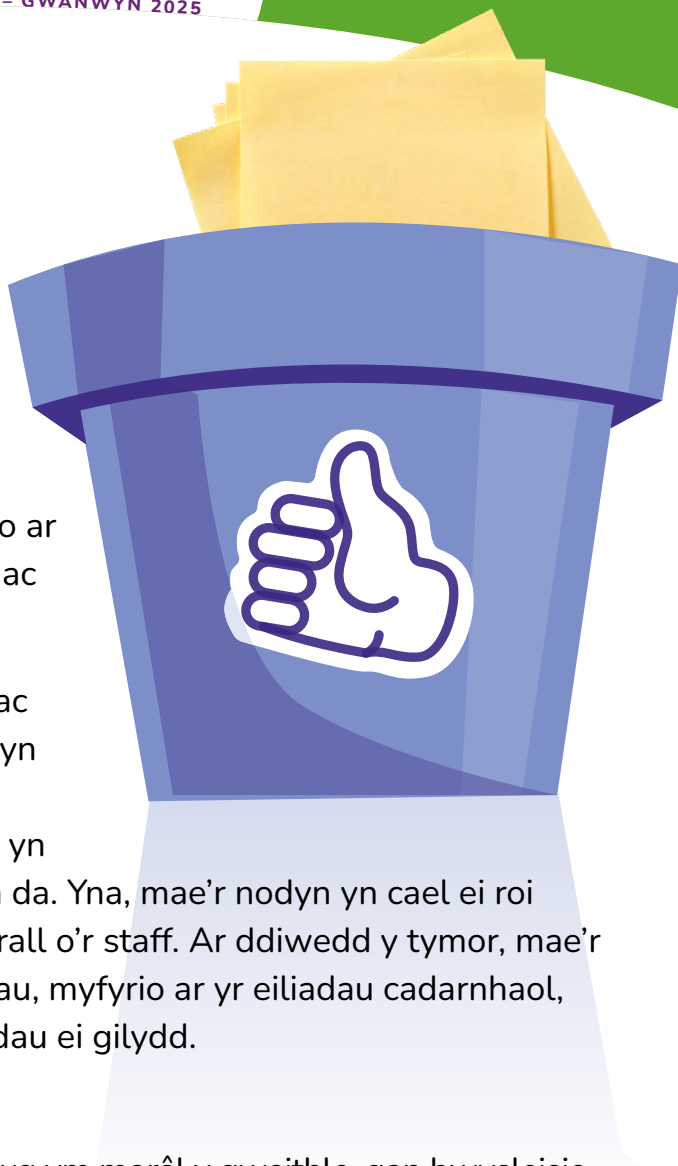
Mae gan bob aelod o'r tîm pot eu hunain, ac yn ystod y dydd neu'r wythnos, mae staff yn ysgrifennu rhywbeth cadarnhaol ar nodyn gludiog. Gallai hyn fod yn gamp bersonol, yn weithred garedig, neu'n enghraifft o waith da. Yna, mae'r nodyn yn cael ei roi ymmhot eu hunain neu mewn pot aelod arall o'r staff. Ar ddiwedd y tymor, mae'r tîm yn dod at ei gilydd i ddarllen y nodiadau, myfyrio ar yr eiliadau cadarnhaol, chwerthin gyda'i gilydd, a dathlu cyfraniadau ei gilydd.

## Effaith Gadarnhaol

Mae'r fenter hon wedi arwain at newid amlwg ym morâl y gweithle, gan bwysleisio pwysigrwydd canolbwyntio ar hyn sy'n dda yn hytrach na chanolbwyntio ar y pethau negyddol. I un aelod o staff gyda hunan-barch isel, mae'r 'Potiau Positif' wedi bod yn drawsnewidiol. Drwy weld tystiolaeth o'i chyfraniadau cadarnhaol, mae wedi dechrau meddwl yn fwy positif amdani hi ei hun. Mae'r broses o ddarllen y nodiadau cadarnhaol hyn wedi rhoi hwb i'w hyder a'i lles cyffredinol, gan ei helpu i gydnabod y gwahaniaeth gwerthfawr y mae'n ei wneud i'r tîm ac i'r plant.

