

**Fframwaith cyfathrebu
Canllawiau Gweithgarwch
Corfforol Prif Swyddogion
Meddygol y DU**

Dyddiad cyhoeddi: 24 Mawrth 2023

Hanes fersiwn

Fersiwn	Dyddiad	Crynodeb o'r newidiadau
1	Mawrth 2022	Dogfen wedi'i chreu yn nhempfed PHS (Public Health Scotland).
2	Mai 2022	Diweddarwyd yn dilyn adborth gan randdeiliaid allweddol ar draws y gwledydd cartref.
3	Medi 2022	Diweddarwyd yn dilyn adborth gan Brif Swyddogion Meddygol y DU.
4	Rhagfyr 2022	Diweddarwyd yn dilyn adborth pellach gan Brif Swyddogion Meddygol y DU.

Ymgynghorwyd â'r rhanddeiliaid canlynol wrth ddatblygu'r fframwaith cyfathrebu:

- Gweithgor Arbenigol Cyfathrebu Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU
- Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol ar gyfer Lloegr, yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Y Swyddfa ar gyfer Gwella Iechyd a Gwahaniaethau
- Swyddfa Prif Swyddog Meddygol Llywodraeth yr Alban ac Is-adran Active Scotland
- Public Health Scotland
- Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol Llywodraeth Cymru
- Swyddfa Prif Swyddog Meddygol Llywodraeth Gogledd Iwerddon a'r Adran Iechyd
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Public Health Agency Northern Ireland
- Sport England
- Sportscotland
- Grŵp Buddiant Arbennig Gweithgarwch Corfforol NHS Scotland.

Cynnwys

1. Cyflwyniad	1
2. Diben	2
3. Nod y fframwaith	2
4. Fframwaith cyfathrebu strategol	2
5. Ymchwil ffurfiannol	3
5.1. Dadansoddiad sefyllfaol	4
5.2. Dadansoddiad rhanddeiliaid	4
6. Datblygu cyfathrebu	5
6.1. Nodau a negeseuon	5
6.2. Sianelau	6
6.3. Archwiliad o adnoddau i gefnogi cyfathrebu proffesiynol	8
7. Gweithredu	8
7.1. Cyflawni cyfathrebu	8
7.2. Adnoddau	8
7.3. Mesurau effeithiolrwydd	9
8. Canllawiau ar gyfer gweithwyr proffesiynol, ymarferwyr a llunwyr polisi wrth gyfathrebu â'r cyhoedd	11
9. Camau nesaf	12
Atodiad 1: Matrics mapio rhanddeiliaid	13
Atodiad 2: Nodau cyfathrebu a negeseuon allweddol	14
1. Nodau cyfathrebu a chynulleidfaoedd allweddol	14
2. Prif negeseuon cyffredinol i gyrraedd yr holl rhanddeiliaid â buddiant	16
3. Negeseuon eilaidd rhanddeiliaid/penodol i sector	17
4. Canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer grwpiau penodol	27
Atodiad 3: Mapio sianelau rhanddeiliaid – Enghraifft benodol i'r Alban	32

Atodiad 4: Archwiliad o Adnoddau	39
Mapio Gweithgarwch Corfforol y Gwledydd Cartref	39
Atodiad 5: Negeseua cyhoeddus ar weithgarwch corfforol – Fframwaith Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMF)	43
Atodiad 6: Negeseua cyhoeddus ar weithgarwch corfforol – Rhestr Wirio Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMC)	46
Atodiad 7: Gweithgor Arbenigol Cyfathrebu Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU	57
Cyfeiriadau	59

1. Cyflwyniad

Cafodd yr angen am fframwaith cyfathrebu ledled y Deyrnas Unedig (DU) i gefnogi lledaenu a gweithredu **Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU**¹ ei gydnabod yn yr adolygiad o'r canllawiau 2011 blaenorol, ac a argymhellwyd ar ôl hynny gan Weithgor Arbenigol Cyfathrebu Prif Swyddogion Meddygol y DU (Atodiad 7).

Cytunodd Public Health Scotland (PHS) i ddatblygu fframwaith cyfathrebu, ar ran Prif Swyddogion Meddygol i DU, i gefnogi cyfathrebu canllawiau'r Prif Swyddogion Meddygol i gynulleidfa broffesiynol. Trwy wneud hyn, byddwn yn cynyddu ymwybyddiaeth, yn cynyddu gwybodaeth ac yn ennyn ymgysylltiad y gweithlu (iechyd a heb fod yn ymwneud ag iechyd) i gefnogi gweithredu'r canllawiau.

Datblygwyd y ddogfen hon ar sail gwybodaeth genedlaethol a lleol, casglu mewnwelediadau, chwilio llenyddiaeth, ymchwil ddesg ac ymgysylltiad cymheiriaid gydag aelodau Gweithgor Arbenigol Cyfathrebu Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, gweinyddiaethau'r DU a'r llywodraethau datganoledig a'u hasiantaethau priodol ar gyfer iechyd y cyhoedd a chwaraeon. Mae'r dirwedd bresennol o fewn bob un o bedair Gwlad Gartref y DU wedi'i hystyried, ac amlygwyd gweithgareddau i helpu gyda gweithredu'r fframwaith, gan gynnwys enghreifftiau cymhwyso bras.

Er bod cyfathrebu gyda'r cyhoedd y tu hwnt i gwmpas y gwaith hwn, cydnabyddir bod gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr yn gyfrwng allweddol i allu cyfleu negeseuon i'r cyhoedd.

Mae gweithwyr proffesiynol cyfathrebu a'r timau cyfathrebu yng ngweinyddiaethau'r DU a'r llywodraethau datganoledig a'u hasiantaethau iechyd cyhoeddus priodol yn hollbwysig i weithredu'r fframwaith hwn a datblygu a chyflwyno negeseuon cyhoeddus. Bydd y lefel gweithgarwch presennol ac adnoddau yn amrywio ar draws y pedair Gwlad Gartref. Cydnabyddir yn llwyr, felly, y bydd argaeledd adnoddau, capasiti a chyllideb yn gwahaniaethu.

Byddai'n berthnasol, pan gyrhaeddir y cam ymgysylltu â'r cyhoedd, bod pedair Gwlad Gartref y DU yn ymgysylltu â'u gweithwyr proffesiynol cyfathrebu priodol i ystyried datblygu cyfathrebu (ar y cyd) gyda'r cyhoedd.

2. Diben

Yn bennaf, bydd y fframwaith cyfathrebu yn cynorthwyo llywodraeth y DU a gweinyddiaethau'r llywodraethau datganoledig, asiantaethau iechyd cyhoeddus a phartneriaid i fabwysiadu dull cyson a chydweithredol o gefnogi lledaenu a gweithredu negeseuon allweddol cenedlaethol sy'n hyrwyddo ac yn cynyddu ymwybyddiaeth o Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.

Trwy ddarparu fframwaith strategol ar gyfer cyfathrebu, gellir ei deilwra a'i gymhwyso'n hawdd gan bob un o bedair Gwlad Gartref y DU i adlewyrchu'u seilwaith, cyd-destun ac anghenion presennol eu hunain.

3. Nod y fframwaith

Nod y fframwaith cyfathrebu yw helpu arwain a chefnogi llywodraeth y DU a gweinyddiaethau'r llywodraethau datganoledig, asiantaethau iechyd cyhoeddus a phartneriaid wrth ymgysylltu a chyfathrebu gyda gweithwyr proffesiynol, ymarferwyr a llunwyr polisi i wella cyrhaeddiad, gwybodaeth a dealltwriaeth, a gweithredu **Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.**

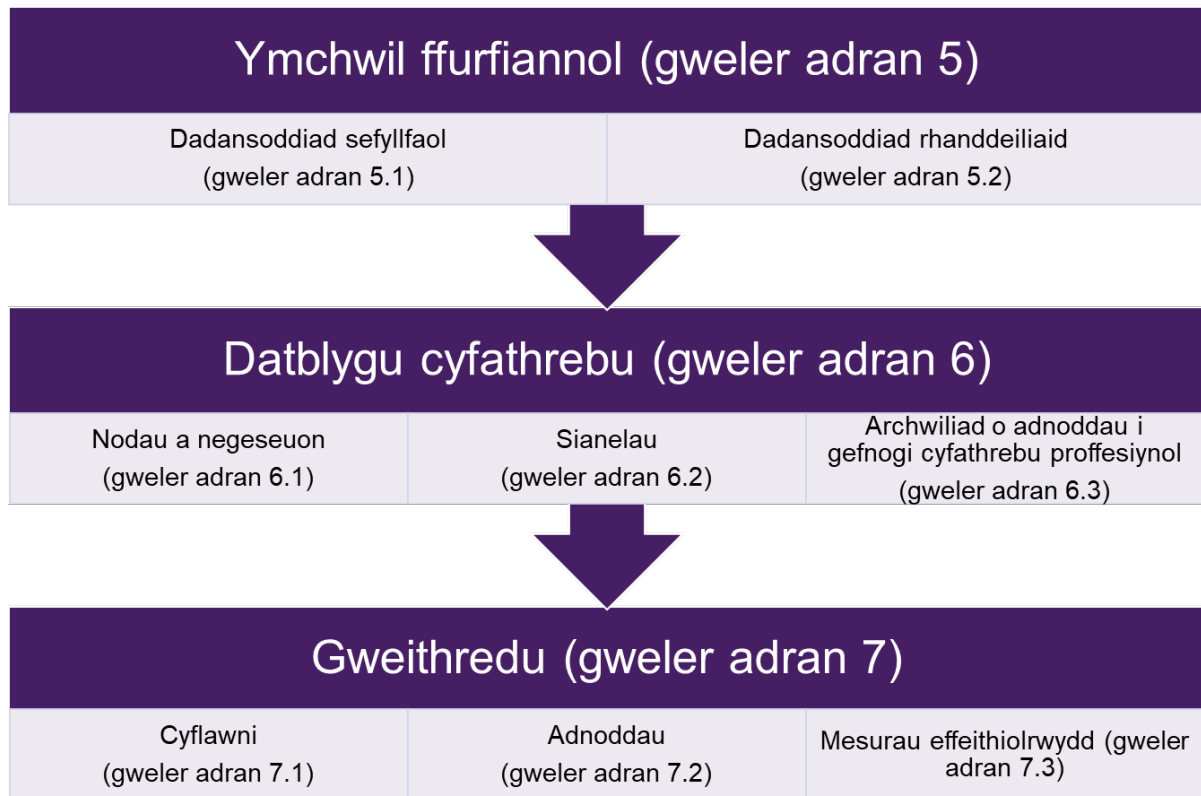
4. Fframwaith cyfathrebu strategol

Tanategir y fframwaith cyfathrebu hwn gan fframwaith sy'n seiliedig ar dystiolaeth a gweithgarwch ategol, gan dynnu ar waith cyhoeddedig gan aelodau o Weithgor

Arbenigol Cyfathrebu Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU^{2,3,4} a chydweithwyr yng Nghanada.⁵

Disgrifir isod y fframwaith cyfathrebu, a'r broses i helpu arwain cyflawni'r fframwaith.

Ffigur 1. Fframwaith cyfathrebu a'r broses ar gyfer cyflawni



Mae'r fframwaith cyfathrebu a'r broses ar gyfer cyflawni yr un mor berthnasol i iteriadau cyfredol ac unrhyw iteriadau yn y dyfodol o Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.

5. Ymchwil ffurfiannol

Cam cyntaf y fframwaith, cyn datblygu unrhyw gyfathrebu, yw ystyried y sefyllfa a'r cyd-destun rhanddeiliaid y bydd y fframwaith hwn yn cael ei weithredu ynddynt.

5.1. Dadansoddiad sefyllfaol

Ystyried seilwaith gweithgarwch corfforol presennol, diwylliant, amrywiaeth ethnig, demograffeg poblogaeth, amddifadedd, statws economaidd-gymdeithasol, statws iechyd a systemau'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol.

