PET(4)-04-12 p5a

P-04-368 Annog gweithgarwch corfforol ac iechyd mewn colegau Addysg Bellach

Geiriad y ddeiseb:
Rydym yn galw ar Gynulliad Cenedlaethol Cymru i annog Llywodraeth Cymru i hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac iechyd mewn colegau Addysg Bellach.

Prif ddeisebydd: Alun Jones

Ystyriwyd gan y Pwyllgor am y tro cyntaf: 28 Chwefror 2012

Nifer y deisebwyr: 23

Gwybodaeth ategol: Gall Gweithgarwch Corfforol fod yn gyfrwng i wella a chynnal nid yn unig priodoleddau corfforol unigolion ond hefyd eu hiechyd a'u lles yn gyffredinol. Rwy'n credu bod angen i Golegau Addysg Bellach osod amcanion a thargedau clir i gynyddu'r nifer sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn ystod eu hamser hamdden drwy greu rhaglen strwythuredig, gynhwysol a difyr sy'n uno ac yn cynnwys y myfyrwyr ac sy'n addasu I'w hanghenion. Drwy wella iechyd cyffredinol myfyrwyr, gellir gwella nid yn unig perfformiad y coleg, ond perfformiad Cymru gyfan. Mae gennym ddyletswydd nid yn unig i hyrwyddo gweithgarwch corfforol, iechyd a lles, ond hefyd i gymryd camau pendant i gyfrannu at raglenni a fydd yn ysbrydoli'n myfyrwyr i fyw'n iachach ac i gymryd rhan yn amlach mewn gweithgarwch corfforol.

Rwy'n credu bod bwlch eang a gwendid amlwg yn y modd y caiff gweithgarwch corfforol ac iechyd ei hyrwyddo mewn colegau Addysg Bellach. Mae angen strategaeth a chanllawiau clir i golegau eu dilyn. Mae gennym ddyletswydd i geisio hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac iechyd ymhlith ein myfyrwyr er mwyn gwella iechyd cyffredinol ein cenedl.