

# Assessment 1 - Portfolio

Contemporary Challenges

Leah Hughes ~ 1911890 ~ 31st of March 2023



Blog - 3 posts

|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| Contemporary Challenges                    | 0        |
| Leah Hughes ~ 1911890 ~ 31st of March 2023 | 0        |
| <b>Ydy'r "esgusodion" yn rhesymol?</b>     | <b>2</b> |
| <b>Beth sydd angen?</b>                    | <b>5</b> |
| <b>O ble mae'r syniadau gwych yn dod?</b>  | <b>8</b> |

## Ydy'r "esgusodion" yn rhesymol?



Ble ydych chi'n darllen hwn ar hyn o bryd? Adref? Tra ar egwyl yn gwaith? Cael paned? O flaen y teledu? Gwrando ar y radio? Yn y car yn aros i'ch plentyn/plant orffen eu hyfforddiant neu weithgaredd? Beth bynnag / ble bynnag rydych, y tebygolrwydd yw eich bod yn eistedd i lawr. Rwy'n siŵr ei fod yn gyfforddus iawn yn eistedd i lawr. Beth allwch chi fod yn ei wneud yn lle hynny i wella'ch iechyd yn y tymor byr a'r hir dymor?

Cynghora'r GIG (NHS, 2021) dylai oedolion rhwng 19 a 64 oed gymryd rhan mewn rhyw fath o weithgaredd corfforol bob dydd. Gellir cyflawni hyn trwy wneud y canlynol;

- Gweithgareddau cryfhau sy'n targedu'r brif grwpiau cyhyrau o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos (ioga, cario bagiau siopa trwm, ymarferion pwysau corff)
- O leiaf 150 munud o weithgarwch cymedrol yr wythnos (cerdded yn gyflym, heicio) neu 75 munud o weithgarwch egnïol yr wythnos (rhedeg, nofio, chwaraeon, sofffa i 5K)
- Lledaenwch ymarfer corff yn gyfartal dros 4 neu 5 diwrnod yr wythnos neu bob dydd
- Lleihau amser statudol fel eistedd neu orwedd
- Rhannwch gyfnodau hir o beidio â symud gyda rhywfaint o weithgaredd



(Jerome, 2022) (Hannah, 2018)

Euog fel y cyhuddwyd! Byddai'n amhosib cyfri sawl gwaith rydw i wedi defnyddio'r "esgusodion" hynny fy hun ar fy deg bysedd. Gellir dileu bron pob un o'n "esgusodion" pe baem yn ymarfer am ddim ond 30 munud y dydd, a allai fod yn cerdded i'r gwaith, yn cerdded y plant adref o'r ysgol neu'n cerdded wrth siopa hyd yn oed. Ewch am therapi adwerthu a thiciwch y blwch ymarfer corff yr un pryd!

Er bod unrhyw faint o weithgareddwch corfforol yn fuddiol, mae'n defnyddiol cael canllawiau sy'n disgrifio faint o weithgarwch corfforol sy'n ofynnol ar gyfer buddion iechyd sylweddol

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio iechyd fel "cyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol cyflawn ac nid dim ond absenoldeb afiechyd neu lesgedd". Mewn geiriau eraill awgrymir bod iechyd yn ein dwylo ni ein hunain. (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012)

- Mae 16.4% o blant 4-5 oed yn cael eu dosbarthu fel rhai dros bwysau yn ogystal â bod 17.6% o blant yn yr un ardal yn ordew yn 2020/2021 gan Fwrdd Iechyd Abertawe, a oedd yn ymchwilio i ganlyniadau Rhaglen Mesur Plant 2020/2021. (Public Health Wales NHS trust, 2022)
- Mae gan 10% o blant a phobl ifanc (5-16 oed) broblem feddyliol y gellir ei diagnosio'n glinigol, ac eto nid yw 70% o blant a phobl ifanc sy'n profi problemau iechyd meddwl wedi cael ymyriadau priodol yn ddigon cynnar. (Mental Health Foundation, d.d)

Mae'r Canolfannau ar gyfer Rheoli ac Atal Clefydau yn awgrymu mai gweithgaredd corfforol yw un o'r pethau pwysicaf y gallwch ei wneud i'ch iechyd (CDC, 2022). Gall bod yn gorfforol wella iechyd eich ymennydd (fel dysgu ac iechyd meddwl), helpu i reoli pwysau, lleihau'r risg o glefyd (cardiofasgwlaidd, diabetes math 2), cryfhau esgyrn a chyhyrau, a gwella'ch gallu i wneud gweithgaredd bob dydd tra'n cynyddu eich siawns o oes hirach (CDC, 2022).