Gellid cyflawni hyn drwy:

- archwilio'r dirwedd bresennol i werthfawrogi'r rhanddeiliaid allweddol a'r gweithlu sydd eisoes yn ymgysylltiedig ac unrhyw waith sydd yn mynd rhagddo ar hyn o bryd
- datblygu camau gweithredu yn seiliedig ar dystiolaeth i ymgysylltu â rhanddeiliaid, dylanwadu arnynt a rhannu arfer da gyda nhw
- casglu mewnwelediadau i werthfawrogi'r her o ymgysylltu â'r cyhoedd – cyrchu data (arolygon cartrefi cenedlaethol gan y **SYG (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol)**, **YouGov**) i gynorthwyo â demograffeg a data ar lefel cymunedau
- deall y data sydd ar gael a sut gellir cymhwyso'r rhain i gyfathrebu â'r gynulleidfa darged.

5.2. Dadansoddiad rhanddeiliaid

Cynnal ymarferiad mapio rhanddeiliaid gan ganolbwyntio ar y brif gynulleidfa ddynodedig a nodir isod:

- Y gweithwyr proffesiynol craidd a'r ymarferwyr yn y sectorau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r sector gweithgarwch corfforol y mae'n ofynnol iddynt wybod a chymhwyso Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU sy'n gydnaws â'r saith cam bywyd gwahanol.
- Partneriaid cenedlaethol (asiantaethau cenedlaethol, cyrff a rhwydweithiau proffesiynol, y trydydd sector) a all gynorthwyo â lledaenu a gweithredu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.

- Sefydliadau/sector sy'n cael eu hadnabod fel galluogwyr systemau gweithgarwch corfforol (h.y. llunwyr polisi) a all ddylanwadu neu wneud newidiadau i'r amgylchedd, polisïau neu ymarfer er budd poblogaeth y DU.
- Unigolion o fewn sectorau penodol ehangach nad ydynt yn ymwneud ag iechyd sydd â buddiant gweithredol mewn galluogi gweithgarwch corfforol (h.y. trafndiaeth awdurdod lleol a chynllunio).

Pan fydd y dadansoddiad rhanddeiliaid wedi'i gwblhau, gellid defnyddio offeryn matrices Buddiant-Dylanwad i gefnogi'r cynllunio a'r gweithredu terfynol. Gall yr offeryn hwn fod yn werthfawr wrth ystyried y lefel cyfathrebu, blaenoriaethu a'r dwyster ymgysylltu a fynnir ar gyfer pob rhanddeiliaid. Dangosir enghraifft yn Atodiad 1.

6. Datblygu cyfathrebu

Wrth ddatblygu cyfathrebu, ystyriwch y tair elfen ganlynol: nodau a negeseuon, sianelau ac archwiliad o adnoddau.

6.1. Nodau a negeseuon

Mae Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU wedi'u trosi'n negeseuon allweddol addysgol ar gyfer gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr, a negeseuon eiriolaeth ar gyfer galluogwyr systemau er mwyn gwella cyrhaeddiad, gwybodaeth a dealltwriaeth, a gweithredu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.

Mae'r gynulleidfa darged wedi'i chategoreiddio fel cynulleidfa iechyd a chynulleidfa heb ymwneud ag iechyd (gofal cymdeithasol, addysg a'r sector gweithgarwch corfforol) ac mae diben y cyfathrebu wedi'i ddadansoddi fel eiriolaeth neu addysg, a datgenir nod y canllawiau cyfathrebu hefyd yn Atodiad 2. Mae'r dull hwn o segmentu'r negeseuon allweddol wedi'i addasu o Milton et al.² Ehangwyd ar hyn i gynnwys dadansoddiad o randdeiliaid yn seiliedig ar eiriolwyr (y rheiny a all wneud

gwahaniaeth yn eu maes dylanwad) a galluogwyr systemau (y rheiny sydd mewn sefyllfa i wneud y newidiadau angenrheidiol).

Mae Atodiad 2 yn amlinellu'r holl negeseuon allweddol perthnasol mewn fformat hygyrch sy'n darparu negeseuon cyffredinol, negeseuon sector a phenodol i ddiben a negeseuon dos ar gyfer cyfnodau bywyd gwahanol.

Yn ychwanegol at negeseuon allweddol, rydym wedi nodi 'meysydd gweithredu' penodol ar gyfer gweithwyr proffesiynol, ymarferwyr a galluogwyr systemau. Mae Atodiad 2 yn darparu rhestr o negeseuon wedi'u curadu i'w defnyddio ledled y DU. Mae hefyd yn amlinellu'r nod cyfathrebu sy'n berthnasol i'r gynulleidfa darged a diben y cyfathrebu ei hun.

Bydd cyfathrebu'n targedu gweithwyr proffesiynol, ymarferwyr a llunwyr polisi yn y sectorau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r sector gweithgarwch corfforol. Mae'r rhain wedi'u nodi fel y gweithlu craidd i weithredu'r canllawiau hyn.

6.2. Sianelau

Rhagwelir y bydd pedair Gwlad Gartref y DU yn cyfathrebu ynglŷn â'r canllawiau mewn nifer o ffyrdd. Mae cyfres o dactegau mesuradwy wedi'u nodi er mwyn sicrhau y gellir gwerthuso gweithgarwch ymgysylltu a chyfathrebu.

Fel y soniwyd yn flaenorol, gall y defnydd o fatrics Buddiant-Dylanwad gynorthwyo â phennu dwyster a champau gweithredu ar gyfer rhanddeiliaid. Cyn lledaenu, nodwch a mapiwch sianelau cyfathrebu sydd ar gael ac a ddefnyddir gan bob un o'r rhanddeiliaid y gellir lledaenu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU drwyddynt. Ystyriwch integreiddio negeseuon a chynnwys mewn cyfathrebiadau presennol a chyfleoedd datblygu dysgu. Mae Atodiad 3 yn rhoi enghraifft weithio o fapio sianelau rhanddeiliaid ar gyfer yr Alban.

Enghreifftiau o dactegau ymgysylltu:

- Defnyddio rhwydweithiau hysbys i ledaenu negeseuon allweddol.

- Datblygu cynnwys ar-lein (ar gyfer gweithwyr proffesiynol) i ledaenu negeseuon allweddol.
- Datblygu cynnwys cyfnodolion adolygu cymheiriaid ar gyfer cyhoeddiadau.
- Datblygu cynnwys digidol y gellir ei rannu i'w ddefnyddio ar wefannau rhanddeiliaid ac mewn cylchlythyrau.
- Cynllunio cyfleoedd ar gyfer blogiau gwesteion gyda rhanddeiliaid.
- Creu datganiad gwe/blog a chyfryngau cymdeithasol i gynyddu ymwybyddiaeth o Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.
- Datblygu asedau gweledol i hyrwyddo cynnwys y gellir ei rannu.
- Datblygu cyfryngau digidol eraill, fel animeiddiadau, i gefnogi cyfathrebiadau ar destunau penodol neu ar gyfer cynulleidfaoedd penodol.
- Datblygu astudiaethau achos yn seiliedig ar gyfnodau bywyd gwahanol.
- Creu calendr cyfathrebiadau/cyfryngau cymdeithasol o ddigwyddiadau blynyddol, cynadleddau, diwrnodau ymwybyddiaeth perthnasol a chysylltu cyfathrebiadau â themâu.
- Cynllunio neu gysylltu â digwyddiadau a chynadleddau perthnasol.

Gall y tactegau uchod ffurfio rhan o becyn cymorth rhanddeiliaid i alluogi gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr i integreiddio negeseuon gweithgarwch corfforol yn eu hymarfer. Byddai enghreifftiau o gynnwys fel a ganlyn: y negeseuon allweddol; cynnwys ar gyfer cyfathrebiadau e-bost; cynnwys gwe; testun cylchlythyrau sampl; cynnwys cyflwyniadau; postiadau ac asedau cyfryngau cymdeithasol; a chynnwys y gellir ei rannu, er enghraifft, ffeithluniau, animeiddiadau/fideos pennau sy'n siarad fesul sector.

6.3. Archwiliad o adnoddau i gefnogi cyfathrebu proffesiynol

Dylid cynnal archwiliad o adnoddau gweithgarwch corfforol cyfredol, gwefannau a chyfleoedd dysgu gan y bydd yn helpu cipio asedau allweddol sydd ar gael, neu unrhyw rai sydd eisoes yn cael eu datblygu ar gyfer gweithwyr proffesiynol, ymarferwyr a llunwyr polisi. Gall yr ymarferiad hwn helpu gyda chyfeirio neu fel dull o ddiweddarau gyda'r canllawiau newydd. Mae Atodiad 4 yn darparu archwiliad o adnoddau a gynhaliwyd fel rhan o ddatblygiad y fframwaith hwn.

7. Gweithredu

Mae cam gweithredu'r fframwaith yn cynnwys tair elfen: cyflawni, adnoddau a mesurau effeithiolrwydd.

7.1. Cyflawni cyfathrebu

Dylai'r broses o gyflawni a lledaenu negeseuon cyfathrebu gael ei gweithredu drwy'r sianelau cyfathrebu dynodedig. Mae gweithio mewn partneriaeth â'r sefydliadau rhanddeiliaid dynodedig yn allweddol i gyrraedd y gynulleidfa darged ar gyfer Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, h.y. yr ymarferwyr, y gweithwyr proffesiynol a'r galluogwyr systemau a nodwyd. Mae cymhwyso'r tactegau ymgysylltu a chyfathrebu a argymhellwyd yn allweddol i gyflawni.

Fodd bynnag, mae cyflawni yn ddarostyngedig i gynllunio a'r adnoddau sydd ar gael ym mhob un o'r Gwledydd Cartref.

7.2. Adnoddau

Mae'n rhaid i'r adnoddau sydd ar gael ym mhob un o'r Gwledydd Cartref o ran cyllid a chapasiti staff i alluogi gweithredu'r fframwaith hwn gael eu hystyried gan bob Gwlad Gartref yn briodol. Cydnabyddir y gall adnoddau wahaniaethu'n sylweddol, ac

felly gallai hyn effeithio ar raddfa a chyflymder lledaenu a chymhwysio Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU ym mhob Gwlad Gartref. Mae'n hanfodol, felly, bod adnoddau'n cael eu nodi gan bob un o'r Gwledydd Cartref ar raddfa briodol er mwyn gweithredu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU yn llawn.

Yn ychwanegol at archwiliad o adnoddau cyfathrebu a dysgu presennol, argymhellir y dylai asedau presennol, lle bo modd, gael eu rhannu rhwng y Gwledydd Cartref, a lle mae asedau cyfathrebu newydd yn ofynnol, dylai'r rhain gael adnoddau a'u datblygu ar y cyd gan y Gwledydd Cartref i'w defnyddio ledled y DU (er enghraifft, ffeithluniau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU).

7.3. Mesurau effeithiolrwydd

Bydd gweithredu'r fframwaith cyfathrebu hwn, i gefnogi gweithgarwch i gynyddu ymwybyddiaeth o Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU gyda gweithwyr proffesiynol, yn cael ei ddwyn ymlaen gan bob un o'r Gwledydd Cartref. Er mwyn mesur effeithiolrwydd a gwerthuso effaith, dylid cynllunio set eang o fesurau a phrosesau gwerthuso, fel y nodir isod. Eto, cydnabyddir y gallai fod angen adnoddau a chyllid ychwanegol ar gyfer y gweithgarwch hwn.

Wrth gynllunio gweithgareddau cyfathrebu, dylid nodi dangosyddion perfformiad i nodi effaith y tactegau a ddefnyddiwyd. Er enghraifft:

- Mwy o draffig i dudalennau gwe Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU fel canran.
- Dadansoddeg (cyfryngau cymdeithasol – cyrhaeddiad ac ymgysylltiad).
- Dadansoddeg gwe ar-lein (barnau, tudalennau ac amser a dreuliwyd).
- Nodi ymddygiadau defnyddwyr e.e. ymweliadau â gwefan a lawrlwytho gwybodaeth benodol.

- Os bydd yn briodol, fel rhan o gynlluniau pob Gwlad Gartref, nodi nifer y 'rhai newydd sy'n ymuno' neu 'gofrestriadau newydd' ar gyfer ymgyrch gweithgarwch targedig penodol.
- Adnabod nodau olrhain ar-lein unigryw i nodi newidiadau ymddygiad dymunol y gallai'r rhanddeiliaid eu gwneud.
- Defnyddio gweithgarwch marchnata ar-lein i 'wthio' cynnwys targedig tuag at grwpiau defnyddwyr wedi'u targedu'n benodol.

