

MAE'R FERCH HON YN GALLU CYFLWYNIAD



Hoffem eich cyflwyno i'r ymgyrch **Mae'r Ferch Hon yn Gallu** a gafodd ei datblygu a'i rhyddhau yn wreiddiol yn 2015 gan Sport England.

Nod MAE'R FERCH HON YN GALLU yw hyrwyddo cyfranogiad merched mewn chwaraeon yn ogystal â dathlu merched mewn chwaraeon a merched sy'n cadw'n heini. Yn dilyn ei lansiad gwreiddiol, credir bod 3 miliwn o fenywod wedi mynd ati i gadw'n heini.

Cynhaliwyd ymchwil i pam nad yw merched yn cadw'n heini, cyn mynd ati i ddod o hyd i ffyrdd i helpu merched oresgyn y rhwystrau hynny trwy ymgyrchoedd hyrwyddo.

Mae **Mae'r Ferch Hon yn Gallu** yn annog merched i rannu eu straeon yn y gobaith y byddan nhw'n gallu ysbrydoli eraill i gymryd rhan a chadw'n heini.

Mae gan dudalen **Mae'r Ferch Hon yn Gallu** adrannau fel "cael eich ysbrydoli" ac "eich straeon chi" i ferched edrych arnyn nhw a chael eu hysbrydoli, gobeithio. Gall hyd yn oed eich helpu i ddod o hyd i chwaraeon yn eich ardal chi, a chymryd rhan ynddyn nhw.

Heddiw, mae ymgyrch **Mae'r Ferch Hon yn Gallu** i'w gweld ar gyfryngau cymdeithasol fel Instagram a Twitter a hyd yn oed mewn hysbyseb ar y teledu.

LLYSGENHADON MAE'R FERCH HON YN GALLU

Ni yw eich llysgenhadon myfyrwyr **Mae'r Ferch Hon yn Gallu**, a'n gwaith ni yw eich ysbrydoli chi a chynnig cyfleoedd i chi gadw'n heini a deall manteision hynny.



ASHLEIGH WHITE
18, Coleg Cambria Glannau Dyfrdwy

Diddordebau:

- Badminton - rwy'n chwarae i Glwb Badminton Prestatyn
- Cerdded
- Rhedeg
- Pêl-rwyd
- Rownderi

Ymunwch ag **Ystafell Ddosbarth Cambria Heini** am ragor o wybodaeth. (Cod: 6xep51).

I mi, mae ymarfer corff yn bwysig iawn am ei fod yn helpu i leihau straen a gorbryder hefyd. Yn ystod y misoedd diwetha 'ma, mae fy iechyd meddwl wedi diodde mwy nag o'r blaen. Mae ymarfer corff wedi fy ngalluogi i gael seibiant o realiti ac ymgyrffau. Mae wedi gwneud i mi deimlo'n well amdana'i fy hun, a sylweddoli na fydd y dyddiau gwael yn para am byth.

Does dim rhaid i chi fod yn 'sporty' i wneud ymarfer corff, mae'n rhywbeth y gall unrhyw un ei wneud. Gallwch wisgo dillad yr ydych chi'n teimlo'n gyfforddus ynddyn nhw, does dim rhaid gwisgo lycra.

Dewch o hyd i rywbeth rydych chi'n mwynhau ei wneud a glynu wrtho!

LLYSGENHADON MAE'R FERCH HON YN GALLU



LIBBY HUGHES

18, Chweched Glannau Dyfrdwy

Diddordebau:

- Darllen
- Gwleidyddiaeth
- Rhedeg
- Yr amgylchedd
- Rwy'n aelod ac yn arweinydd gyda'r Geidiau
- Teithio'r byd

Ymunwch ag **Ystafell Ddosbarth Cambria Heini** am ragor o wybodaeth. (Cod: 6xeqp5l).

Un o'r prif resymau pam rwy'n gwneud ymarfer corff ydy am ei fod wedi helpu i gadw fy meddwl yn bositif yn ystod y cyfnod clo, gan ganiatáu imi gadw mewn cysylltiad efo pobol eraill trwy rithsesiynau grŵp. Roedd hyn yn ychwanegu elfen gymdeithasol at y cyfnod clo gan ein bod ni'n gallu gweithio tuag at nod cyffredin gyda'n gilydd.

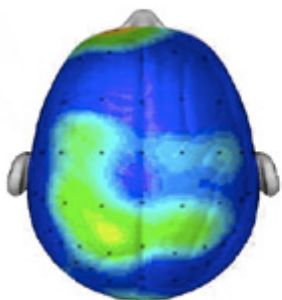
Rwy wastad wedi bod yn 'berson sporty'. Mae chwaraeon wedi helpu i leihau fy lefelau straen, yn enwedig ym mlwyddyn 13. Erbyn hyn, rwy'n anelu at fynd i redeg neu gerdded bob dydd ar ôl i fy niwrnod academiaidd ddod i ben. Rwy wedi darganfod 'mod i'n gallu canolbwyntio am gyfnodau hirach gyda'r nos a chyflawni mwy o waith academiaidd ar ôl gwneud ymarfer corff.

Mae yna lawer o resymau pam mae ymarfer corff yn bwysig, ac mae yna lawer o fanteision iddo.