### Casgliad

Mae'r fenter 'Potiau Positif' nid yn unig wedi gwella hunan-barch unigolion ond hefyd wedi cryfhau'r tîm ac wedi meithrin diwylliant o ddiolchgarwch. Mae'n atgoffa pawb bod gweithredoedd bychain, cyson o bositifrwydd yn gallu cael effaith barhaol ar les yn y gweithle.



## Effaith “Belle y Ci” ar Gylch Meithrin Evan James

Am y 5+ mlynedd diwethaf, mae Belle wedi bod yn ymwelydd annwyl yn y Cylch Meithrin, gan ddod â llawenydd a chreu cysylltiadau parhaol gyda'r plant a'r staff. Mae ei phresenoldeb wedi meithrin amgylchedd cynnes llawn anogaeth, lle mae plant a staff yn teimlo'n llonydd a chefnogol.

Un o'r adegau mwyaf cofiadwy oedd pan gyflwynodd Belle ei babanod, gan gynnig profiad dysgu unigryw i'r plant a oedd yn meithrin chwilfrydedd, empathi a chyfrifoldeb. Mae ymweliadau Belle hefyd wedi helpu plant, yn enwedig y rhai sy'n cael trafferth gyda gorbryder neu heriau cymdeithasol, trwy ddarparu cefnogaeth emosiynol a chodi eu hyder.

Mae hyd yn oed y plant sydd wedi symud ymlaen o'r cylch yn parhau i ymweld â Belle, sy'n dangos yr effaith barhaol y mae hi wedi'i chael. Yr hyn sy'n annwyl yw bod yn ei galw'n 'Doti', sy'n adlewyrchu'r bond dwfn sydd rhyngddi hi â nhw.



I gloi, mae ymweliadau Belle nid yn unig wedi dod â llawenydd ond hefyd wedi cyfrannu at les emosiynol a datblygiad cymdeithasol y plant. Bydd ei hetifeddiaeth yn parhau i gael effaith gadarnhaol ar genedlaethau'r dyfodol yn y Cylch Meithrin.



## 2. Erthyglau gan Westai Lles / Cyfweiliadau

**Victoria Sedgwick, Hyfforddwr Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Tigerlily**

Siaradodd PACEY â Victoria Sedgwick, hyfforddwr cymorth cyntaf iechyd meddwl Tigerlily i drafod strategaethau i'r rhai sy'n gweithio ym maes gofal plant a'r blynyddoedd cynnar mewn perthynas â'u hiechyd meddwl eu

hunain. PACEY Live: Why is mental health such a hot topic?

**Tigerlily** First Aid + Safety Training



**Tynnu sylw at Louise Smith: Hybu Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Addysg**

Mae Louise Smith yn ddylunydd cwricwllwm, siaradwr, ac ymgynghorydd addysgol, yn ogystal ag Athro Ymwybyddiaeth Ofalgar a Sylfaenydd a Chyfarwyddwr **Do-BeMindful** darparwr addysg flaenllaw mewn ymwybyddiaeth ofalgar sy'n cefnogi plant o'r blynyddoedd cynnar hyd at ysgol uwchradd.

Gydag angerdd dros gryfhau iechyd a lles plant ac oedolion, mae Louise wedi cynllunio rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n meithrin gwytnwch emosiynol ac arferion meddwl iach.

Mae hi'n credu nawr, yn fwy nag erioed, ei bod yn hanfodol helpu ein dysgwyr ieuengaf a'r ymarferwyr sy'n eu harwain gyda'r offer i ddysgu, tyfu, a ffynnu.

Yng nghylchgrawn smalltalk Blynyddoedd Cynnar Cymru, mae Louise yn rhannu sut mae ei dull holistig yn cael effaith barhaol.