Dychmygwch pa mor iach y byddem i gyd yn teimlo pe bae'n rhyddhau 30 munud y dydd i symud ac ymarfer corff!



### Cyfeiriadau

CDC. (June, 2022) Benefits of Physical Activity. Centers for Disease Control and Prevention, 2022 Ar gael ar:

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm#:~:text=Being%20physically%20active%20can%20improve,activity%20gain%20some%20health%20benefits.>

(Cyrchwyd: Ebrill 12, 2023)

Hannah. (2018) The top 10 excuses for not exercising (and solutions!), The Heart Foundation. Ar gael ar:

<https://theheartfoundation.org/2018/06/01/the-top-10-excuses-for-not-exercising-and-solutions/> (Cyrchwyd: Ebrill 12, 2023)

Jerome, A (2022) The top 10 excuses for not exercising and how to overcome them, Sport and Recreation - University of Portsmouth. Ar gael ar:

<https://sport.port.ac.uk/news-events-and-blogs/blogs/health-and-fitness/the-top-10-excuses-for-not-exercising-and-how-to-overcome-them> (Cyrchwyd: Ebrill 12, 2023)

MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. E. (2012). Music, Health, and Wellbeing. In Oxford University Press eBooks. Oxford University Press. Ar gael ar:

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586974.001.0001> (Cyrchwyd: Ebrill 13, 2023)

Mental Health Foundation. (n.d.). Children and young people: statistics. Ar gael ar:

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/children-young-people-statistics> (Cyrchwyd: Ebrill 13, 2023)

NHS. (2021). Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. NHS choices. NHS. Available at:

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/> (Cyrchwyd: Ebrill 12, 2023).

Public Health Wales NHS Trust, 2022 Child Measurement Programme 2020- 2021:

Swansea Bay and Aneurin Bevan University Health Boards. NHS. Ar gael ar:

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/cmp-2020-21/child-measurement-programme-report-2020-2021/> (Cyrchwyd ar: Ebrill 13, 2023)

## Beth sydd angen?

Yn barod gwelaf bod ysgolion yn dechrau gweithredu tuag at Nodau Byd Eang 2025. Ar gyfer iechyd a lles, gallent gweithio tuag at nod 3 sef iechyd a lles da ac nod 4 sef addysg safonol (United Nations, 2015).



Yn wir mae angen sgiliau di rhy ar gyfer delio â iechyd a lles y dyfodol. Un ohonynt yw ymarfer adferol. Ymarfer Adferol yw'r "gwyddoniaeth o pherthnasoedd a chymuned" (IIRP, 2018). Mae perthnasoedd yr un mor bwysig â bwyd a lloches felly bu Ymarfer Adferol yn hollol bwysig o fewn ysgolion. Mae cyfathrebu, gwrando, empathi ac iaith y corff i gyd yn sgiliau hanfodol i sicrhau ymarfer adferol llwyddiannus. Os caiff yr ymarfer adferol ei lledaenu ar draws ysgolion yn llwyddiannus, fel canlyniad bu disgyblion yn fwy tebygol o cymryd rhan mewn gweithgareddau naill ai corfforol neu peidio oherwydd bod perthnasoedd iach yn cael eu creu a'u hadeiladu gydag oedolion yn yr ysgol (athrawon a chynorthwyr). O ganlyniad i hyn, fydd iechyd a lles disgyblion yn wella gan fod teimladau yn fwy positif ac byddai rhai yn dechrau ddod i ysgol mwy aml.



Yn tebyg, mae trafodaeth a dylanwadu yn pwysig er mwyn sicrhau for disgyblion yn teimlo'n cysur a diogel. Wrth sicrhau hyn bydd y plant yn fwy tebygol o cymryd rhan mewn gweithgareddau iechyd a lles. Bu'r sgiliau a gwybodaeth sydd gan athrawon yn hanfodol i'r agwedd hon yn enwedig os ydych am ddylanwadu ar blant i fod yn iachach. Mae hefyd yn angenrheidiol bod yn fodel rôl i'r plant hyn, yn bennaf y rhai iau fel y maent yn tueddu i wneud fel y gwelant.