Mae'n bwysig nodi, er mwyn cael gwir fesur o effaith, ei bod yn hanfodol fod pob Gwlad Gartref yn casglu mesuriadau sylfaenol cyn gweithredu unrhyw weithgareddau cyfathrebu i gipio unrhyw gynnydd mewn gwybodaeth, ymwybyddiaeth a chymhwys.

Enghraifft gyfredol o fewnwelediad

Yn Ionawr 2021, cynhaliodd yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol a'r Swyddfa ar gyfer Gwella Iechyd a Gwahaniaethau (Public Health England yn flaenorol) arolwg omnibws⁶ gyda meddygon teulu (GPs) ledled y DU a ganolbwyntiodd ar Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU. Darparodd waelodlin dangosol ar gyfer y gwaith hwn yn absenoldeb adnoddau i ymgymryd ag arolwg llinell sylfaen mwy cadarn.

Bydd y Gwledydd Cartref yn ystyried sut i gomisiynu arolygon a ailgynhelir neu ymchwil tebyg ar ysbeidiau amser cytunedig (ar sail flynyddol neu ddwywaith y flwyddyn) i'w defnyddio fel mecanwaith monitro, gan roi syniad o ymwybyddiaeth o Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU ymhlith meddygon teulu. Dylid rhoi ystyriaeth hefyd i sut gellid ymestyn yr ymagwedd hon y tu hwnt i feddygon teulu at weithwyr iechedd proffesiynol eraill. Dylid archwilio opsiynau arolwg amgen tebyg ar gyfer y gweithlu ehangach yn y sectorau gofal cymdeithasol, addysg a'r sector gweithgarwch corfforol.

Cydnabyddir y bydd prosesau gwerthusol yn amrywio ar draws y Gwledydd Cartref, felly bydd yr agwedd adrodd ar fesur effaith yn benodol i'r gwledydd.

Dylai'r Gwledydd Cartref ystyried a chynllunio sut i ddarparu adnoddau a gweithredu, monitro ac adolygu'r fframwaith cyfathrebu.

8. Canllawiau ar gyfer gweithwyr proffesiynol, ymarferwyr a llunwyr polisi wrth gyfathrebu â'r cyhoedd

Cydnabyddir bod gweithwyr proffesiynol, ymarferwyr a llunwyr polisi yn gyfrwng allweddol ar gyfer cyfleu negeseuon i'r cyhoedd. Er bod cyfathrebu â'r cyhoedd y tu hwnt i gwmpas y fframwaith cyfathrebu hwn, mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg ar sut i ddatblygu a gwerthuso negeseuon allweddol ar gyfer y cyhoedd. Nod astudiaeth gan Williamson et al⁴ oedd datblygu ymhellach a gwella, a chael consensws arbenigol rhyngwladol, i Fframwaith Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMF) safonedig a Rhestr Wirio Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMC).

Mae'r astudiaeth yn amlinellu egwyddorion arfer gorau ar gyfer datblygu negeseua cyhoeddus. Mae rhai negeseuon generig (a gymerwyd o Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU) wedi'u datblygu dros y blynyddoedd, fel:

- Pawb yn weithgar, bob dydd.
- Y newyddion da yw y gall hyd yn oed newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr dros gyfnod. Fel y dywedwn yn y canllawiau hyn: mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well.
- Mae pob symudiad yn cyfrif.
- Nid yw fyth yn rhy hwyr i gael buddion iechyd o ymgymryd â gweithgarwch corfforol.

Er nad yw'r ddogfen fframwaith cyfathrebu hon yn canolbwyntio ar ddatblygu negeseuon cyhoeddus, mae cyswllt cynhenid rhwng ymgysylltiad proffesiynol a chyhoeddus. Mae'r astudiaeth yn amlinellu'r cysail os yw'r PAMF yn Atodiad 5 a'r PAMC yn Atodiad 6 yn cael eu mabwysiadu i'w defnyddio, gallent wella ymarfer

negeseua gweithgarwch corfforol drwy annog negeseuon sy'n seiliedig ar dystiolaeth a negeseuon targed sy'n canolbwyntio ar y boblogaeth, gyda nodau wedi'u datgan yn glir ac ystyriaeth i lwybrau gweithio posibl. Gallent hefyd wella'r sylfaen ymchwil negeseua gweithgarwch corfforol drwy gysoni terminolegau negeseua allweddol, gwella ansawdd adrodd a chynorthwyo â choladu a chydod tystiolaeth.

Mae'n debygol y bydd gan bob un o'r pedair Gwlad Gartref drefn gyfathrebu a negeseua gyhoeddus ar waith yn barod sy'n mynnu cysoni ymhellach â'r PAMF a Chanllawiau Gweithgarwch Corfforol presennol Prif Swyddogion Meddygol y DU.

Byddai'n fuddiol i ailystyried y negeseuon hyn ar y cyd ac ystyried eu hadnewyddu neu'u diwygio, yng ngoleuni'r ymgysylltiad â gweithwyr proffesiynol, i gyd-lunio set o negeseuon ystyrllon a seiliedig ar fewnwelediad i'w defnyddio ledled Gwledydd Cartref y DU.

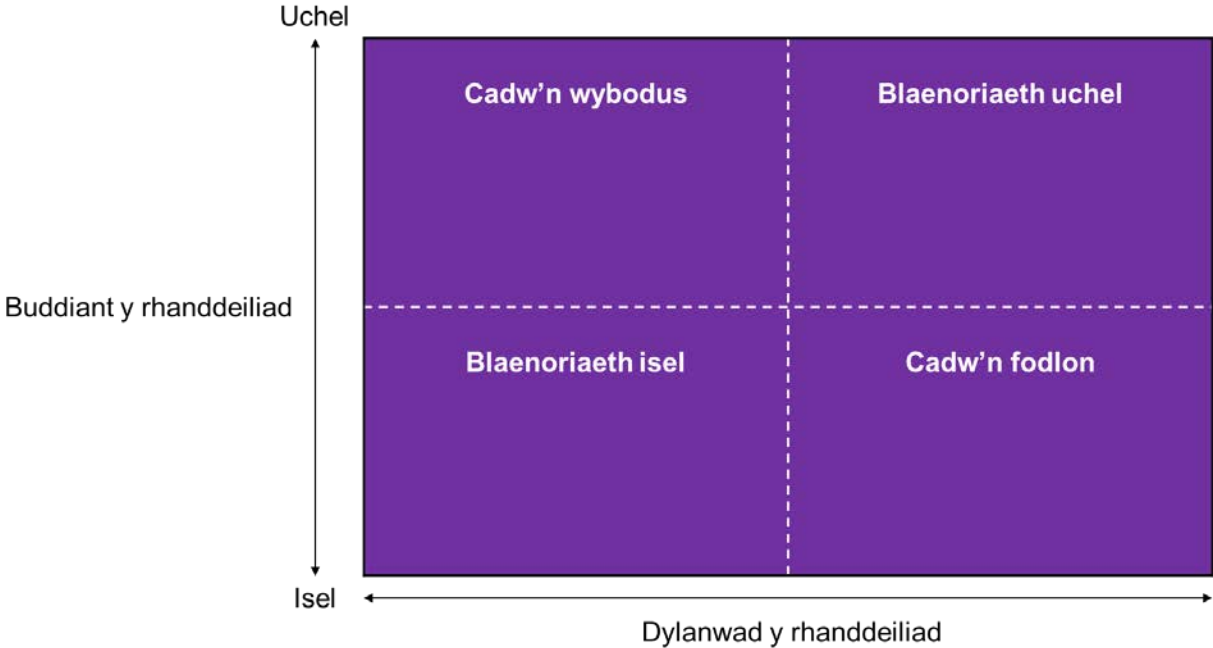
9. Camau nesaf

Ysgrifennwyd y fframwaith cyfathrebu hwn i ddarparu canllaw i'r rheiny sydd mewn sefyllfa i ledaenu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU i weithwyr proffesiynol, ymarferwyr a galluogwyr systemau.

Wedi'i gymeradwyo gan Brif Swyddogion Meddygol y DU, llywodraeth y DU a'r llywodraethau datganoledig, gofynnir i arweinwyr polisi ac asiantaethau iechyd cyhoeddus y Gwledydd Cartref gymhwyso'r fframwaith yn briodol yn y cyd-destun y maen nhw'n gweithio ynddo, gydag adnoddau digonol i symud ymlaen ag ef.

Yn yr un modd, dylai Gwledydd Datganoledig y DU geisio cyfleoedd i weithio gyda'i gilydd ac yn gydweithredol ar agweddau gweithredu lle gellir cyflawni arbedion maint.

Atodiad 1: Matrics mapio rhanddeiliaid



Atodiad 2: Nodau cyfathrebu a negeseuon allweddol

1. Nodau cyfathrebu a chynulleidfaoedd allweddol

1.1 Galluogwyr systemau (Diben cyfathrebu – eiriolaeth)

O fewn y sector iechyd

Nod y canllawiau cyfathrebu:

- Annog mabwysiadu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU yn genedlaethol
- Annog integreiddio gweithgarwch corfforol yn yr holl bolisiau iechyd perthnasol.
- Annog camau gweithredu ehangach a chydlynus, e.e. cymhwyso dysgu o **Moving Healthcare Professionals** yn Lloegr a'r **NHS National Physical Activity Pathway** yn yr Alban.

Tu allan i'r sector iechyd

Nod y canllawiau cyfathrebu:

- Cynyddu cydnabod rôl gweithgarwch corfforol o ran cyfrannu at ystod eang o agendâu amrywiol ond cysylltiedig, e.e. briffiau tystiolaeth ar draws polisiau fel **The Positive Contribution of Physical Activity and Sport to Scotland** a **The Social and Economic Outcomes of Sport, an Evidence Review**.
- Cynyddu ymgysylltiad ar draws sectorau mewn polisiau a chamau gweithredu mewn sectorau y tu allan i'r sector iechyd sy'n hyrwyddo gweithgarwch corfforol, e.e. defnyddio safbwynt 'iechyd ym mhob polisi'.

- Ymgysylltu â grŵp eang o randdeiliaid wrth eiriol dros amgylcheddau, polisïau ac arferion cefnogol sy'n galluogi gweithredu Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU. Gall offer eiriolaeth fel yr **Wyth Buddsoddiad sy'n Gweithio ar gyfer Gweithgarwch Corfforol** gefnogi'r ymgysylltiad hwn.

1.2 Gweithwyr proffesiynol/ymarferwyr (Diben cyfathrebu – addysg)

Gofal iechyd (e.e. meddygon teulu, nyrsys, bydwragedd, ymwelwyr iechyd)

Nod y canllawiau cyfathrebu:

- Cynyddu ymwybyddiaeth a gwybodaeth am Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.
- Cynyddu gwybodaeth, sgiliau a hyder mewn hyrwyddo gweithgarwch corfforol, e.e. manteisio ar gyfleoedd dysgu fel modiwl e-ddysgu Public Health Scotland **Encouraging and Enabling Physical Activity** neu raglen e-ddysgu Health Education England, **Physical Activity Programme**.
- Annog integreiddio hyrwyddo gweithgarwch corfforol mewn arfer cyffredin, e.e. integreiddio cyngor byr a / neu ymyriadau byr mewn gofal arferol gan ddefnyddio **Moving Medicine**.

Gofal cymdeithasol (e.e. gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr gofal)

Nod y canllawiau cyfathrebu:

- Cynyddu ymwybyddiaeth a gwybodaeth am Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.
- Cynyddu gwybodaeth, sgiliau a hyder mewn hyrwyddo gweithgarwch corfforol yng nghyd-destun eu rôl.
- Annog integreiddio hyrwyddo gweithgarwch corfforol mewn arfer cyffredin.

Sector addysg (e.e. penaethiaid, athrawon, gweithwyr y blynyddoedd cynnar)

Nod y canllawiau cyfathrebu:

- Cynyddu ymwybyddiaeth a gwybodaeth am Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.
- Cynyddu gwybodaeth, sgiliau a hyder mewn hyrwyddo gweithgarwch corfforol yng nghyd-destun eu rôl.
- Annog integreiddio hyrwyddo gweithgarwch corfforol mewn arfer cyffredin.