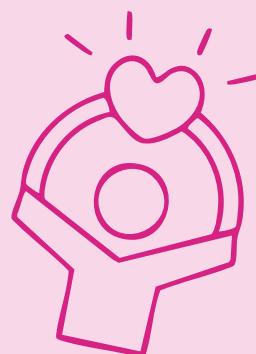


### 3. Awgrymiadau Ymarferol ar gyfer Cefnogi Lles y Gweithlu

Mae gweithlu hapus yn weithlu cryf. Gall gweithio ym maes gofal plant a gwaith chwarae fod yn werth chweil a hefyd yn brysur ac yn heriol, a all olygu bod staff yn teimlo'n flinedig, yn emosiynol ac yn gorfforol. Gall cefnogi lles eich staff fod yn fanteisiol iawn i'r unigolyn ac o ganlyniad gall hefyd hybu bodlonrwydd â'r swydd a chynhyrchedd, gan helpu i gadw staff. Ystyriwch ystod o syniadau sy'n apelio at ddiddordebau/diwylliannau/galluoedd pawb. Cofiwch na fydd pawb eisiau cymryd rhan a bydd cynnwys y tîm cyfan mewn elfennau o'r cynllunio yn eich galluogi i ddod o hyd i gyfartaledd hapus.

#### Dyma 10 ffordd y gallwch gefnogi llesiant yn y gweithle:

1. Cyflwynwch hyrwyddwr lles, rhywun y gall staff rannu eu pryderon â nhw neu rywun sy'n gyfrifol am ddatblygu syniadau a fyddai'n cefnogi lles staff.
2. Cynigwch gyfleoedd ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol y tu allan i'r gwaith.
3. Gwrandewch ar staff – mae angen i staff deimlo eu bod yn cael eu clywed i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn rhan o dîm. Gellir cyflawni hyn drwy arolygon staff, goruchwyliaeth neu gyfarfodydd tîm a gellir eu defnyddio i drafod materion yn y gweithle, lles neu ran o'ch proses gynllunio. Ystyriwch yr hyn y gellid ei weithredu i ymateb i unrhyw adborth.
4. Dysgwch fwy am wella lles staff drwy gyrsiau a darllen. Sicrhewch fod dewis o lyfrau neu gylchgronau ar gael a all hyrwyddo hunangymorth neu hobiau (gofynnwch i rieni a staff ddod ag unrhyw lyfrau nad ydyn nhw eu heisiau mwyach).

5. Rheolwch amserlenni gwaith i ganiatáu digon o seibiannau a chreu lle tawel y gall staff ymlacio ynddo.
6. Anogwch amser y tu allan ar gyfer seibiannau staff. Efallai bod gan eich lleoliad ardd neu fainc neu hyd yn oed barc lleol a chadwch blanced yn handi i eistedd arni neu ei defnyddio i gadw'n gynnes yn y misoedd oerach. Ewch am dro, o gwmpas y bloc neu i'r siop leol ac yn ôl. Rhannwch wybodaeth am fanteision cerdded, cael awyr iach a chael amser i feddwl. Gallech hyd yn oed roi cynnig ar gerdded fel tîm ar gyfer cyfarfodydd tîm.
7. Ymarferwch ymwybyddiaeth ofalgar. Mae llawer o weithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar y gellir eu gwneud mewn llai nag ychydig funudau. Mae yna lawer o wefannau i'ch helpu i ddeall manteision ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar a gweithgareddau y gellir eu rhoi ar waith ar egwyl, ar y daith i'r gwaith, wrth gasglu plant neu hyd yn oed ar ddiwedd y diwrnod gwaith.



8. Cofiwch ail-lenwi - darparwch fwyd/byrbrydau iach, os yn bosibl neu ewch ati yn eich i rannu danteithiongyda phawb. Gall bwyd fod yn ffordd wych o ddod â phobl at ei gilydd!

