PALS
Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol
Positive • Active • Leaders

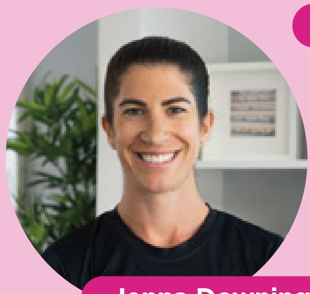
YOUTH SPORT TRUST

COLEG CAMBRIA

Diwrnod Ysbrydoli Arweinwyr Merched Heini

Yn ddiweddar, gwnaeth Coleg Cambria gynnal **Diwrnod Ysbrydoli Arweinwyr Merched Heini**, gyda chymorth gan Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid. Roedd y digwyddiad yn canolbwyntio ar feithrin potensial myfyrwyr benywaidd i arwain ac i deimlo'n gadarn. Wedi'i ddylunio i gael mewnwelediadau gwerthfawr i'r rhwystrau y maent yn eu hwynebu o ran gweithgaredd corfforol, y pethau sy'n eu cymell nhw i wneud gweithgaredd corfforol, a'r nodweddion hanfodol roeddent yn meddwl sydd eu hangen i ddod yn arweinydd Merched Heini effeithiol. Dyma ein canfyddiadau...

Gwnaeth dwy athletwraig o fri rhyngwladol gymryd rhan yn y digwyddiad, gan rannu eu teithiau a'u profiadau personol, gan gynnig mewnwelediad i'r heriau a'r llwyddiannau o fod yn arweinwyr yn eu meysydd. Gwnaeth eu straeon ddarparu enghreifftiau pwerus o wytnwch, penderfyniad, a phwysigrwydd cadw cymhelliant, hyd yn oed wrth wynebu heriau.


Jenna Downing

Robyn Love

Beth yw'r rhwystrau sy'n atal merched rhag cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol?

- Diffyg cymhelliant
- Cywilydd
- Hwyliau ansad
- Teimlo eu bod yn cael eu beirniadu
- Anghyfforddus
- Hunan ymwybodol
- Gorbryderus
- Diffyg hyder
- Iechyd meddwl gwael
- Glasoed
- Hunan-barch isel
- Delwedd y corff
- Bwlio
- Dillad anghywir
- Stereoteipiau
- Ddim eisiau drewi
- Siapiau corff gwahanol
- Ddim eisiau rhedeg
- Mislif
- Ddim yn berchen ar y bra cywir
- PMS
- Anabledd cudd

Beth sy'n eu cymell nhw i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol?

- Cerddoriaeth
- Sesiynau i ferched yn unig
- Gemau
- Teimlo'n ddiogel
- Byrbrydau am ddim
- Cyfle i fynd i'r gampfa
- Bod gyda ffrindiau
- Cael cymorth
- Gwneud ffrindiau
- Colli pwysau
- Rhagor o hyder
- Modelau rôl

Sut fath o berson yw arweinydd?

- Ffordd o feddwl cadarnhaol
- Iechyd meddwl da
- Mwynhad
- Hapus
- Pwerus
- Amyneddgar
- Diogel
- Cymdeithasol
- Dewr
- Caru'ch hunain
- Ymroddedig
- Empathig
- Cyflawniad
- Hyder

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol
Positive • Active • Leaders

Ein Cynllun Gweithredu

Gweledigaeth Coleg Cambria i rymuso merched i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol

Yn seiliedig ar yr adborth gwerthfawr gan ein myfyrwyr yn ystod y Diwrnod Ysbrydoli Arweinwyr, mae Coleg Cambria wedi ymrwymo i feithrin amgylchedd cefnogol sy'n annog rhagor o fyfyrwyr benywaidd i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Ein gweledigaeth yw eu grymuso nhw i adeiladu hyder ac agwedd gadarnhaol tuag at gweithgaredd corfforol. Gan greu rhaglen o'r enw Arweinwyr Heini Cadarnhaol gan gynnwys y gweithredoedd canlynol:

1 Sesiynau heini i ferched yn unig

Byddwn yn cyflwyno sesiynau wythnosol i ferched yn unig, gan gynnwys ymarfer corff yn y gampfa a gweithgareddau aml-chwaraeon. Byddant yn darparu lle cyfforddus a chefnogol i ferched wneud gweithgaredd corfforol ar eu cyflymder eu hunain.

2 Datblygu cyfleoedd cymdeithasol ac i fod yn rhan o dîm

Rydym am ddarparu rhagor o gyfleoedd i ferched i gymdeithasu ac i fod yn rhan o dîm. Byddant yn helpu i adeiladu cyfeillgarwch a meithrin synnwyr o gymuned, gan wneud gweithgaredd corfforol yn brofiad mwy pleserus.

3 Hyrwyddo ar hyd y Coleg

Byddwn yn hyrwyddo'r gweithgareddau a'r ymgyrchoedd ehangach ar draws ein safleoedd fel bod rhagor o ferched yn gwybod amdanynt a'u hannog nhw i ymuno. Ein nod yw cyrraedd cynulleidfa ehangach ac annog cyfranogiad trwy ymgyrchoedd a chyfathrebu wedi'i dargedu.

4 Cyfleoedd i wneud ffrindiau

Wrth adnabod pwysigrwydd cysylltiadau cymdeithasol, bydd cyfleoedd i wneud ffrindiau ac adeiladu rhwydweithiau cefnogol, gan helpu i greu amgylchedd croesawgar lle mae pawb yn teimlo'n rhan ohono.

5 Pecynnau i ferched

Er mwyn cymell a chefnogi ein myfyrwyr benywaidd, byddwn yn cynhyrchu "pecynnau i ferched" a fydd yn cynnwys adnoddau, offer, a deunyddiau ysgogol i annog cyfranogiad parhaus mewn gweithgaredd corfforol.

6 Grŵp gyda diben

Byddwn yn sefydlu grŵp pwrpasol lle y bydd unigolion yn teimlo'n rhan o rywbeth arwyddocaol a grymusol. Bydd y grŵp yma yn canolbwyntio ar adeiladu hyder, rhannu profiadau, a dathlu cyflawniad gyda'i gilydd.

7 Mannau croesawgar a phobl gefnogol

Bydd ein mannau i gyd wedi'u dylunio i fod yn groesawgar, a bydd ein staff wedi'u hyfforddi i fod yn gefnogol ac ysgogol. Rydym eisiau i bob myfyriwr benywaidd deimlo'n gyfforddus a llawn cymhelliant wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol.

8 Creu modelau rôl ac arweinwyr

Byddwn yn canolbwyntio ar ddatblygu modelau rôl ac arweinwyr gyda meddylfryd cadarnhaol sy'n gallu ysbrydoli eraill. Byddant yn chwarae rhan allweddol mewn cefnogi eu cyd-fyfyrwyr a helpu i dyfu cyfleoedd i ferched gymryd rhan ar hyd y coleg.