Yn yr un modd, gwneud penderfyniadau yw'r sgil arall sy'n arwyddocaol i hyrwyddo delio â bygythiad iechyd a lles. Er fod rhai penderfyniadau yn haws i greu, gall rhai fod yn fwy annodd ac angen cymorth gan eraill i'w greu. Gallai hyn olygu derbyn arweiniad gan y llywodraeth a gwyddonwyr ar faint o weithgaredd corfforol sydd ei angen neu faint o awyr iach sydd yn cefnogi ffordd iach o fyw. Ym myd addysg, rydym ni fel athrawon a chynorthwyyr fyddai'r rhai sy'n cynnig cymorth i'r ddisgyblion i gwneud penderfyniadau trwy defnyddio gwybodaeth a sgiliau ein hun. Er enghraifft y rhai sydd yn sicrhau ffordd iachach o fyw fel pwy bwyd i fwyta neu hyd yn oed sut i fyw fywyd fwy cytbwys rhwng gwaith ac cymdeithasu. mae'n bwysig darparu'r sgiliau a'r wybodaeth hyn i blant er mwyn helpu i hybu iechyd meddwl. Mae'n hefyd yn allweddol ein bod yn gwneud y penderfyniadau cywir ar gyfer disgyblion sydd â'r bwriadau cywir i gynyddu'r tebygolrwydd o lwyddiant. Po fwyaf llwyddiannus, hapusaf yw'r plant!

Blog - 3 posts

### Rhestr cyferiadau

United Nations. (2015) *The 17 goals | sustainable development United Nations*.

United Nations. Ar gael ar: <https://sdgs.un.org/goals> (Cyrchwyd: 30/04/23).

IIRP. (2018). *What is Restorative Practices?*. Youtube. The International Institute for Restorative Practices. Ar gael ar: <https://www.youtube.com/watch?v=obyZY4XzaI> (Cychwyd: 30/04/23).

## O ble mae'r syniadau gwych yn dod?

Dyma'r gwaethaf, cael eich rhoi yn y fan a'r lle i wneud penderfyniadau. “Beth hoffech chi?”, “Ydyn ni'n barod i archebu?”. Ydych chi fel fi ac yn dechrau teimlo dan straen mor gynted ag y byddwch chi'n dechrau cyrraedd blaen y ciw mewn bwyty neu siop hufen iâ a nid ydych wedi penderfynu, neu nad ydych wedi cael amser i ymarfer eich archeb yn eich pen am y 100fed tro, ac yna'n archebu'r peth anghywir beth bynnag oherwydd y pwysau? Ymunwch â'r clwb!



Ydych chi erioed wedi meddwl sut mae'r holl frandiau mawr hyn fel Apple, Samsung neu Dyson a hyd yn oed athrawon ac arweinwyr yn gwybod yn union beth rydyn ni eisiau gweld, glywed, a'r hyn sydd ganddom neu ei angen? Defnyddiant ddull a elwir yn feddwl dylunio. Meddwl dylunio yw pan fyddwch chi'n “echdynnu, addysgu, dysgu a chymhwyso'r technegau dynol hyn yn systematig i ddatrys problemau” (Dam & Siang, 2023) mae'n ffordd greadigol o ddod â syniadau i ddyluniadau, busnesau, gwledydd, gyrfaoedd a bywydau. Y 5 cam yw; Empathi, Diffinio, Syniadu, Prototeip a Phrofi. Nid oes angen i'r 5 cam o reidrydd fod yn ddilyniannol neu mae angen iddynt fod mewn trefn benodol (Murtell, 2023) Gellir ailadrodd y camau hyn ac yn gallu clirio problemau drwy'r broses drwy greu atebion. Mae meddwl dylunio yn fwy na phroses yn unig, mae'n datblygu ffordd hollol newydd o feddwl ac yn cynnig casgliad o ddulliau ymarferol i helpu i gymhwyso'r meddylfryd hwn. (Dam & Siang, 2023) Y prif wahaniaeth rhwng meddwl dylunio a methodolegau datrys problemau eraill yw ei ffocws ar brofiadau ac anghenion defnyddwyr (Lucidspark, 2023).