9. Os yn bosibl, cynigiwch ddisgownt ar dâl gofal plant, a all fod o fudd ychwanegol i weithio yn eich lleoliad.

10. Dywedwch wrth eich staff a'ch cydweithwyr eich bod yn eu gwerthfawrogi a chydabod eu gwaith caled. Archwiliwch syniadau i wobrwyo staff am eu gwaith caled. Ystyriwch gydnabyddiaeth reolaidd, cynlluniau buddion gweithwyr neu ddiwrnod i ffwrdd ar eu pen-blwydd. Ystyriwch enwebu eich staff am wobr (mae Cwlwm ac awdurdodau lleol yn aml yn cydnabod y rhai sy'n gweithio ym maes gofal plant a gwaith chwarae yn flynyddol).



## 4. Adnoddau Lles ac Iechyd Meddwl

Mae cyfoeth o adnoddau ar gael i wella eich lles cyffredinol. Edrychwch ar rai o'r adnoddau hyn a fydd, gobeithio, o fudd i chi!

[Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith Busnes Cymru](#) - Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig mynediad cyflym wedi'i deilwra i therapi galwedigaethol, ffisiotherapi, a therapi seicolegol – i helpu unigolion i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith wrth reoli heriau iechyd meddwl a chyflyrau cyhyrsgerbydol.

[Happiful](#) - Cenhadaeth Happiful yw helpu i greu cymdeithas hapusach, iachach a mwy cynaliadwy trwy godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, dod â phobl ynghyd i roi diwedd ar stigma iechyd meddwl, a chael effaith gadarnhaol ar y byd. Tanysgrifiwch heb wario ceiniog i'r [Cylchgrawn Happiful](#).



**Mênopos** - Canfu arolwg PACEY diweddar fod llawer o aelodau'n cael trafferth gyda symptomau mânopos yn y gwaith. Mae [Elusen y Mênopos](#) yn cynnig cyngor defnyddiol. Darllenwch brofiadau personol gan staff ac aelodau PACEY '[Menopause: a hot topic](#)' a [Blog: Menopause matters](#). Darllenwch am y mânopos yng [nghylchgrawn smalltalk](#) Blynnyddoedd Cynnar Cymru.



**Mind** – Arbenigwyr mewn iechyd meddwl. Mae Mind wedi ymuno ag ORCHA, yr arbenigwyr mewn apiau, i wirio pa [apiau](#) sy'n cwrdd â'u safonau.



**GIG Cymru** - Mae GIG Cymru yn cynnig amrywiaeth eang o adnoddau a gwasanaethau mewn perthynas â lles. Dyma rai gwasanaethau allweddol sydd ar gael:



- [GIG 111 Cymru](#) - Gwasanaeth 24/7 ar gael i bobl o bob oed ledled Cymru, gan gynnig mynediad cyflym at gymorth pan fo ei angen fwyaf.
- [Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr - Pum Ffordd at Les](#) - Cyfres o gamau ymarferol sydd â'r nod o wella iechyd meddwl a lles.



- **[Straen yn y gweithle](#)** – Canllawiau i gyflogwyr ar sut i gefnogi gweithwyr sy'n profi straen yn y gweithle.
- **[Hapus](#)** – Lle pwrpasol ar gyfer lles meddyliol, lle mae syniadau ac adnoddau'n cael eu rhannu i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol.



### **[Gofalwn Cymdeithasol Cymru \(GCC\)](#)** –

Gwybodaeth, cyngor ac adnoddau iechyd a lles ar gyfer gofal cymdeithasol a gweithwyr blynyddoedd cynnar a gofal plant. Mae GCC hefyd yn cynnig cymuned ddigidol '**[Mae eich lles yn bwysig](#)**' - lle i gysylltu ag eraill sy'n rhannu diddordeb mewn lles.