Sector gweithgarwch corfforol (e.e. hyfforddwyr ffitrwydd, hyfforddwyr personol, hyfforddwyr chwaraeon)

Nod y canllawiau cyfathrebu:

- Cynyddu ymwybyddiaeth a gwybodaeth am Ganllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU.
- Cynyddu gwybodaeth, sgiliau a hyder mewn hyrwyddo gweithgarwch corfforol yng nghyd-destun eu rôl.
- Annog integreiddio hyrwyddo gweithgarwch corfforol mewn arfer cyffredin.

2. Prif negeseuon cyffredinol i gyrraedd yr holl randdeiliaid â buddiant

1. Mae Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU yn atgyfnerthu pwysigrwydd gweithgarwch corfforol trwy ddarparu argymhellion ar fynychder, dwysedd, hyd a mathau o weithgarwch a fynnir ar gyfer buddion iechyd.
2. Mae'r canllawiau'n berthnasol ar draws gwahanol grwpiau oedran, cyfnodau bywyd (o'r blynyddoedd cynnar i'r blynyddoedd hwyrach), beth bynnag fo'u hil, ethnigrwydd neu statws economaidd gymdeithasol.

3. Mae'r adroddiad yn cyflwyno arweiniad ar fod yn weithgar yn ystod beichiogrwydd, ac ar ôl rhoi genedigaeth, ac i oedolion ag anabledd.
4. Yn fwy diweddar, mae canllawiau ychwanegol wedi'u gwneud ar gael yn ymwneud â gweithgarwch corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc ag anabledd.
5. Mae'r canllawiau'n seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael, ac yn adlewyrchu'r hyn rydym ni'n ei wybod am y berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd.
6. Rydym yn gwybod bod yna anghydraddoldebau iechyd amlwg mewn perthynas ag anweithgarwch corfforol. Mae'r anghydraddoldebau hyn yn ymwneud ag oedran, rhywedd, statws economaidd gymdeithasol, anabledd, ethnigrwydd a chyflyrau hirdymor.

3. Negeseuon eilaidd rhanddeiliaid/penodol i sector

Galluogwyr systemau yn y sector iechyd

Negeseuon

- Yn ychwanegol at y buddion iechyd i unigolyn, gall cynyddu gweithgarwch corfforol ar draws y boblogaeth gael buddion cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd i gymunedau a'r gymdeithas ehangach.
- Mae gweithgarwch corfforol yn cyfrannu at adeiladu cymunedau cryf drwy: ddod â phobl o gefndiroedd gwahanol ynghyd i fwynhau gweithgareddau ar y cyd; gwella cysylltiadau cymunedol, lefelau cydlyniant a chyfalaf cymdeithasol; a gwella ymdeimlad trigolion o berthyn mewn ardal.
- Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd gyflawni arbedion cost ar gyfer y system iechyd a gofal, ac arwain at fwy o gynhyrchiant yn y gweithle, tra gall teithio llesol leihau tagfeydd a lleihau llygredd aer.

Galwad i weithredu

Cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith rhwydweithiau a'r rheiny rydych chi'n gweithio gyda nhw er mwyn:

- Dylanwadu ar, a hwyluso, cymorth ar gyfer gweithgarwch corfforol.
- Cefnogi/cyfrannu at gynnydd yn lefelau gweithgarwch corfforol y boblogaeth.
- Ymgorffori gweithgarwch corfforol mewn gofal iechyd arferol a llwybrau clinigol presennol.
- Integreiddio Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU a thystiolaeth gysylltiedig ar risgiau anweithgarwch a buddion iechyd gweithgarwch corfforol i gwricwla cyn-wasanaeth ac mewn-gwasanaeth yr holl weithwyr proffesiynol meddygol, nyrzio a gweithwyr iechyd proffesiynol cysylltiedig.

Galluogwyr systemau y tu allan i'r sector iechyd

Negeseuon

- Yn ychwanegol at y buddion iechyd i unigolyn, gall cynyddu gweithgarwch corfforol ar draws y boblogaeth gael buddion cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd i gymunedau a'r gymdeithas ehangach.
- Mae gweithgarwch corfforol yn cyfrannu at adeiladu cymunedau cryf drwy: ddod â phobl o gefndiroedd gwahanol ynghyd i fwynhau gweithgareddau ar y cyd; gwella cysylltiadau cymunedol, lefelau cydlyniant a chyfalaf cymdeithasol; a gwella ymdeimlad trigolion o berthyn mewn ardal.

- Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd gyflawni arbedion cost ar gyfer y system iechyd a gofal, ac arwain at fwy o gynhyrchiant yn y gweithle, tra gall teithio llesol leihau tagfeydd a lleihau llygredd aer.

Galwad i weithredu

Cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith rhwydweithiau a'r rheiny rydych chi'n gweithio gyda nhw er mwyn:

- Dylanwadu ar, a hwyluso, cymorth ar gyfer gweithgarwch corfforol.
- Cefnogi/cyfrannu at gynnydd yn lefelau gweithgarwch corfforol y boblogaeth.
- Creu'r polisi, amgylchedd, seilwaith a gwasanaethau sy'n galluogi pobl i fod yn weithgar.

Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac ymarferwyr (e.e. meddygon teulu, nyrsys, bydwragedd, ymwelwyr iechyd)

Negeseuon

- Mae'r berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd yn amlwg. Po fwyaf o amser a dreulir yn gorfforol weithgar, y mwyaf yw'r buddion iechyd – gall hyd yn oed cynnydd cymharol fach mewn gweithgarwch corfforol gyfrannu at iechyd ac ansawdd bywyd gwell.
- Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn darparu ystod o fuddion iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae'r rhain yn cynnwys: lleihau risg clefydau; rheoli cyflyrau presennol; ei gwneud hi'n haws cynnal pwysau iach; datblygu a chynnal gweithrediad corfforol a meddyliol; a chynyddu cymhelliant a hyder.

- Gall gweithgarwch corfforol gael effaith amddiffynnol ar ystod o gyflyrau cronig gan gynnwys clefyd coronaidd y galon, gordewdra a diabetes math 2, problemau iechyd meddwl ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn hwyrach mewn bywyd yn arbennig, gall helpu hefyd i drin a lleddfu symptomau iselder, clefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd Parkinson.
- Mewn plentyndod, mae gweithgareddau cryfhau yn helpu datblygu cryfder cyhyrau ac adeiladu esgyrn iach. Mewn oedolion ac oedolion hŷn, mae gweithgareddau sy'n gwella cryfder a chydbwysedd yn cyfrannu at heneiddio iach, yn lleihau risg cwmpiadau ac yn helpu pobl i deimlo'n fwy hyderus.
- Mae tystiolaeth ddiweddar yn dangos nad oes isafswm gweithgarwch corfforol yn ofynnol i gyflawni rhai buddion iechyd.
- Gall hyd yn oed anelu at wneud o leiaf 10 munud o weithgarwch ar y tro fod yn effeithiol fel nod ymddygiadol i bobl sy'n dechrau o lefelau gweithgarwch isel.
- I blant a phobl ifanc, mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn helpu meithrin hyder a datblygu sgiliau cymdeithasol, ac mae hefyd yn gysylltiedig â dysgu a chyrhaeddiad gwell.
- Mae cyflawni lefelau gweithgarwch corfforol uwch yn y blynyddoedd cynnar yn helpu cynnal lefelau uwch nes ymlaen mewn plentyndod a'r glasoes, ac mewn oedolaeth.
- Dylid chwalu chwedlau ynglŷn â bod gweithgarwch corfforol yn gynhenid niweidiol i bobl ag anabledd.
- Mae bod yn weithgar yn gwneud tasgau bob dydd yn haws ac yn cynyddu annibyniaeth, yn enwedig i bobl ag anabledd a'r rheiny yn hwyrach mewn bywyd.
- Mae bod yn anweithgar yn niweidiol i iechyd.

Galwad i weithredu

Fel gweithwyr iechyd proffesiynol ac ymarferwyr, rydym eisiau i chi ddefnyddio'r negeseuon hyn a'r canllawiau llawn i lywio eich ymarfer er mwyn:

- Annog a galluogi pobl i fod yn fwy gweithgar.
- Darparu gwybodaeth gywir i bobl am y math a faint o weithgarwch corfforol y dylent ymgymryd ag ef er mwyn gwella'u hiechyd.
- Ymgorffori gweithgarwch corfforol yn eich ymarfer bob dydd.

Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac ymarferwyr (e.e. gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr gofal)

Negeseuon

- Mae'r berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd yn amlwg. Po fwyaf o amser a dreulir yn gorfforol weithgar, y mwyaf yw'r buddion iechyd – gall hyd yn oed cynnydd cymharol fach mewn gweithgarwch corfforol gyfrannu at iechyd ac ansawdd bywyd gwell.
- Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn darparu ystod o fuddion iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae'r rhain yn cynnwys: lleihau risg clefydau; rheoli cyflyrau presennol; ei gwneud hi'n haws cynnal pwysau iach; datblygu a chynnal gweithrediad corfforol a meddyliol; a chynyddu cymhelliant a hyder.
- Gall gweithgarwch corfforol gael effaith amddiffynnol ar ystod o gyflyrau cronig gan gynnwys clefyd coronaidd y galon, gordewdra a diabetes math 2, problemau iechyd meddwl ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn hwyrach mewn

bywyd yn arbennig, gall helpu hefyd i drin a lleddfu symptomau iselder, clefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd Parkinson.

- Mewn plentyndod, mae gweithgareddau cryfhau yn helpu datblygu cryfder cyhyrau ac adeiladu esgyrn iach. Mewn oedolion ac oedolion hŷn, mae gweithgareddau sy'n gwella cryfder a chydbwysedd yn cyfrannu at heneiddio iach, yn lleihau risg cwympiadau ac yn helpu pobl i deimlo'n fwy hyderus.
- Mae tystiolaeth ddiweddar yn dangos nad oes isafswm gweithgarwch corfforol yn ofynnol i gyflawni rhai buddion iechyd.
- Gall hyd yn oed anelu at wneud o leiaf 10 munud o weithgarwch ar y tro fod yn effeithiol fel nod ymddygiadol i bobl sy'n dechrau o lefelau gweithgarwch isel.
- I blant a phobl ifanc, mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn helpu meithrin hyder a datblygu sgiliau cymdeithasol, ac mae hefyd yn gysylltiedig â dysgu a chyrhaeddiad gwell.
- Mae cyflawni lefelau gweithgarwch corfforol uwch yn y blynyddoedd cynnar yn helpu cynnal lefelau uwch nes ymlaen mewn plentyndod a'r glasged, ac mewn oedolaeth.
- Dylid chwalo chwedlau ynglŷn â bod gweithgarwch corfforol yn gynhenid niweidiol i bobl ag anabledd.
- Mae bod yn weithgar yn gwneud tasgau bob dydd yn haws ac yn cynyddu annibyniaeth, yn enwedig i bobl ag anabledd a'r rheiny yn hwyrach mewn bywyd.
- Mae bod yn anweithgar yn niweidiol i iechyd.

Galwad i weithredu

Fel gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, rydym eisiau i chi ddefnyddio'r negeseuon hyn a'r canllawiau llawn i lywio eich ymarfer er mwyn:

- Annog a galluogi pobl i fod yn fwy gweithgar.
- Darparu gwybodaeth gywir i bobl am y math a faint o weithgarwch corfforol y dylent ymgymryd ag ef er mwyn gwella'u hiechyd.
- Ymgorffori gweithgarwch corfforol yn eich ymarfer bob dydd.

Gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr y sector addysg (e.e. penaethiaid, athrawon, gweithwyr y blynyddoedd cynnar)

Negeseuon

- Mae'r berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd yn amlwg. Po fwyaf o amser a dreulir yn gorfforol weithgar, y mwyaf yw'r buddion iechyd – gall hyd yn oed cynnydd cymharol fach mewn gweithgarwch corfforol gyfrannu at iechyd ac ansawdd bywyd gwell.
- Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn darparu ystod o fuddion iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae'r rhain yn cynnwys: lleihau risg clefydau; rheoli cyflyrau presennol; ei gwneud hi'n haws cynnal pwysau iach; datblygu a chynnal gweithrediad corfforol a meddyliol; a chynyddu cymhelliant a hyder.
- Gall gweithgarwch corfforol gael effaith amddiffynnol ar ystod o gyflyrau cronig gan gynnwys clefyd coronaidd y galon, gordewdra a diabetes math 2, problemau iechyd meddwl ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn hwyrach mewn

bywyd yn arbennig, gall helpu hefyd i drin a lleddfu symptomau iselder, clefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd Parkinson.

- Mewn plentyndod, mae gweithgareddau cryfhau yn helpu datblygu cryfder cyhyrau ac adeiladu esgyrn iach. Mewn oedolion ac oedolion hŷn, mae gweithgareddau sy'n gwella cryfder a chydbwysedd yn cyfrannu at heneiddio iach, yn lleihau risg cwympiadau ac yn helpu pobl i deimlo'n fwy hyderus.
- Mae tystiolaeth ddiweddar yn dangos nad oes isafswm gweithgarwch corfforol yn ofynnol i gyflawni rhai buddion iechyd.
- Gall hyd yn oed anelu at wneud o leiaf 10 munud o weithgarwch ar y tro fod yn effeithiol fel nod ymddygiadol i bobl sy'n dechrau o lefelau gweithgarwch isel.
- I blant a phobl ifanc, mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn helpu meithrin hyder a datblygu sgiliau cymdeithasol.
- Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn gysylltiedig â dysgu a chyrhaeddiad gwell, yn uniongyrchol (gwell graddau, ymgysylltiad â'r ysgol, ymddygiad a llai o absenoliaeth) ac yn anuniongyrchol (drwy wella sgiliau fel hunanreolaeth a chanolbwyntio, gweithio fel tîm a rheoli amser).
- Mae cyflawni lefelau gweithgarwch corfforol uwch yn y blynyddoedd cynnar yn helpu cynnal lefelau uwch nes ymlaen mewn plentyndod a'r glasged, ac mewn oedolaeth.
- Mae bod yn anweithgar yn niweidiol i iechyd.

Galwad i weithredu

Fel gweithwyr proffesiynol allweddol yn y system addysg, rydym eisiau i chi gael dealltwriaeth o'r negeseuon hyn a'r canllawiau llawn er mwyn:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol rheolaidd.
- Creu amgylcheddau mwy gweithgar fel bod disgyblion a myfyrwyr yn ei chael hi'n haws symud mwy yn ystod eu diwrnod.
- Integreiddio gweithgarwch corfforol yn eich addysgu a dysgu bob dydd ar gyfer disgyblion.

Gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr y sector gweithgarwch corfforol (e.e. hyfforddwyr ffitrwydd, hyfforddwyr personol, hyfforddwyr chwaraeon)

Negeseuon

- Mae'r berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd yn amlwg. Po fwyaf o amser a dreulir yn gorfforol weithgar, y mwyaf yw'r buddion iechyd – gall hyd yn oed cynnydd cymharol fach mewn gweithgarwch corfforol gyfrannu at iechyd ac ansawdd bywyd gwell.
- Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn darparu ystod o fuddion iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol. Mae'r rhain yn cynnwys: lleihau risg clefydau; rheoli cyflyrau presennol; ei gwneud hi'n haws cynnal pwysau iach; datblygu a chynnal gweithrediad corfforol a meddyliol; a chynyddu cymhelliant a hyder.
- Gall gweithgarwch corfforol gael effaith amddiffynnol ar ystod o gyflyrau cronig gan gynnwys clefyd coronaidd y galon, gordewdra a diabetes math 2,

problemau iechyd meddwl ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn hwyrach mewn bywyd yn arbennig, gall helpu hefyd i drin a lleddfu symptomau iselder, clefyd cardiofasgwlaidd a chlefyd Parkinson.

- Mewn plentyndod, mae gweithgareddau cryfhau yn helpu datblygu cryfder cyhyrau ac adeiladu esgyrn iach. Mewn oedolion ac oedolion hŷn, mae gweithgareddau sy'n gwella cryfder a chydbwysedd yn cyfrannu at heneiddio iach, yn lleihau risg cwympiadau ac yn helpu pobl i deimlo'n fwy hyderus.
- Mae tystiolaeth ddiweddar yn dangos nad oes isafswm gweithgarwch corfforol yn ofynnol i gyflawni rhai buddion iechyd.
- Gall hyd yn oed anelu at wneud o leiaf 10 munud o weithgarwch ar y tro fod yn effeithiol fel nod ymddygiadol i bobl sy'n dechrau o lefelau gweithgarwch isel.
- Mae bod yn weithgar yn gwneud tasgau bob dydd yn haws ac yn cynyddu annibyniaeth, yn enwedig i bobl ag anabledd a'r rheiny yn hwyrach mewn bywyd.
- I blant a phobl ifanc, mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn helpu meithrin hyder a datblygu sgiliau cymdeithasol.
- Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn gysylltiedig â dysgu a chyrhaeddiad gwell, yn uniongyrchol (gwell graddau, ymgysylltiad â'r ysgol, ymddygiad a llai o absenoliaeth) ac yn anuniongyrchol (drwy wella sgiliau fel hunanreolaeth a chanolbwyntio, gweithio fel tîm a rheoli amser).
- Mae cyflawni lefelau gweithgarwch corfforol uwch yn y blynyddoedd cynnar yn helpu cynnal lefelau uwch nes ymlaen mewn plentyndod a'r glasoes, ac mewn oedolaeth.
- Mae bod yn anweithgar yn niweidiol i iechyd.

Galwad i weithredu

Fel gweithwyr ymarfer corff proffesiynol, rydym eisiau i chi ddefnyddio'r negeseuon hyn a'r canllawiau llawn i lywio eich ymarfer er mwyn:

- Annog a galluogi pobl i fod yn fwy gweithgar.
- Darparu gwybodaeth gywir i bobl am y math a faint o weithgarwch corfforol y dylent ymgymryd ag ef er mwyn gwella'u hiechyd.
- Defnyddio technegau newid ymddygiad iechyd i annog a chymell pobl i fod yn weithgar ac aros yn weithgar.

4. Canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer grwpiau penodol

Plant dan 5 oed

1. Dylai babanod (llai na blwydd oed) fod yn gorfforol weithgar nifer o weithiau bob dydd mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys gweithgarwch rhyngweithiol ar lawr, e.e. cropian.
2. I fabanod nad ydynt yn symud eto, mae hyn yn cynnwys o leiaf 30 mynd o amser ar y bol wedi'i ledaenu trwy gydol y dydd pan fyddant yn effro (a symudiadau eraill fel ymestyn allan a chydio, gwthio a thynnu'u hunain yn annibynnol neu rollo drosodd). Mae mwy o weithgarwch yn well.
3. Dylai plant bach (1-2 oed) dreulio o leiaf 180 munud (3 awr) y dydd mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol ar unrhyw ddwysedd, gan gynnwys chwarae gweithredol a chwarae yn yr awyr agored, wedi'i ledaenu trwy gydol y dydd. Mae mwy o weithgarwch yn well.

4. Dylai plant cyn oed ysgol (3–4 oed) dreulio o leiaf 180 munud (3 awr) y dydd mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol wedi'u lledaenu trwy gydol y dydd, gan gynnwys chwarae gweithredol a chwarae yn yr awyr agored. Mae mwy o weithgarwch yn well. Dylai'r 180 munud gynnwys o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol dwysedd cymedrol-i-egniol.

Plant a phobl ifanc (5–18 mlwydd oed)

1. Dylai plant a phobl ifanc gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol dwysedd cymedrol-i-egniol am gyfartaledd o 60 munud y dydd o leiaf ar draws yr wythnos. Gall hyn gynnwys pob math o weithgarwch fel addysg gorfforol, teithio llesol, gweithgareddau ar ôl ysgol, chwarae a chwaraeon.
2. Dylai plant a phobl ifanc gymryd rhan mewn amrywiaeth o fathau a dwysterau gweithgarwch corfforol ar draws yr wythnos er mwyn datblygu sgiliau symud, ffitrwydd cyhyrol a chryfder esgyrn.
3. Dylai plant a phobl ifanc amcanu i leihau maint yr amser a dreulir yn llonydd, a phan fo'n gorfforol bosibl, torri ar gyfnodau hir o beidio â symud gyda gweithgarwch corfforol ysgafn o leiaf.

Oedolion

1. Er mwyn sicrhau iechyd corfforol a meddwl da, dylai oedolion amcanu i fod yn gorfforol weithgar bob dydd. Mae unrhyw weithgarwch yn well na dim, ac mae mwy hyd yn oed yn well.
2. Dylai oedolion wneud gweithgareddau i ddatblygu neu gynnal cryfder yn y prif grwpiau cyhyrau. Gallai'r rhain gynnwys gwaith garddio trwm, cario siopa trwm neu ymarferion ymwrthiant. Dylid gwneud gweithgareddau cryfhau'r cyhyrau ar ddau ddiwrnod yr wythnos o leiaf, ond mae unrhyw weithgarwch cryfhau yn well na dim.
3. Bob wythnos, dylai oedolion gronni o leiaf 150 munud (2.5 awr) o weithgarwch dwysedd cymedrol (fel cerdded yn sionc neu feicio); neu 75 munud o weithgarwch dwysedd egniol (fel rhedeg); neu hyd yn oed cyfnodau byrrach o

weithgarwch dwysedd egnïol iawn (fel sbrintio neu ddringo grisiau); neu gyfuniad o weithgarwch dwysedd cymedrol, egnïol ac egnïol iawn.

4. Dylai oedolion amcanu i leihau maint yr amser a dreulir yn llonydd, a phan fo'n gorfforol bosibl, dylent dorri ar gyfnodau hir o anweithgarwch gyda gweithgarwch corfforol ysgafn o leiaf.

Oedolion hŷn

1. Dylai oedolion hŷn gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol dyddiol i gael buddion iechyd, gan gynnwys cynnal iechyd corfforol a meddyliol da, llesiant a gweithredu cymdeithasol. Mae rhywfaint o weithgarwch corfforol yn well na dim – mae hyd yn oed gweithgarwch ysgafn yn dod â rhai buddion iechyd o gymharu â bod yn llonydd, tra bod mwy o weithgarwch corfforol dyddiol yn darparu mwy o fuddion iechyd a chymdeithasol.
2. Dylai oedolion hŷn gynnal neu wella'u gweithrediad corfforol drwy ymgymryd â gweithgareddau â'r nod o wella neu gynnal cryfder cyhyrau, cydbwysedd a hyblygrwydd ar ddau ddiwrnod yr wythnos o leiaf. Gellid cyfuno'r rhain â sesiynau yn cynnwys gweithgarwch aerobig cymedrol, neu gallent fod yn sesiynau ychwanegol sy'n anelu'n benodol at yr elfennau ffitrwydd hyn.
3. Bob wythnos, dylai oedolion hŷn anelu i gronni 150 munud (2.5 awr) o weithgarwch aerobig dwysedd cymedrol, gan adeiladu'n raddol o lefelau presennol. Gall y rheiny sydd eisoes yn weithgar yn rheolaidd gyflawni'r buddion hyn drwy 75 munud o weithgarwch dwysedd egnïol, neu gyfuniad o weithgarwch cymedrol ac egnïol, er mwyn cyflawni mwy o fuddion. Mae gweithgareddau sy'n cynnal pwysau sy'n creu effaith drwy'r corff helpu i gynnal esgyrn iach.
4. Dylai oedolion hŷn dorri ar gyfnodau hir o fod yn llonydd gyda gweithgarwch ysgafn pan fo'n gorfforol bosibl, neu sefyll o leiaf, gan fod buddion iechyd penodol ynghlwm wrth hyn i bobl hŷn.

