

**Taflen wybodaeth i rai sy'n cymryd rhan**

**1. Teitl y Project**

Babi Actif

**2. Gwahoddiad i gymryd rhan yn y project**

Fe'ch gwahoddir i gymryd rhan mewn project sy'n cael ei gynnal gan Eryri-Bywiol Cyf (Snowdonia Active) a'i werthuso gan yr Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer ym Mhrifysgol Bangor. Cyn ichi gytuno i gymryd rhan, mae’n bwysig eich bod yn deall y rheswm am wneud y project a’r hyn y bydd yn ei olygu. Cymerwch amser i ddarllen yr wybodaeth isod yn ofalus os gwelwch yn dda. Os dymunwch, trafodwch hi â ffrindiau a pherthnasau. Gofynnwch i ni os oes unrhyw beth yn aneglur i chi neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth. Cymerwch amser i benderfynu p’un a ydych am gymryd rhan neu beidio.

**3. Beth yw nod y project?**

Nod y project hwn yw cefnogi rhieni i fod yn actif yn yr awyr agored gyda'u babanod yn ystod 1000 diwrnod cyntaf eu babi; y cyfnod o'r beichiogi i ail ben blwydd plentyn.

Mae profiadau cynnar cadarnhaol yn cael dylanwad pwysig ar gyfleoedd plant i gyflawni, llwyddo a bod yn hapus. Derbynnir mai'r 1,000 diwrnod cyntaf o fod yn rhiant yw'r mwyaf arwyddocaol yn natblygiad plentyn. Mae'r 1,000 diwrnod rhwng yr adeg y bydd merch yn beichiogi, a phen blwydd ei phlentyn yn 2 oed, yn cynnig cyfle unigryw i adeiladu dyfodol iachach a mwy llewyrchus. Bu nifer o ymgyrchoedd proffil uchel yn hyrwyddo pwysigrwydd maeth da yn ystod yr amser hwn, ond nid yw'r buddion cysylltiedig o fod yn actif ar ôl beichiogrwydd ac yn ystod y blynyddoedd cynnar wedi cael yr un faint o sylw.

Yn benodol, amcanion project Babi Actif yw:

• Cyflwyno ymyriadau wedi'u targedu i oresgyn rhwystrau go iawn ac ymddangosiadol i fod yn actif yn yr awyr agored gyda phlant bach

• Hyrwyddo gweithgareddau pleserus, actif sy'n hygyrch i rieni a phlant yn ystod 1000 diwrnod cyntaf y babi

• Nodi a hyrwyddo gweithgareddau newydd, arloesol i deuluoedd â phlant ifanc

• Cyflawni ymgyrch gorfforol a digidol sy'n rhannu syniadau ar sut i fynd allan i'r awyr agored a bod yn actif gyda'ch babanod

• Rhannu straeon cadarnhaol am sut mae bod yn actif yn yr awyr agored wedi cyfoethogi bywyd teuluol

**4. Pam y ces i wahoddiad i gymryd rhan?**

Rydych chi o fewn y 1000 diwrnod cyntaf o fod yn rhiant. Rydym yn gweithio gyda gwasanaethau cyn ac ar ôl y geni mewn rhai ardaloedd daearyddol i adnabod rhieni fel chi. Fel arall, efallai eich bod wedi

ymateb i un o'n hysbysebion.

**5. A oes rhaid imi gymryd rhan?**

Chi sydd i benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio. Os penderfynwch gymryd rhan, cewch y daflen wybodaeth hon i gyfranogwyr i’w chadw, a bydd gofyn ichi lofnodi ffurflen gydsynio. Os penderfynwch gymryd rhan, mae gennych hawl i dynnu’n ôl ar unrhyw adeg, a heb roi unrhyw reswm.