Gofal Cymdeithasol Cymru  
Social Care Wales

**Cymorth yn y Gwaith** – Mae'r gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith yn cael ei ariannu'n llawn gan Lywodraeth Cymru ac mae'n darparu cymorth arbenigol i wella lles yn y gweithle. P'un a ydych yn aelod o staff neu leoliad, maent yn cynnig:

- **Mynediad cyflym** i therapi galwedigaethol, ffisiotherapi a therapi seicolegol.
- **Cymorth a hyfforddiant am ddim** i fusnesau preifat a thrydydd sector heb fynediad at wasanaethau iechyd galwedigaethol.
- **Canllawiau wedi'u teilwra** i helpu cyflogwyr i adnabod a gwella lles gweithwyr, gan feithrin gweithle iachach a mwy cynhyrchiol.

Mae gan wahanol awdurdodau lleol fynediad at wefannau **Cymorth yn y Gwaith**:

- Strategaeth **[Rhyl City Strategy](#)** – Yn darparu cefnogaeth ym Môn, Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint, Gwynedd, Castell-nedd Port Talbot, Sir Benfro, Abertawe a Wrecsam.
- **[Mind](#)** – Yn darparu cefnogaeth yng Nghanolbarth a Gogledd Powys,
- **[Case UK](#)** - Yn darparu cefnogaeth yng Nghaerffili, Merthyr Tudful, Sir Fynwy, Casnewydd, Rhondda Cynon Taf, Torfaen a Bro Morgannwg



## 5. Adnoddau Lles Ariannol

Mae costau byw cynyddol yn effeithio ar lawer o ymarferwyr blynyddoedd cynnar a gofal plant. Canfu arolwg PACEY fod bron i 70% o aelodau'n dweud ei fod yn effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u lles. Mae Cwlwm wrthi'n codi'r pryderon hyn gyda Llywodraeth Cymru er mwyn cefnogi'r sector. Yn y cyfamser, rydym wedi casglu adnoddau, cyngor ac arweiniad defnyddiol i'ch cefnogi i reoli costau cynyddol.

- [Cael help gyda chostau byw](#)
- [PACEY Live: Sut i wneud i'ch arian fynd ymhellach](#)
- [Adnoddau rheoli ariannol](#) ar gyfer aelodau PACEY yn unig

## 6. Ryseitiau Iach a Syniadau Bwyd

Oeddech chi'n gwybod ein bod yn bwyta o leiaf un darn o dri o'n calorïau dyddiol tra yn y gwaith? Mae'r hyn rydyn ni'n ei fwyta a'i yfed yn effeithio nid yn unig ar ein hiechyd ond ein perfformiad yn y gwaith hefyd. Os nad yw gweithwyr yn bwyta prydau bwyd cyson neu'n yfed digon o ddŵr, efallai y byddant yn cael cur pen, yn teimlo'n araf neu'n cael anhawster canolbwytio. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall gwella mynediad at fwyd a diodydd iachach yn y gwaith fod o fudd i gyflogwyr a gweithwyr. Cyf: *British Heart Foundation, 2013*

Y newyddion da? Mae gwneud [dewisiadau bwyd a diod iachach](#) yn y gwaith o fudd i chi a'ch cyflogwyr! Ydych chi eisiau hyrwyddo bwyta'n iach yn eich gweithle? Edrychwch ar yr adnoddau hyn:

- [British Heart Foundation](#) - Awgrymiadau ag adnoddau ar gyfer maeth yn y gweithle
- [Asiantaeth Safonau Bwyd](#) – Canllawiau diogelwch a hylendid
- [Cymdeithas Deieteg Prydain](#) – Taflenni Ffeithiau Bwyd
- [Canllawiau Arlwy](#) – Awgrymiadau ymarferol ar gyfer arlwy fforddiadwy, iachach a chynaliadwy
- [Canllaw bwyta'n iach](#) – Ffordd syml o gydbwyso eich prydau bwyd
- [Llyfrgell Hyrwyddo Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) – Archebwch ystod o daflenni gwybodaeth am ddim