Beichiogrwydd

1. Mae bod yn gorfforol weithgar trwy gydol beichiogrwydd yn fuddiol i'r fam a'r baban.
2. Dylai menywod sy'n feichiog, ac yn y cyfnod ar ôl geni, anelu at o leiaf 150 munud (2.5 awr) o ddwysedd cymedrol bob wythnos.
3. Gall bod yn gorfforol weithgar yn ystod beichiogrwydd helpu lleihau problemau pwysedd gwaed uchel; rheoli pwysau; atal diabetes yn ystod beichiogrwydd; a gwella ffitrwydd, cwsg a hwyl.
4. Mae buddion gweithgarwch corfforol yn ystod y cyfnod ar ôl geni (hyd at flwyddyn) yn cynnwys lleihad mewn iselder; gwell llesiant emosiynol; gwell cyflyru corfforol; a lleihad mewn pwysau a enillir yn y cyfnod ar ôl geni, a dychwelyd i bwysau cyn-beichiogrwydd yn gyflymach.
5. Mae gweithgarwch corfforol yn ddiogel i fenywod yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl beichiogrwydd, ac nid yw'n cael unrhyw effaith negyddol ar fwydo ar y fron ar ôl geni.
6. Dylai dewisiadau gweithgarwch corfforol adlewyrchu lefelau gweithgarwch cyn-beichiogrwydd, a dylai gynnwys hyfforddiant cryfder.
7. Nid yw gweithgarwch egniol yn cael ei argymhell i fenywod a oedd yn anweithgar yn flaenorol.
8. Ar ôl yr archwiliad ôl-enedigol 6-i-8-wythnos, gellir ailddechrau gweithgareddau dwysach yn raddol, h.y. adeiladu dwysedd o lefel gymedrol i egniol dros isafswm cyfnod o dri mis o leiaf.

Oedolion ag anabledd

1. Dylai oedolion ag anabledd fod yn weithgar bob dydd.
2. Dylai oedolion ag anabledd anelu i gronni 150 munud (2.5 awr) o weithgarwch aerobig dwysedd cymedrol bob wythnos, gan adeiladu'n raddol o lefelau presennol.

3. Gall y rheiny sydd eisoes yn weithgar yn rheolaidd gyflawni'r buddion hyn drwy 75 munud o weithgarwch dwysedd egnïol, neu gyfuniad o weithgarwch cymedrol ac egnïol, er mwyn cyflawni mwy o fuddion.
4. Dylai oedolion ag anabledd dorri ar gyfnodau hir o anweithgarwch, gyda gweithgarwch ysgafn pan fo'n gorfforol bosibl.

Plant a phobl ifanc ag anabledd

1. I blant a phobl ifanc ag anabledd, mae rhywfaint o weithgarwch corfforol o gymharu â dim yn dda, ond mae mwy yn well.
2. Ar gyfer buddion iechyd sylweddol tebygol, mae'n bwysig i blant a phobl ifanc ag anabledd wneud 120 i 180 munud (2–3 awr) o weithgarwch corfforol aerobig yn bennaf bob wythnos, ar ddwysedd cymedrol-i-egniol. Gellir cyflawni hyn mewn ffyrdd gwahanol, er enghraifft, 20 munud y dydd neu 40 munud 3 gwaith yr wythnos.
3. Mae'n bwysig hefyd i blant a phobl ifanc ag anabledd wneud gweithgareddau cryfder a chydbwysedd sy'n heriol ond y gellir ymdopi â nhw 3 gwaith yr wythnos ar gyfartaledd.
4. Wrth ddechrau, dylai plant a phobl ifanc ag anabledd ddechrau adeiladu yn araf a gwneud pytiau byr o weithgarwch corfforol trwy gydol y dydd.
5. Dylai plant a phobl ifanc ag anabledd gyfyngu ar faint yr amser y maent yn llonydd, yn enwedig maint yr amser a dreulir ar sgrin er hamdden.

Atodiad 3: Mapio sianelau rhanddeiliaid – Enghraifft benodol i'r Alban

Galluogwyr systemau – yn y sector iechyd

Rhanddeiliad	Cwadrant	Negeseuon gofynnol	Sianelau	Manylion cyswllt	Sut byddwn ni'n cyfathrebu (asedau)
Cyfarwyddwyr Iechyd Cyhoeddus yr Alban	Cadw'n fodlon	<ul style="list-style-type: none"> Sylfaenol cyffredinol Eilaidd penodol i rhanddeiliaid/sector (Eiriolaeth) – yn y sector iechyd 	<ul style="list-style-type: none"> Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus yr Alban (ScotPHN) 	<ul style="list-style-type: none"> Twitter – @ScotPHN 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Movement for Health	Cadw'n wybodus	<ul style="list-style-type: none"> Sylfaenol cyffredinol Eilaidd rhanddeiliaid/penodol i sector (Eiriolaeth) – yn y sector iechyd 	–	<ul style="list-style-type: none"> E-bost – movementforhealth@pathsforall.org.uk Twitter – @MovementfHealth 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Cyfarwyddwyr Proffesiynau Perthynol i Iechyd yr Alban	Cadw'n wybodus	<ul style="list-style-type: none"> Sylfaenol cyffredinol Eilaidd rhanddeiliaid/penodol i sector (Eiriolaeth) – yn y sector iechyd 	<ol style="list-style-type: none"> Grŵp Cyfarwyddwyr Proffesiynau Perthynol i Iechyd yr Alban (ADSG) Ffederasiwn Proffesiynau Perthynol i Iechyd yr Alban (AHPFS) 	<ol style="list-style-type: none"> Cadeirydd ADSG <ol style="list-style-type: none"> E-bost – Twitter – E-bost – admin.ahpfs@ahpf.org.uk <ol style="list-style-type: none"> Twitter - @AHPFederation 	I'w gwblhau adeg gweithredu

Galluogwyr systemau – tu allan i'r sector iechyd

Rhanddeiliad	Cwadrant	Negeseuon gofynnol	Sianelau	Manylion cyswllt	Sut byddwn ni'n cyfathrebu (asedau)
Transport Scotland	Cadw'n wybodus	<ul style="list-style-type: none"> Sylfaenol cyffredinol Eilaidd penodol i rhanddeiliaid/sector (Eiriolaeth) – tu allan i'r sector iechyd 	–	<ul style="list-style-type: none"> E-bost – info@transport.gov.scot Twitter – @transcotland 	I'w gwblhau adeg gweithredu
NatureScot	Cadw'n wybodus	<ul style="list-style-type: none"> Sylfaenol cyffredinol Eilaidd penodol i rhanddeiliaid/sector (Eiriolaeth) – tu allan i'r sector iechyd 	–	<ul style="list-style-type: none"> E-bost – ENQUIRIES@Nature.scot Twitter – @nature_scot 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Community Leisure UK	Cadw'n wybodus	<ul style="list-style-type: none"> Sylfaenol cyffredinol Eilaidd penodol i rhanddeiliaid/sector (Eiriolaeth) – tu allan i'r sector iechyd 	–	<ul style="list-style-type: none"> Twitter – @CommLeisureUK 	I'w gwblhau adeg gweithredu

Gweithwyr proffesiynol/ymarferwyr – Gofal iechyd

Rhanddeiliad	Cwadrant	Negeseuon gofynnol	Sianelau	Manylion cyswllt	Sut byddwn ni'n cyfathrebu (asedau)
Meddygon Teulu	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Oedolion Oedolion hŷn Beichiogrwydd Oedolion ag anabledd Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol Coleg Brenhinol y Meddygon Y Cyngor Meddygol Cyffredinol Cymdeithas Feddygol Prydain 	<ol style="list-style-type: none"> E-bost – info@rcgp.org.uk Twitter – @rcpg Twitter – @RCPhysicians E-bost – gmcsotland@gmc-uk.org Twitter – @gmcuk E-bost: BMAScotland@bma.org.uk (yr Alban yn unig) Twitter – @TheBMA 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Nyrsys	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Oedolion Oedolion hŷn Beichiogrwydd Oedolion ag anabledd Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth Y Coleg Nyrsio Brenhinol 	<ol style="list-style-type: none"> Twitter – @nmcnews Twitter – @theRCN 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Bydwagedd	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Beichiogrwydd Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth Coleg Brenhinol y Bydwagedd Y Coleg Nyrsio Brenhinol 	<ol style="list-style-type: none"> Twitter – @nmcnews Twitter – @MidwivesRCM Twitter – @theRCN 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Ymwelwyr iechyd (grŵp <1 oed)	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Beichiogrwydd 	<ol style="list-style-type: none"> Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth Sefydliad yr Ymwelwyr Iechyd 	<ol style="list-style-type: none"> Twitter – @nmcnews E-bost – info@ihv.org.uk Twitter @iHealthVisiting Twitter – @theRCN 	I'w gwblhau adeg gweithredu

		<ul style="list-style-type: none"> Plant a phobl ifanc ag anabledd 	3. Y Coleg Nyrsio Brenhinol		
--	--	---	-----------------------------	--	--

Gweithwyr proffesiynol/ymarferwyr – Gofal cymdeithasol

Rhanddeiliad	Cwadrant	Negeseuon gofynnol	Sianelau	Manylion cyswllt	Sut byddwn ni'n cyfathrebu (asedau)
Gweithwyr cymdeithasol	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Oedolion Oedolion hŷn Beichiogrwydd Oedolion ag anabledd Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Cyngor Gwasanaethau Cymdeithasol yr Alban Social Work Scotland Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (BASW) Cynghrair Iechyd a Gofal Cymdeithasol yr Alban Yr Arolygiaeth Gofal 	<ol style="list-style-type: none"> Rheolwr Cyfathrebu: E-bost – Twitter – @SSSCnews Twitter – @socworkscot E-bost – scotland@basw.co.uk Twitter – @BASW_UK E-bost – info@alliance-scotland.org.uk Twitter – @ALLIANCEscot E-bost – enquiries@careinspectorate.gov.scot Twitter – @CareInspect 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Gweithwyr gofal	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Oedolion Oedolion hŷn Beichiogrwydd Oedolion ag anabledd Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Scottish Care Cyngor Gwasanaethau Cymdeithasol yr Alban Cynghrair Iechyd a Gofal Cymdeithasol yr Alban Carers Trust Scotland Age Scotland Enable Scotland Yr Arolygiaeth Gofal 	<ol style="list-style-type: none"> E-bost – info@scottishcare.org Twitter – @scottishcare Rheolwr Cyfathrebu : <ol style="list-style-type: none"> E-bost – Twitter – @SSSCnews E-bost – info@alliance-scotland.org.uk Twitter – @ALLIANCEscot E-bost – scotland@carers.org Twitter – @CarersTrust E-bost – info@agescotland.org.uk Twitter – @agescotland E-bost – enabledirect@enable.org.uk 	I'w gwblhau adeg gweithredu

				Twitter – @ENABLEScotland 7. E-bost – enquiries@careinspectorate.gov.scot Twitter – @CareInspect	
--	--	--	--	---	--

Gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr – (sector) Addysg

Rhanddeiliad	Cwadrant	Negeseuon gofynnol	Sianelau	Manylion cyswllt	Sut byddwn ni'n cyfathrebu (asedau)
Penaethiaid	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Oedolion Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Cyngor Addysgu Cyffredinol yr Alban Education Scotland School Leaders Scotland Cymdeithas Penaethiaid a Dirprwy Benaethiaid yr Alban (AHDS) Yr Arolygiaeth Gofal 	<ol style="list-style-type: none"> Twitter – @gtcs E-bost – enquiries@educationscotland.gov.scot Twitter – @EducationScot Twitter – @LeadersScotland E-bost – info@ahds.org.uk Twitter – @AHDScotland E-bost – enquiries@careinspectorate.gov.scot Twitter – @CareInspect 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Athrawon	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Cyngor Addysgu Cyffredinol yr Alban Education Scotland Cymdeithas Athrawon Uwchradd yr Alban Yr Arolygiaeth Gofal 	<ol style="list-style-type: none"> Twitter – @gtcs E-bost – enquiries@educationscotland.gov.scot Twitter – @EducationScot E-bost – info@ssta.org.uk Twitter – @SSTAtradeunion E-bost – enquiries@careinspectorate.gov.scot Twitter – @CareInspect 	I'w gwblhau adeg gweithredu

Gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr – Sector gweithgarwch corfforol

Rhanddeiliad	Cwadrant	Negeseuon gofynnol	Sianelau	Manylion cyswllt	Sut byddwn ni'n cyfathrebu (asedau)
Hyfforddwyr ffitrwydd	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Oedolion Oedolion hŷn Beichiogrwydd Oedolion ag anabledd Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Y Gofrestr Gweithwyr Proffesiynol Ymarfer Corff (REPs) Y Sefydliad Siartredig ar gyfer Rheoli Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol (CIMSPA) 	<ol style="list-style-type: none"> Gweler CIMSPA E-bost – info@cimspa.co.uk Twitter – @cimspa 	I'w gwblhau adeg gweithredu
Hyfforddwyr chwaraeon	Prif flaenoriaeth	<ul style="list-style-type: none"> Plant dan 5 oed Plant a Phobl Ifanc 5–18 oed Oedolion Oedolion hŷn Beichiogrwydd Oedolion ag anabledd Plant a phobl ifanc ag anabledd 	<ol style="list-style-type: none"> Y Sefydliad Siartredig ar gyfer Rheoli Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol (CIMSPA) sportscotland 	<ol style="list-style-type: none"> E-bost – info@cimspa.co.uk Twitter – @cimspa E-bost – sportscotland.enquiries@sportscotland.org.uk Twitter – @sportscotland 	I'w gwblhau adeg gweithredu

Atodiad 4: Archwiliad o Adnoddau

Mapio Gweithgarwch Corfforol y Gwledydd Cartref

Cynhaliodd Gweithgor Arbenigol Cyfathrebu y Prif Swyddogion Meddygol ymarferiad mapio o'r deunyddiau sydd ar gael i gynorthwyo gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i roi cyngor ar weithgarwch corfforol.