Yn ffodus, gellir dangos hyn mewn ysgolion ac addysg gan fod gan yr athrawon yr wyf yn gweithio gyda nhw o ddydd i ddydd ymagwedd addysgu sy'n canolbwyntio'n fawr ar y myfyriwr sy'n cynyddu cyflawniadau myfyrwyr (Ellis, 2022). Mae pob dydd yn dod â her newydd; sut alla i gadw Joe Bloggs i ymgysylltu heddiw, sut bydd Gabriella yn gwella ei sgiliau cymdeithasol / datblygiad iaith, mae cael y dull hwn sy'n canolbwyntio ar y myfyriwr yn cynyddu'r tebygolrwydd o welliant gan y plant hyn a

gall dylunio meddwl helpu'r athro i ddod i'r casgliadau sy'n angenrheidiol fel y mae agwedd meddwl agored, hawdd ei defnyddio.

Yn yr un modd, gall meddwl dylunio cefnogi athrawon i gweithio gyda rhieni / gwarchodwyr i cydweithio â'u gilydd i cymorth ddisgyblion. Fyddai hyn yn mantais enfawr i'r athrawon oherwydd fyddent yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn bywyd plentyn sydd falle'n effeithio gallu'r plant i ddysgu. Byddai hyn yn helpu'r athrawon a'r penaethiaid i gydymdeimlo â'r teulu sydd yn rhan pwysig o meddwl dylunio, i sicrhau penderfyniad cywir tra'n blaenoriaethu llwyddiant y plentyn.

Gall ymddangos yn rhyfedd y gallai fod unrhyw anfantais i Feddwl Dylunio. Wedi'r cyfan, mae hynny'n awgrymu pa mor ddrwg yw bod yn drefnus. Fodd bynnag, os defnyddir meddylfryd dylunio yn anghywir, yna gallai casgliad fod yn gam enfawr, er enghraifft os na chaiff y data a gasglwyd ei werthuso'n gywir neu os na chynhelir y profion yn y fformat cywir.

Yn yw oes yma, mae'n wallgof faint o sgiliau technolegol sydd gan plant ifanc. Adroddiadwyd Kids Health Guide fod "disgyblion yn fwy datblygedig yn dechnolegol na athrawon" (Chen, 2022) Caiff hyn anfantais i'r athrawon, i helpu gallech defnyddio meddwl dylunio i meddwl tu allan y focs o defnyddio'r technoleg o fewn y dosbarth a sesiynau dysgu. Gwelwn hyn yn fwy aml yn ysgolion nawr o ddydd i ddyd o oedran ifanc gan fod technoleg yn rhan enfawr o bywyd yr oes yma.

Hefyd, gallai canlyniadau wahaniaethu o un diwrnod i'r llall gan fod teimladau oedolion a phlant yn arbennig yn gallu newid yn gyflym. Yn enwedig mewn ysgolion, efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un plentyn un diwrnod yn gweithio'r diwrnod nesaf, strategaethau o'r fath i ddelio ag ymddygiad.

### Pwysig!

Yn ystod y broses o feddwl dylunio, sicrhewch eich bod yn...

- Cymryd eich amser
- Dadansoddi canlyniadau yn ofalus
- Cyflawnir y profion yn gywir ac yn briodol
- Os nad yw datrysiad A yn gweithio, PEIDIWCH Â RHOI I FYNY!



Rhestr cyfeiriadau

Chen, G. (2022) *10 major challenges facing public schools*, *PublicSchoolReview.com*. Public School Review. Ar gael ar: <https://www.publicschoolreview.com/amp/blog/10-major-challenges-facing-public-schools> (Cyrchwyd: 18/04/23).

Dam, R.F. and Siang, T.Y. (2023) *What is design thinking and why is it so popular?*, *The Interaction Design Foundation*. Interaction Design Foundation. Available at: <https://www.interaction-design.org/literature/article/what-is-design-thinking-and-why-is-it-so-popular> (Cyrchwyd:17/04/23).

Ellis, E. (2022) "Support for student-centered learning," in Classroom-ready resources for student-centered learning: Basic teaching strategies for fostering student ownership, agency, and engagement in K-6 classrooms. Berkeley, CA: Ulysses Press, p. 6.

Lucidspark. (2023) Pitfalls of Design Thinking (and how to overcome them) Ar gael ar: <https://lucidspark.com/blog/pitfalls-of-design-thinking-and-how-to-overcome-them> (Cyrchwyd: 17/04/23).

Murtell, J. (2023) The 5 phases of design thinking, American Marketing Association. Available at: <https://www.ama.org/marketing-news/the-5-phases-of-design-thinking> (Cyrchwyd: 17/04/23).