



Rhaglen Grymuso Ieuenctid

Beth yw pwrpas y prosiect?

Rydym yn gyffrous i gyflwyno ein Prosiect Grymuso Ieuenctid 6 wythnos a grëwyd gan Chwaraeon a Hamdden Actif mewn cydweithrediad â phartneriaid eraill. Mae'r rhaglen ataliol am ddim hon wedi'i chynllunio i gefnogi pobl ifanc 11-14 oed i ddatblygu ymddygiadau iachach, gwella lles, ennill sgiliau gwerthfawr a darparu cyfleoedd gweithgaredd corfforol. Mae'r rhaglen hon sy'n seiliedig ar atgyfeiriadau yn cynnig lle diogel a chefnogol i bobl ifanc dyfu a ffynnu. Trwy sesiynau wythnosol yn yr ysgol, bydd cyfranogwyr yn:

- Meithrin hunanddisgyblaeth o amgylch camddefnyddio sylweddau
- Dysgu am wneud dewisiadau iach
- Cael cefnogaeth ac atebolrwydd gan hyfforddwyr, coetswyr a phartneriaid arbenigol cymwys
- Darparu cyfleoedd gweithgaredd corfforol deniadol



Rhaglen Grymuso Ieuenctid

Strwythur y sesiwn

Mae pob sesiwn yn cynnwys:

- Croeso a Myfyrdod
- Theori: Wedi'i gyflwyno gan sefydliad partner
- Gweithgaredd Corfforol: Gweithgareddau byr, egnïol i gael myfyrrwyr yn egnïol a ddarperir gan sefydliad partner
- Meddyliau i gloi a gwaith dilynol

Pwy sy'n rhan o hyn?

Mae'n rhaglen gydweithredol a grëwyd gan Chwaraeon a Hamdden Actif ochr yn ochr â phartneriaid cyflawni, gan gynnwys:

- Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu (PCSOs)
- Bwrdd Iechyd
- Gweithwyr ieuenctid a thimau nyrsio mewn ysgolion
- Gweithwyr cymdeithasol