Mae'r ymarferiad mapio cychwynnol hwn yn gweithredu fel enghraifft, ac mae wedi'i goladu i chwe chategori cyffredinol a nodir isod.

Y chwe chategori cyffredinol

1. Hyfforddiant a dysgu
2. Adnoddau proffesiynol gofal iechyd
3. Hyfforddiant cwricwlwm israddedig a hyfforddiant cwricwlwm arall
4. Llwybrau gofal cyflwr iechyd
5. Cynlluniau achredu
6. Ymgyrchoedd, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol

1. Hyfforddiant a dysgu

- Hyfforddiant ac adnoddau **Moving Healthcare Professionals**
- Rhaglen eDdysgu Health Education England **Physical Activity for Health** ar gyfer modiwlau iechyd
- Modiwlau eDdysgu **cyfres gweithgarwch corfforol y British Medical Journal**
- **Making Every Contact Count** – eDdysgu

- Moving Medicine – **Active Conversations**
- Active Pregnancy Foundation **This Mum Moves** – modiwl eDdysgu
- **Social Prescribing – Learning for Link Workers** (England) eDdysgu
- Modiwl **PREP: Preoperative Risk Education Package** ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol

2. Adnoddau gweithwyr gofal iechyd proffesiynol

- **Moving Medicine**
- Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol **Physical Activity Hub**
- Cymdeithasu Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Prydain **taflenni ffeithiau Motivate2Move**
- **Movement for Movement** - mewnwelediad ymarferol i ymgorffori gweithgarwch corfforol i'r cwricwlwm meddygol israddedig
- **Pecyn cymorth Active Hospital**
- **This Mum Moves - gwybodaeth i weithwyr proffesiynol**
- Cymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion – **adnoddau Love activity, Hate exercise?**
- **Pecyn cymorth gweithgarwch corfforol a ffordd o fyw** y Coleg Nyrsio Brenhinol
- **Llawlyfr gwyddonol Rhyngwladol Sweden ar sut i atal a thrin clefydau gan ddefnyddio gweithgarwch corfforol**
- **Adnoddau a hyfforddiant Activity Alliance**
- **Cymdeithas Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Prydain**
- **Academi'r Colegau Meddygol Brenhinol**

- **Y Gymdeithas Frenhinol Osteoporosis**
- Canllawiau gweithgarwch corfforol cyfnod bywyd **ffeithluniau'r Prif Swyddogion Meddygol**
- Astudiaeth achos **The parkrun practices initiative**
- Cyngor Paths for All **Walking for Health** ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol
- **Adnoddau Erasmus + MovementforMovement** ar gyfer gweithgarwch corfforol, clefydau anhrosglwyddadwy, llawdriniaeth a beichiogrwydd
- Adnodd gweithgarwch corfforol **Intelligent health** a gwybodaeth ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol
- Adroddiad Swim England ar **fuddion iechyd nofio**
- **End pyjama paralysis**
- **Yr Academi Genedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol**

3. Hyfforddiant cwricwlwm israddedig a hyfforddiant cwricwlwm arall

- **Moving Healthcare Professionals Programme** – Ffrwd waith israddedigion
- Hyfforddiant pwrpasol yng Ngholeg Prifysgol Llundain – Dr Zoe Williams
- Ymgyrch **Move Eat Treat** gan fyfyrwyr meddygol; mae'n amcanu i hyrwyddo pwysigrwydd meddygaeth ataliol.
- **NutriTank** - hwb gwybodaeth am fwyd, maeth a meddygaeth ffordd o fyw.
- Movement for Movement – **Embedding physical activity in the undergraduate curriculum**, adroddiad ar gyfer Public Health England
- Adroddiad **Embedding physical activity into the curriculum of trainee healthcare professionals**

- Cymdeithas Brydeinig Meddygaeth Ffordd o Fyw – **gweithgarwch corfforol fel meddygaeth ffordd o fyw**
- Y Gyfadran Meddygaeth Chwaraeon ac Ymarfer Corff – **darlithoedd i israddedigion**

4. Ymgorffori gweithgarwch corfforol mewn llwybrau gofal

- Llwybrau **Active Hospitals** (Lloegr)
- **NHS Physical Activity Pathway** (Yr Alban)
- **This Mum Moves** (enghraifft mamolaeth, Lloegr)
- Cymorth **Moving Medicine** i alluogi sgysiau am weithgarwch corfforol gydag oedolion a phlant ar draws ystod o gyflyrau
- Ysbytai South Tees – **PREP: Preoperative Risk Education Package**
- **Moving Medicine Maternity Pathway** (Lloegr)
- **ESCAPE-pain Online**
- Offer **Shared decision making** (NHS England)

5. Cynlluniau achredu

- **Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol – Active Practice Charter** (Lloegr)
- **Personalised Care Institute**

6. HCP – Ymgyrchoedd/cyfryngau cymdeithasol

- **We are Undefeatable** (Lloegr)

- **Movement for Health** (Yr Alban)
- **This Girl Can** (Lloegr)
- **Love activity, Hate exercise?** (DU)
- **Get Britain Standing** (DU)
- **End pyjama paralysis** (DU)

Atodiad 5: Negeseua cyhoeddus ar weithgarwch corfforol – Fframwaith Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMF)

Nodwch fod y term ‘defnyddiwr’ yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio’r unigolyn (unigolion) sy’n defnyddio’r Fframwaith Negeseua Gweithgarwch Corfforol i greu, gwerthuso neu ddeall negeseuon gweithgarwch corfforol.

Mae’r Fframwaith Negeseua Gweithgarwch Corfforol wedi’i rannu’n dair adran gyffredinol sydd wedi’u codio yn ôl lliw. Gan ei ddynodi â saeth sy’n eistedd uwchlaw’r fframwaith, mae’r fframwaith yn annog y defnyddiwr i weithio drwyddo yn ddilyniannol, gan ddefnyddio penderfyniadau a wnaed ym mhob adran i lywio’r rheiny mewn adrannau dilynol. Gallwch fynd at **ffigur y Fframwaith Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMF)** a’r **Rhestr Wirio Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMC)** ar-lein. Mae’r lliwiau a nodir isod yn cyfeirio at y ffigur PAMF.

Mae Adran 1 wedi’i lliwio’n wyrdd, dyma’r golofn ochr chwith yn y fframwaith ac mae’n cynnwys y cysyniadau canlynol: Pwy, Pryd, Beth, Sut a Pham?

- Mae ‘Pwy’ yn ymwneud â phwy yw’r gynulleidfa darged
 - Nodwch y gynulleidfa darged ac ymgysylltwch â nhw trwy gydol datblygu’r negeseuon.
- Mae ‘Pryd’ yn ymwneud â chyd-destun y negeseuon

- Ystyriwch yr adeg o'r flwyddyn a chyd-destun y neges (er enghraifft, yn ystod y Gemau Olympaidd neu adeg y flwyddyn newydd).
- Mae 'Beth' yn ymwneud â nod y neges
 - Beth yw nodau penodol y neges, a pha ddeilliannau sy'n cael eu targedu? Er enghraifft, hunaneffeithiolrwydd, gwybodaeth neu gymhelliant.
- Mae 'Sut' yn cyfeirio at sut y bwriedir i'r neges weithio
 - Trwy ba lwybr(au) fydd y neges yn ysgogi newid yn y deilliannau? Er enghraifft, drwy addysgu neu annog ffurfio arfer.
- Mae 'Pam' yn ymwneud â sail y neges. Mae'r cysyniad hwn, er ei fod wedi'i leoli yn Adran 1, yn rhedeg ar hyd y fframwaith cyfan ac mae'n berthnasol i benderfyniadau yn yr holl adrannau.
 - Lle bo modd, dylai penderfyniadau trwy bob un o'r tair adran fod yn seiliedig ar un neu fwy o'r canlynol:
 - gwerthuso ffurfiannol a chyd-gynhyrchu â'r gynulleidfa darged
 - damcaniaeth seicolegol neu gymdeithasegol berthnasol
 - llenyddiaeth/tystiolaeth bresennol sy'n cynnwys y gynulleidfa darged.

Mae Adran 2 wedi'i lliwio'n las, dyma'r golofn ganol yn y fframwaith ac mae'n cynnwys tri grŵp o gysyniadau.

- Yn gyntaf, gall y neges gynnwys un neu fwy o'r mathau canlynol o wybodaeth:
 - Gwybodaeth 'Beth i'w wneud', er enghraifft, argymhellion o ran maint a math y gweithgarwch corfforol.
 - Gwybodaeth 'Pam ei wneud', er enghraifft, gwybodaeth am fuddion neu ganlyniadau gweithgarwch neu anweithgarwch.

- Gwybodaeth ‘Sut i’w wneud’, er enghraifft gwybodaeth ymarferol neu gefnogol.
- Yn ail, gall y wybodaeth hon fod
 - â ffrâm enillion neu golledion i amlygu naill ai’r buddion neu’r canlyniadau
 - yn energig (addas i bawb), yn dargedig (yn addas i grŵp penodol) neu wedi’i theilwra (i unigolyn)
 - yn bersonoledig (h.y. yn cynnwys data fel enw neu gyfeiriad cartref) neu beidio.
- Yn drydydd, yn gysylltiedig â’r cysyniadau uchod, dylai defnyddiwr y fframwaith ystyried:
 - iaith a dewis o eiriau (e.e. yn ethnig, yn ddiwylliannol, yn gyd-destunol ac yn briodol i oedran)
 - naws y neges (e.e. ffurfiol, anogol neu fygythiol).

Mae Adran 3 wedi’i lliwio’n oren, dyma’r golofn dde yn y fframwaith ac mae’n cynnwys tri grŵp o gysyniadau.

- Yn gyntaf, gall gwybodaeth (cynnwys) gael ei chyfleu fesul un o’r canlynol neu gyfuniad ohonynt
 - testun (e.e. ‘Mae gweithgarwch corfforol yn hwyl’)
 - delweddau neu fideo (e.e. lluniau o bobl yn cael hwyl yn bod yn weithgar)
 - sain (e.e. yn defnyddio cerddoriaeth, troslais neu sain arall).
- Yn ail, dylai’r defnyddiwr ystyried y cysyniadau fformat canlynol:
 - cyfrwng, modd neu sianel (e.e. poster, hysbyseb radio, postiad cyfryngau cymdeithasol)
 - maint neu hyd (e.e. 100 o eiriau neu 20 eiliad).