**6. Beth fydd yn digwydd i mi os gwnaf gymryd rhan?**

Yn eich cwrs neu sesiwn, gofynnir i chi lenwi cofrestr presenoldeb ac egluro sut y daethoch i wybod am Babi Actif. Bydd eich manylion cyswllt yn cael eu cofnodi. Yna byddwn yn casglu data ar eich dyddiad geni, rhyw, ethnigrwydd, cod post cartref, statws anabledd a statws cyflogaeth. Bydd enw, oedran a rhyw eich babi hefyd yn cael ei nodi.

Ar ôl pob cwrs neu sesiwn Babi Actif, gofynnir i chi sgorio pa mor fodlon oeddech chi gyda'r gweithgaredd.

Er mwyn gwerthuso project Babi Actif, byddwn yn asesu eich gweithgaredd corfforol a'ch lles meddyliol trwy ofyn i chi lenwi dau holiadur. Bydd yr holiaduron yn cymryd rhyw 20 munud i’w llenwi i gyd. Byddwch yn llenwi'r holiadur ar bedwar achlysur: unwaith cyn i chi gychwyn ar eich cwrs neu sesiwn Babi Actif; unwaith yn eich sesiwn Babi Actif ddiwethaf; unwaith chwe mis ar ôl eich sesiwn Babi Actif ddiwethaf, ac yn olaf unwaith ddeuddeg mis ar ôl eich sesiwn Babi Actif ddiwethaf.

Yna byddwn yn asesu gweithgaredd corfforol a hwyliau eich babi, trwy ofyn i chi lenwi dyddiadur o weithgaredd a lefel bodlonrwydd eich babi dros gyfnod o 48 awr. Bydd y dyddiadur yn cymryd rhyw 45 munud i’w lenwi. Byddwch yn llenwi'r dyddiadur ar bedwar achlysur: unwaith cyn i chi gychwyn ar eich cwrs neu sesiwn Babi Actif; unwaith yn eich sesiwn Babi Actif ddiwethaf; unwaith chwe mis ar ôl eich sesiwn Babi Actif ddiwethaf, ac yn olaf unwaith ddeuddeg mis ar ôl eich sesiwn Babi Actif ddiwethaf.

Byddwn yn gofyn ichi rannu unrhyw adroddiadau yr ydych wedi'u derbyn gan eich ymwelydd iechyd am eich babi.

Mae dewis i chi hefyd gymryd rhan mewn grŵp ffocws er mwyn gallu rhoi eich barn am y rhaglen Babi Actif. Bydd y grŵp ffocws yn cymryd tuag awr a hanner, ynghyd â theithio i leoliad y grŵp ffocws (ad-delir costau teithio rhesymol).

**7. Beth fydd yn rhaid i mi ei wneud?**

Byddwch yn mynd i'r cyrsiau neu sesiynau Babi Actif sydd orau gennych. Bydd y gwerthusiad project (a ddisgrifir yn rhan 6, uchod) yn cael ei lenwi gan ddefnyddio dulliau papur a/neu ar-lein yn ystod eich cyrsiau neu sesiynau Babi Actif, neu yn eich amser eich hun gartref. Nid oes raid i chi gyfyngu na newid eich ffordd o fyw arferol mewn unrhyw ffordd arall.

**8. Beth yw manteision posib cymryd rhan?**

Byddwch yn cael mynediad at weithgareddau ac adnoddau Babi Actif. Efallai y byddwch hefyd yn cwrdd â rhieni eraill o'r un meddwl â chi. Felly nod y project hwn yw eich cefnogi chi i fod yn fwy actif yn yr awyr agored gyda'ch babi. Drwy gymryd rhan hefyd, bydd yn helpu'r bartneriaeth Cronfa Iach ac Egnïol (Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru) i benderfynu a yw project fel Babi Actif yn effeithiol ac a ddylid ei ehangu i gefnogi rhieni ledled Cymru yn y dyfodol.

**9. Beth yw anfanteision a risgiau posib cymryd rhan?**

Bydd y project yn cymryd eich amser, fel y disgrifir yn adran 6, uchod.