## 7. Argymhellion Ffitrwydd ac Ymarfer Corff

Mae cadw'n heini nid yn unig yn dda i'ch iechyd, ond mae'n hybu egni, ffocws a chynhyrchiant sy'n cefnogi eich iechyd a'ch lles. Gall dod o hyd i amser i ymarfer corff yn ystod diwrnod gwaith prysur fod yn anodd, edrychwch ar yr adnoddau defnyddiol hyn:

Mae'r [Sefydliad Addysg Gynnar](#) yn cynnig campfa ddigidol. Ar gyfer tanysgrifiad bach, byddwch yn cael mynediad at:

- **Dosbarthiadau Byw ac Ar-alw** – Porwch yn ôl math, lefel, neu hyfforddwr dosbarth
- **Cynlluniau Hyfforddi** – Cynyddwch ar gyflymder eich hun gyda sesiynau wedi'u recordio ymlaen llaw
- **Ymarferion diogel dan arweiniad arbenigwyr** – Cyflwynir gan weithwyr proffesiynol ffitrwydd gorau o Spectrum.Life.

**Canllawiau eraill:**

- [British Heart Foundation Health at Work](#) – Awgrymiadau i hyrwyddo gweithgareddau yn y gweithle
- [Canllaw Ymarfer Syml](#) – Ffyrdd syml, effeithiol o gadw'n egniol bob dydd
- [Buddion Ymarferion Corfforol](#) – Manteision symud unrhyw oedran
- [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) – Gweithgareddau corfforol yn y gweithle



## 8. Hyfforddiant Lles

Mae gofalu am blant ifanc yn werth chweil ond gall hefyd fod yn heriol yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae amrywiaeth o gyfleoedd hyfforddi llesiant ar gael i'ch cefnogi, yn allanol ac yn fewnol yn eich sefydliad ymbarél. Archwiliwch y sesiynau hyfforddi hyn:

- [Cefnogi Lles yng Ngweithlu'r Blynyddoedd Cynnar](#)

Dysgwch awgrymiadau sylfaenol ar wella iechyd a lles gyda chwrs ar-lein am ddim gan NDNA, wedi'i gynllunio'n benodol ar gyfer gweithlu'r blynyddoedd cynnar.

- [Rheoli Amser yn Effeithiol](#)