- Yn drydydd, anogir y defnyddiwr i ystyried y cysyniadau cyflwyno canlynol:
 - Darparwr, ffynhonnell neu negesydd, h.y. gan bwy y daw'r neges? Er enghraifft, meddygon teulu (ymarferwyr cyffredinol) neu'r llywodraeth.
 - Lleoliad(au) – ym mha leoliad(au) fydd y neges yn cael ei chyflwyno neu'u derbyn?
 - Mynychder, amser o'r dydd a dos (pa mor aml fydd y neges yn cael ei chyflwyno, faint o'r gloch, ac am ba hyd).

Mae baner ychwanegol ar waelod y fframwaith sy'n annog y defnyddiwr i ystyried amrywiaeth, tegwch a chynhwysiant drwyddi draw.

Atodiad 6: Negeseua cyhoeddus ar weithgarwch corfforol – Rhestr Wirio Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMC)

Mae'r rhestr wirio hon wedi'i chynllunio i'w defnyddio ar y cyd â'r Fframwaith Negeseua Gweithgarwch Corfforol (PAMF).

Wrth amcanu i greu negeseuon newydd, anogir y defnyddiwr i weithio'n ddilyniannol drwy'r rhestr wirio, gyda'r penderfyniadau a wneir yn Adran 1 yn llywio adrannau dilynol a defnyddio'r rhestr wirio fel fframwaith adrodd. Nid yw'r rhestr wirio hon yn set o gyfarwyddiadau rhagnodol, ond yn hytrach set o ystyriaethau ar gyfer greu negeseuon gweithgarwch corfforol. Gall y cysyniadau yn y rhestr wirio hon gael eu defnyddio hefyd i arwain ymchwil/gwerthuso ffurfiannol gyda'r gynulleidfa darged, a all, yn ei dro, gael ei ddefnyddio i wneud penderfyniadau ynglŷn â chynnwys negeseuon a chyflwyno negeseuon.

Wrth amcanu i werthuso neu ddeall negeseuon presennol, gellir defnyddio'r rhestr wirio i gynllunio proses, effaith neu werthuso deilliant. Gall helpu adnabod nodau negeseuon er mwyn llywio gwerthuso a dangosyddion y gellir eu mesur. Gall hefyd

helpu i ddeall negeseuon drwy alluogi'r defnyddiwr i ddsbarthu negeseuon a nodi elfennau negeseuon effeithiol o bosibl.

Mae'r golofn 'ticiwch y rhai sy'n gymwys' wedi'i chynllunio i'ch cynorthwyo i gadw cofnod o ba gysyniadau sydd wedi cael eu hystyried a sut y cafodd penderfyniadau eu gwneud a pha benderfyniadau gafodd eu gwneud, nid o angenrheidrwydd i annog defnyddio'r holl gysyniadau. Nid yw neges â mwy o diciau yn well, yn ddiodyn, na neges sydd â llai o diciau.

Rheswm dros ddefnyddio'r rhestr wirio

Rheswm dros ddefnyddio'r rhestr wirio	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Sylwadau ychwanegol/disgrifiad
Rwy'n defnyddio'r rhestr wirio hon i greu neges newydd		
Rwy'n defnyddio'r rhestr wirio hon i ddeall neges bresennol, neu i lywio proses a/neu werthuso effaith/deilliant neges bresennol.		

Pwy, pryd, beth, sut a pham?

Pwy, pryd, beth, sut a pham?	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Nodwch isod
Rwy'n defnyddio'r rhestr wirio hon i greu neges newydd		
Rwy'n defnyddio'r rhestr wirio hon i ddeall neges bresennol, neu i lywio proses a/neu werthuso effaith/deilliant neges bresennol.		

Pryd (ym mha gyd-destun)?	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Nodwch isod
Yr adeg o'r flwyddyn a chyd-destun cymdeithasol/gwleidyddol y neges sy'n cael ei hystyried (e.e. yn ystod y Gemau Olympaidd neu yn ystod y pandemig COVID-19)		

Beth (yw nod y neges)?	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Nodwch isod
Nod penodol y neges wedi'i nodi (e.e. i wella hunanffeithiolrwydd, cymhelliant, ymwybyddiaeth, canfyddiadau, gwybodaeth ac ati) a deilliannau penodol yn ymwneud â'r nod wedi'u dynodi a'u datgan yn glir		

Sut (y bwriedir i'r neges weithio)?	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Nodwch isod
Llwybr(au) posibl er mwyn i'r neges ysgogi newid yn neilliant (neilliannau) y buddiant a		

nodwyd (e.e. targedu credoau ynglŷn â galluoedd)		
--	--	--

Pam (mae'r penderfyniadau ynglŷn â chreu negeseuon yn cael eu gwneud)?	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Nodwch isod
Penderfyniadau'n seiliedig ar ddamcaniaeth seicolegol neu gymdeithasegol neu egwyddorion marchnata cymdeithasol		
Penderfyniadau'n seiliedig ar werthuso ffurfiannol neu gyd-gynhyrchu â'r gynulleidfa darged (sylwer: gall y cysyniadau yn y rhestr wirio hon gael eu defnyddio i lywio meysydd ymchwilio mewn ymchwil gyda'r gynulleidfa darged)		
Penderfyniadau'n seiliedig ar lenyddiaeth a thystiolaeth bresennol yn ymwneud â'r gynulleidfa darged		

Cynnwys y neges (beth sydd yn y neges?)

Math o wybodaeth	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Sylwadau ychwanegol/disgrifiad
<p>Mae'r neges yn cynnwys gwybodaeth 'beth i'w wneud' (maint a math o weithgarwch). Er enghraifft: 'Amcanwch at 10,000 o gamau bob dydd!'</p>		
<p>Mae'r neges yn cynnwys gwybodaeth 'pam ddylech chi ei wneud' (e.e. buddion corfforol, meddyliol, iechyd cymdeithasol, amgylcheddol neu wybodaeth yn seiliedig ar edrychiad). Er enghraifft: 'Defnyddiwch y grisiau – teimlwch lai o straen!'</p>		
<p>Mae'r neges yn cynnwys gwybodaeth 'sut i'w wneud' (gwybodaeth ymarferol neu gefnogol). Er enghraifft: 'A oeddech chi'n gwybod ein bod yn cynnal taith gerdded grŵp ar gyfer oedolion hŷn bod dydd lau am 12 pm?'</p>		

Fframio, targedu, teilwra a phersonoli gwybodaeth	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Sylwadau ychwanegol/disgrifiad
Mae ffrâm enillion i gynnwys y neges (mae'n amlygu buddion)		
Mae ffrâm colledion i gynnwys y neges (mae'n amlygu canlyniadau)		
Mae cynnwys y neges yn enerig (addas i bawb)		
Mae cynnwys y neges wedi'i deilwra i unigolyn (yn seiliedig ar ddata penodol i ddefnyddiwr fel nod cyfrif camau personol)		
Mae cynnwys y neges yn targedu grŵp (e.e. y rhai â diabetes math 2 neu oedolion hŷn anweithgar)		
Mae cynnwys y neges wedi'i bersonoli (mae'n cynnwys gwybodaeth bersonol fel enw neu gyfeiriad cartref)		
Iaith briodol a dewis o eiriau yn cael eu hystyried (e.e. yn ethnig, yn ddiwylliannol, yn gyd-destunol ac yn briodol i oedran)		

Neges wedi'i chyfleu gan ddefnyddio naws benodol (e.e. ffurfiol, anogol neu fygythiol)		
--	--	--

Fformat y neges a chyflwyno'r neges

Y modd y caiff y wybodaeth (cynnwys) ei chyfleu	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Sylwadau ychwanegol/disgrifiad
Mae'r neges yn defnyddio testun i gyfleu gwybodaeth (e.e. 'mae gweithgarwch corfforol yn hwyl')		
Mae'r neges yn defnyddio delweddau neu fideos i gyfleu gwybodaeth (e.e. delweddau neu luniau o bobl yn cael hwyl wrth fod yn gorfforol weithgar)		
Mae'r neges yn defnyddio cerddoriaeth i gyfleu gwybodaeth (e.e. y defnydd o gerddoriaeth 'hwyl' yn y neges)		

Fformat y neges	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Sylwadau ychwanegol/disgrifiad
Mae cyfrwng, modd neu sianel y neges wedi'u hystyried/pennu		
Hysbyseb radio		
Hysbyseb teledu		
Poster		
Taflen neu bamffled		
Postiad cyfryngau cymdeithasol (pennwch y llwyfan e.e. Twitter, Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat ac ati)		
E-bost		
SMS/neges destun		
Arall		
Mae'r neges o hyd neu faint penodedig (e.e. 100 o eiriau neu 20 eiliad)		

Cyflwyno'r neges – darparwr, negeseuwr neu ffynhonnell wedi'u hystyried	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Sylwadau ychwanegol/disgrifiad
Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol (e.e. meddyg teulu)		
Teulu neu ffrindiau		
Cymheiriaid		
Y cyfryngau		
Y llywodraeth		
Enwogion		
Arall (pennwch yn y blwch sylwadau ychwanegol/disgrifiad)		

Cyflwyno'r neges – lleoliad ac amseriad	Ticiwch y rhai sy'n gymwys	Sylwadau ychwanegol/disgrifiad
Mae'r lleoliad lle bydd y neges yn cael ei chyflwyno wedi'i ystyried a'i bennu, e.e. gartref, yn yr ysgol, yn y gwaith, yn y feddygfa deulu, mewn safleoedd bws ac ati		
Mae mynychder, adeg o'r dydd a dos cyflwyno'r neges wedi'u hystyried a'u pennu, e.e. 3 neges yr wythnos, am 9 y bore, am 3 mis		

Atodiad 7: Gweithgor Arbenigol Cyfathrebu

Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU

Hoffem ddiolch i aelodau'r gweithgor arbenigol am eu cyfraniad at ddatblygu'r fframwaith cyfathrebu.

Cyd-gadeiryddion:

Nanette Mutrie (Prifysgol Caeredin)

Charlie Foster (Prifysgol Bryste)

Aelodau:

Marie Murphy (Prifysgol Ulster)

James Steele (Prifysgol Solent)

Karen Milton (Prifysgol Norwich)

Paul Kelly (Prifysgol Caeredin)

Charlotte Fiander (Cobseo Llundain)

Louise Ansari (Aging Better UK)

Hayley Mills (Prifysgol Caergaint)

Dane Vishnubala (Ysgol Feddygol Hull, Swydd Efrog)

Brett Smith (Prifysgol Durham)

Beelin Baxter (Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol)

Chloë Williamson (Prifysgol Caeredin)

Flora Jackson (Public Health Scotland)

Jane Hoeflich (Public Health Scotland)

Emily Budzynski-Seymour (Prifysgol Solent)

Cyfeiriadau

- ¹ Llywodraeth y DU. Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU. 2019.
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/832868/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf (Cyrchwyd 22 Mawrth 2022).
- 2 Milton K, Bauman AE, Faulkner G et al. 2020. 'Optimising the impact of physical activity guidelines through effective communication strategies', *British Journal of Sports Medicine*, cyfrol. 54, no. 24, pp. 1463–1467.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102324> (Cyrchwyd 3 Mai 2022).
- 3 Williamson C, Baker G, Mutrie N et al. Get the message? A scoping review of physical activity messaging. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17, 51 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00954-3> (Cyrchwyd 3 Mai 2022).
- 4 Williamson C, Kelly P, Tomasone JR et al. A modified Delphi study to enhance and gain international consensus on the Physical Activity Messaging Framework (PAMF) and Checklist (PAMC). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18, 108 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01182-z> (Cyrchwyd 3 Mai 2022).
- 5 Tomasone JR et al. Knowledge translation of the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18–64 years and Adults aged 65 years or older: a collaborative movement guideline knowledge translation process. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*. 2020 Hydref;45(10 (Suppl. 2)):S103–S124.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33054331> (Cyrchwyd 3 Mai 2022).
- 6 Lowe A, Myers A, Quirk H et al. Physical activity promotion by GPs: a cross-sectional survey in England. *BJGP Open*. 2022 Mai 11:BJGPO.2021.0227.
<https://bjgpopen.org/content/early/2022/05/11/BJGPO.2021.0227> (Cyrchwyd 14 Mehefin 2022).