Fel gydag unrhyw broject sy'n cynnwys data personol, mae risg o dorri cyfrinachedd. Gwelwch adran 10, isod, ar sut y byddwn yn lleihau'r risg hon.

Yn y grŵp ffocws dewisol, nid ydym yn bwriadu gofyn unrhyw gwestiynau sensitif, ond cewch ddewis peidio ag ateb unrhyw gwestiwn fel y dymunwch. Os byddwch yn datgelu unrhyw wybodaeth sensitif, bydd y trefnydd yn eich cynghori ynglŷn â'r camau pellach y gallech eu cymryd i gael cymorth ychwanegol, pe bai angen.

Yn ystod y pandemig, mae risg o ddal COVID-19. Pan fyddwch chi'n dilyn y cyrsiau neu'r sesiynau Babi Actif o'ch dewis, byddwch chi'n dilyn gweithdrefnau Babi Actif i leihau'r risg. Gwneir y gwerthusiad project (a ddisgrifir yn rhan 6, uchod) trwy ddulliau papur a/neu ar-lein yn ystod y cyrsiau neu'r sesiynau Babi Actif neu yn eich amser eich hun gartref. Os byddwch yn gwneud y gwerthusiad project mewn cwrs neu sesiwn, gofynnir ichi ddilyn arweiniad Llywodraeth Cymru ar gadw pellter corfforol, golchi dwylo, ac aros yn yr awyr agored. Cewch eich annog i ddefnyddio'ch ffôn, eich llechen neu'ch cyfrifiadur eich hun i wneud unrhyw arolygon; os yw'n well gennych ddefnyddio copïau papur caiff y deunyddiau ysgrifennu eu diheintio cyn ac ar ôl eu defnyddio. Os byddwch chi'n mynychu'r grŵp ffocws dewisol caiff hwnnw ei drefnu ar-lein, neu os yw cyfyngiadau COVID-19 yn caniatáu hynny, mewn man dan do lle mae'n bosib cydymffurfio â chanllawiau cyfredol Llywodraeth Cymru (e.e. cadw pellter corfforol a darparu mygydau i'r holl gyfranogwyr).

**10. Cyfrinachedd**

Bydd yr holl wybodaeth a gesglir amdanoch yn ystod yr ymchwil yn cael ei chadw’n hollol gyfrinachol. Os bydd unrhyw wybodaeth yn gadael Babi Actif a Prifysgol Bangor, dilëir eich enw a’ch cyfeiriad ohono fel na fydd modd eich adnabod trwyddi. Mae un eithriad i hynny, sef os bydd angen, caiff eich manylion personol eu trosglwyddo i system Profi, Olrhain, Diogelu GIG Cymru.

Os dewiswch gymryd rhan yn y grŵp ffocws, hoffem ichi siarad mor agored â phosibl yn y grŵp trafod, ac o'r herwydd mae cynnal eich cyfrinachedd yn bwysig inni. Er mwyn sicrhau hynny, caiff y grwpiau trafod eu recordio at ddibenion trawsgrifio. Caiff y recordiadau eu trawsgrifio gan drawsgrifwyr proffesiynol cyn eu dileu. Caiff y trawsgrifiadau eu dehongli a'u dadansoddi gan staff Babi Actif neu gan gydweithwyr o'r Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer Prifysgol Bangor.

Bydd Babi Actif a Prifysgol Bangor yn storio'ch data personol yn ddiogel ar gyfrifiaduron a ddiogelir gan gyfrinair neu mewn cypyrddau ffeilio dan glo, am gyfnod o bum mlynedd.

Defnyddir yr holl ddata a gesglir i gynhyrchu adroddiadau a chyhoeddiadau gwyddonol. Ni fydd yn bosib eich adnabod mewn unrhyw adroddiad neu gyhoeddiad yn ymwneud â’r astudiaeth. Anfonir crynodeb lleyg o unrhyw adroddiad neu gyhoeddiad atoch, os dymunwch.