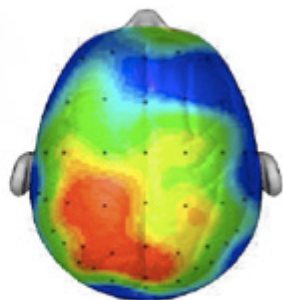
Mae ymchwil yn dangos bod cyfranogiad plant mewn chwaraeon yn helpu i wella eu rhyngweithio cymdeithasol, cynyddu eu hyder, a gwella eu sgiliau gwrando a'u hiechyd. Mae cymryd rhan mewn chwaraeon yn gysylltiedig â graddau uwch, cyfraddau gadael addysg is a chyfraddau troseddu is.

O'r darlun hwn, gallwch weld yn glir fod ymarfer corff yn cadw eich ymennydd yn fwy heini, sy'n golygu eich bod yn gallu gweithio'n haws ac yn fwy effeithiol.

Cyfansawdd o 20 ymennydd myfyrwr a gymerodd yr un prawf.



ar ôl eistedd yn dawel



ar ôl cerdded am 20 munud

TEGAN ALDERSEY

17, Chweched Glannau Dyfrdwy

Diddordebau:

- Pêl-rwyd - rwy'n chwarae i Sir y Fflint
- Gymnasteg
- Athletau - rwy'n gwirfoddoli yng Ngholeg Cambria
- Dawnsio
- Rownderi
- Siopa
- Teithio'r byd

Ymunwch ag **Ystafell Ddosbarth Cambria Heini** am ragor o wybodaeth. (Cod: 6xeqp5l).



Mae pobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon wyth gwaith yn fwy tebygol o gadw'n heini yn 24 oed na phobl ifanc sydd ddim yn cymryd rhan mewn chwaraeon (Sports Participation as Predictors of Participation in Sports and Physical Fitness Activities in Young Adulthood, Perkins, 2004). Roedd tri allan o bob pedwar (77%) oedolyn 30+ oed sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon heddiw yn cymryd rhan mewn chwaraeon yn blant oedran ysgol. Dim ond 3% o oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon heddiw oedd ddim yn cymryd rhan mewn chwaraeon pan oedden nhw'n ifanc.

Ffynhonnell: Sefydliad Robert Wood Johnson/Prifysgol Harvard/NPR, 2015

LLYSGENHADON MAE'R FERCH HON YN GALLU

Edrychwch ar hyn! Mae 'na gymaint o chwaraeon y gallwch chi gymryd rhan ynddyn nhw. Os ydych chi'n mwynhau rhedeg yna mae'n bosib y byddwch chi hefyd yn mwynhau pêl-fasged, lacrosse, neu dennis. Ac os byddwch yn rhoi cynnig ar rywbeth ond ddim yn ei fwynhau, rhowch gynnig ar rywbeth arall!

OS YDYCH CHI'N GALLU...

GALLWCH CHI FWYNHAU...

RHEDEG



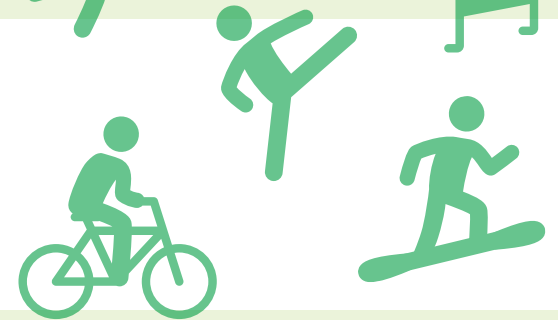
Pêl-droed
Pêl-fasged
Athletau
Tennis
Rygbi
Lacrosse



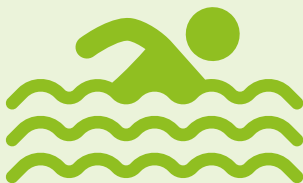
CADW CYDBWYSEDD



Gymnasteg
Beicio
Crefft Ymladd
Eirafyrddio
Swmba
loga



NOFIO



Snorclo
Rhwyfo/Caiacio
Polo Dŵr
Syrffio
Deifio
Treithlon



ELLIE KIDD

18, Coleg Cambria Glannau
Dyfrdwy

Diddordebau:

- Gwleidyddiaeth
- Mynd i'r gampfa
- Treulio amser gyda fy ffrindiau
- Coginio
- Gwirfoddoli - rwy'n gwirfoddoli gyda chlwb gymnasteg Delyn, Aura, ac fel arweinydd dibynadwy yn y coleg
- Pwyllgor Llywio Undeb Cenedlaethol Myfyrwyr Cymru
- Panel Ymgynghorol Plant Cymru

Rwy'n mwynhau cadw'n heini am ei fod yn gwneud i mi deimlo'n dda amdana'i fy hun. Rwy hefyd yn mwynhau'r elfen gymdeithasol o gyfarfod pobl newydd. Rwy'n credu bod cadw'n heini'n gallu bod yn fuddiol i unrhyw un. Tair blynedd yn ôl, roeddwn i'n osgoi unrhyw fath o chwaraeon neu ymarfer corff, ond ar ôl dod o hyd i ddsbarthiadau ar gyfer dechreuwy'r oeddwn i'n eu mwynhau, rwy'n iachach ac yn hapusach ynof fi fy hun.

Does dim rhaid i chi fod â diddordeb mewn chwaraeon neu ymarfer corff yn barod er mwyn rhoi cynnig ar ddsbarth neu grŵp. Mae ddsbarthiadau ar-lein yn wych, gan eich bod chi'n gallu diffodd eich camera os ydy hynny'n gwneud i chi deimlo'n fwy cyfforddus i ddechrau! Rwy wrth fy modd gyda'r ymgyrch **Mae'r Ferch Hon yn Gallu** gan ei fod yn annog merched eraill o bob oed i gadw'n heini!