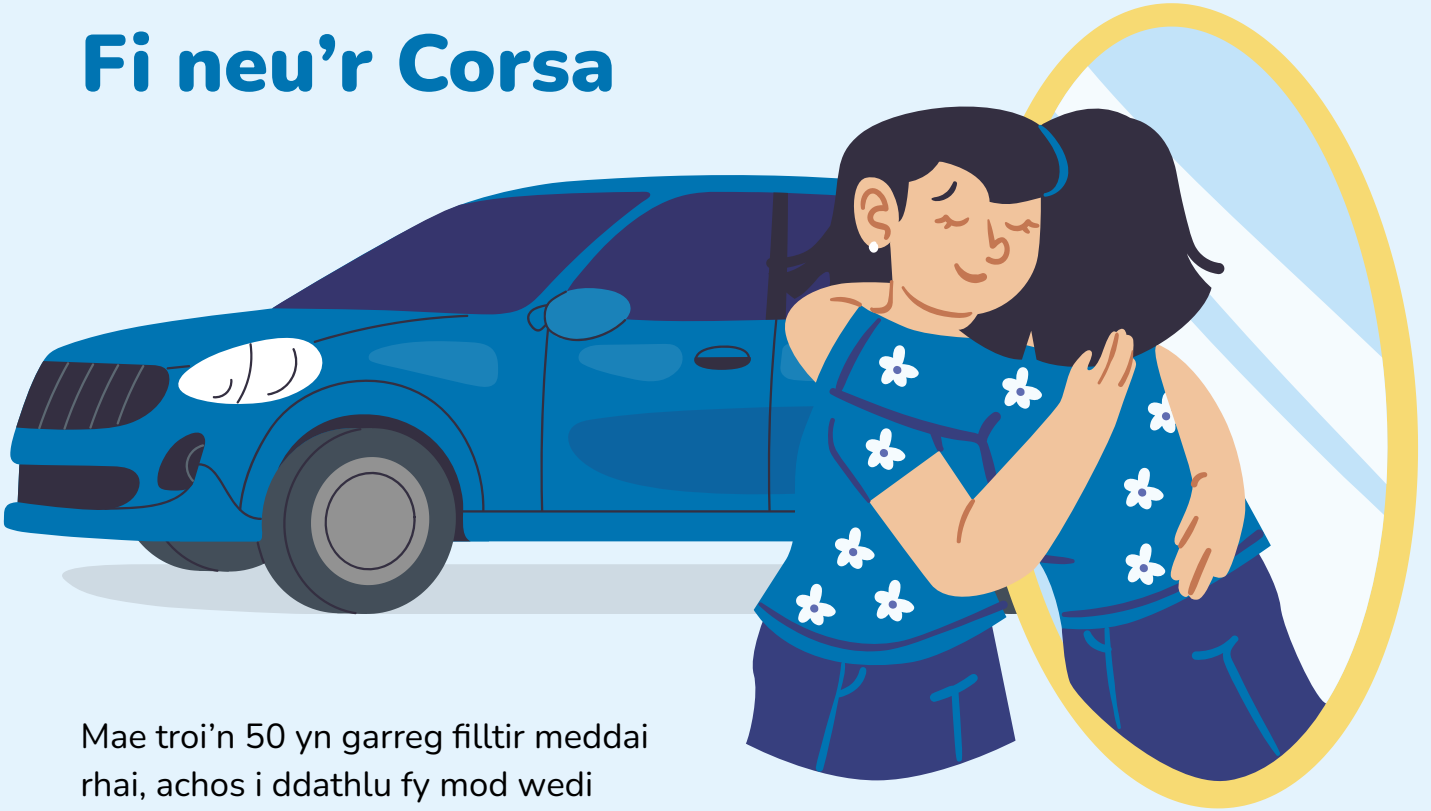
Gwella eich sgiliau rheoli amser a gwella perfformiad busnes gyda chwrs ar-lein NDNA ar gyfer ymarferwyr blynyddoedd cynnar.

- [Cwrs Lles Personol](#)

Cwrs ar-lein gyda Gofal Cymdeithasol Cymru ar gyfer y rhai sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, blynyddoedd cynnar a gofal plant.



## 9. Stori Ddoniol: Fi neu'r Corsa



Mae troi'n 50 yn garreg filltir meddai rhai, achos i ddatlu fy mod wedi cyrraedd canol oed, o'r diwedd yn adnabod fy hun, ac wedi magu hunan hyder i fedru beco dim am farn neb arall! Amser i fi fy hun ar ôl magu dwy ferch annibynnol glyfar, a'r rhyddid i wneud be hoffwn i'w wneud yn lle gweithio o amgylch y plant.

Dyweddodd neb wrtha i bod troi'n 50 yn golygu gwahoddiad am fron brawf, MOT llawn a phroffion gwaed gan y meddyg, a phrawf pw drwy'r post! Pam yr holl haslo? Dwi'n iawn, dwi'n iach - s' dim byd yn bod arna i!

'Cymera set' meddai'r nyrs pan es i am fy MOT, Torcha dy lewys i ni wneud y profion gwaed ma. Ti'n iawn? Dwyt ti ddim yn un am lewygu wyt ti?'

'Na, medde fi (menyw annibynnol 50 oed!) 'Ond dwi ddim yn gwybod pam mod i angen gwastraffu'ch amser pan dwi'n hollol iach,' medde fi.

Chwarddodd y nyrs 'Rhyfedd ond yw e, dyn ni'n edrych ar ôl ein ceir yn well na ni ein hunain ond 'yn ni?'

Mae'r frawddeg yna wedi aros gyda fi.