**11. Bydd fydd yn digwydd os na fyddaf yn dymuno parhau â’r project?**

Gellwch dynnu’n ôl o’r project Babi Actif unrhyw bryd. Os hoffech wneud hynny, siaradwch ag un o staff Babi Actif. Os tynnwch eich caniatâd yn ôl; bydd gwybodaeth a gesglir amdanoch yn dal i gael ei defnyddio i werthuso'r project. Fodd bynnag, ni fydd unrhyw wybodaeth newydd yn cael ei chasglu gennych chi, ac ni fyddwn yn cysylltu â chi eto oni bai y bernir y byddai hynny o fudd i chi. Ni fydd eich penderfyniad i dynnu'n ôl yn effeithio ar unrhyw berthynas sydd gennych â'ch darparwr gofal iechyd, Snowdonia Active, na Phrifysgol Bangor.

**12. Pwy sy’n trefnu ac yn ariannu’r project? (Datgelu Gwrthdaro Buddiannau)**

Mae project Babi Actif yn cael ei drefnu gan Eryri-Bywiol Cyf (Snowdonia Active). Mae'r Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer ym Mhrifysgol Bangor yn cynorthwyo Snowdonia Active i werthuso projectau.

Ariennir project Babi Actif gan Gyngor Chwaraeon Cymru, gan fasnachu fel Chwaraeon Cymru, ar ran partneriaeth y Gronfa Iach ac Egnïol (Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru). Mae Cyngor Chwaraeon Cymru (“SCW”) yn masnachu fel Chwaraeon Cymru i Eryri-Bywiol Cyf (“y Derbynnydd”) i ddarparu grant tuag at ariannu'r Project (“y Cynnig”). Gwneir y cynnig ar ran partneriaeth y Gronfa Iach ac Egnïol; Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

**13. Pwy sydd wedi adolygu’r astudiaeth?**

Adolygwyd yr astudiaeth hon gan bwyllgor moeseg yr Ysgol Gwyddorau Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer.

**14. Adborth ar y modd y cynhelir y project**

Os hoffech roi adborth ar eich profiadau o fod yn rhan o'r project hwn, gallwch ddefnyddio ffurflen adborth sydd ar gael gan staff Babi Actif (manylion cyswllt isod). Gellwch ddychwelyd eich ffurflen wedi'i llenwi at y staff hyn, neu os yw'n well gennych, gallwch ei hanfon at y sawl sy'n gyfrifol am fonitro gweithgareddau Snowdonia Active: Jeanette Wooden, Cydlynydd Project, 01286 685502; a/neu weithgareddau Prifysgol Bangor: Mr Huw Ellis, Rheolwr y Coleg: 01248 383229; huw.ellis@bangor.ac.uk.

**15. Unrhyw Gwestiynau?**

Gofynnwch i ni os oes gennych unrhyw gwestiynau. Ni ddylech lofnodi'r ffurflen i gydsynio i gymryd rhan yn y project os nad ydych wedi cael ateb i’ch cwestiynau i gyd neu os oes gennych unrhyw amheuon.

**16. Diolch yn fawr**

Diolch yn fawr am ystyried cymryd rhan, ac am roi o’ch amser i ddarllen y daflen wybodaeth hon.

Os penderfynwch gymryd rhan yn y project, cewch gopi o’r daflen wybodaeth a ffurflen gydsynio wedi’i llofnodi ichi eu cadw.

**17. Ymchwilwyr y project:**

Arweinydd Project Babi Actif: Jeanette Wooden, Snowdonia Active: e-bost: babiactif@snowdonia-active.com; Ffôn: 01286 685502

Arweinydd Gwerthuso'r Project: Jamie Macdonald, Pennaeth Ysgol, Ysgol Chwaraeon, Gwyddorau Iechyd ac Ymarfer, Prifysgol Bangor: e-bost: jhmacdonald@bangor.ac.uk; Ffôn: 01248 383272.