



# Her Iechyd Cymru bathodyn ar gyfer Sgowtiaid

## Health Challenge Wales badge for Scouts



### Beth yw diben Her Iechyd Cymru?

Mae gan Her Iechyd Cymru 6 phrif nod:

- Helpu pobl i beidio â dechrau smygu neu i roi'r gorau i smygu
- Helpu pobl i fwyta'n fwy iach a gwneud mwy o ymarfer corff
- Helpu pobl i osgoi damweiniau ac anafiadau
- Helpu pobl i osgoi camddefnyddio cyffuriau ac alcohol
- Helpu pobl i osgoi heintiau
- Helpu pobl i fod yn hapus.

Diben Her Iechyd Cymru yw helpu pobl i fyw bywydau mwy iach ac mae arnom angen eich cymorth yn ein hymgyrch i wneud pobl yn fwy iach!

### What is Health Challenge Wales all about?

Health Challenge Wales has 6 main goals:

- Helping people not to start smoking or to quit
- Helping people eat better and do more exercise
- Helping people to avoid accidents and injuries
- Helping people to avoid drug and alcohol misuse
- Helping people to avoid infections
- Helping people to be happy.

Health Challenge Wales is essentially about helping people live much healthier lives and **we need your help** in our mission to get people healthy!



**For more information on how to earn this special award ask your scout leader for a leaflet**



**I gael gwybod mwy am sut i ennill y bathodyn arbennig yma, gofynnwch i'ch arweinydd sgowtiaid am daflen**



Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government