Be nelen i heb fy nghar? Mae'n hanfodol yn fy mywyd personol a gwaith! Dwi'n glanhau tu fewn fy nghar yn fisol i sicrhau bod pob dim yn lan ac iachus, dwi'n gwirio'r teiars cyn teithio i Aber i sicrhau bod y car yn gallu cario fi'n ddiogel ar daith hir. Mae'n cael MOT blynyddol ac yn cael ei wasanaethu'n flynyddol hefyd, olew newydd ac adnewyddu pethau sydd wedi blino oherwydd y gofynion sydd arno yn ystod y flwyddyn; a phan mae'r car yn rhedeg yn isel o ran petrol a dwi'n gwybod nad yw'n mynd i gyrraedd pen ei daith, dwi'n rhuthro i'r garej heb os i'w lenwi er mwyn rhoi egni a phwer iddo gyflawni'i dasg.

Felly pam nad ydym yn trin ein hiechyd a'n lles cystal a'n ceir?

Er ein bod yn teimlo'n 'iawn', dyw e ddim yn golygu ein bod ni. Mae angen yr MOT i wirio tu fewn, i adnabod beth sydd wedi blino a chanolbwyntio ar wella hynny. Ein hiechyd yw'r sylfaen i bob dim, ac mae angen sicrhau bod ein sylfaeni ni'n iach er mwyn ein tywys ni drwy fywyd dydd i ddydd. A phetrol... wel mae angen petrol arnom o hyd, bwyta'n iach ac yn aml, cymryd bréc cinio yn y gwaith, a gwybod pryd mae angen gorffwys i ail wefru'r batri. Mae byw a bod ar danc gwag yn helpu neb.

Felly wrth i mi fentro mewn i fy 5ed mis yn 50, dwi wedi addo i fy hun y byddaf yn cymryd y bréc yn y gwaith, yn mynd i gymryd gwyliau a fflecsi a chymryd fy awr lles i nofio. Dwi'n mynd i fwyta'n iach (ac eithrio ambell far siocled a gwydryn o win!) a mynd i gymryd amser i ddarllen, anadlu a meddwl, achos mae angen i fi gofio bod lles ac iechyd fy hun cyn bwysiced a fy nghar.

Fi neu'r Corsa? Mae e wedi cymryd 50 o flynyddoedd i sylweddoli bod lle i'r ddau.



The logo for Cwlwm, featuring the word 'cwlwm' in a colorful, lowercase font with a small green leaf-like symbol at the end. The logo is centered within a white circle.Several white daisies with yellow centers are scattered around the central white circle, set against a blue background.

[www.cwlwm.org.uk](http://www.cwlwm.org.uk)

Mae partneriaeth Cwlwm yn cynnwys y sefydliadau isod:



#### CLYBIAU PLANT CYMRU KIDS' CLUBS

Bridge House, Station Road, Llanishen, Caerdydd CF14 5UW

**Ffôn:** 029 2074 1000 **E-bost:** [info@clybiauplantcymru.org](mailto:info@clybiauplantcymru.org)



#### BLYNYDDOEDD CYNNAR CYMRU

Uned 9, Centre Court, Treforest, Rhondda Cynon Taff, CF37 5YR

**Ffôn:** 029 2045 1242 **E-bost:** [info@earlyyears.wales](mailto:info@earlyyears.wales)



#### MUDIAD MEITHRIN

Y Ganolfan Integredig, Boulevard de Saint-Brieuc, Aberystwyth, Ceredigion SY23 1PD

**Ffôn:** 01970 639639 **E-bost:** [post@meithrin.cymru](mailto:post@meithrin.cymru)



#### NDNA CYMRU

NDNA Cymru, 3 Connaught House, Riverside Business Park, Ffordd Benarth, Conwy LL32 8UB

**Ffôn:** 01824 707823 **E-bost:** [wales@ndna.org.uk](mailto:wales@ndna.org.uk)



#### PACEY CYMRU

Room G16, The Maltings, East Tyndall Street, Caerdydd CF24 5EZ

**Ffôn:** 02920 351407 **E-bost:** [paceycymru@pacey.org.uk](mailto:paceycymru@pacey.org.uk)