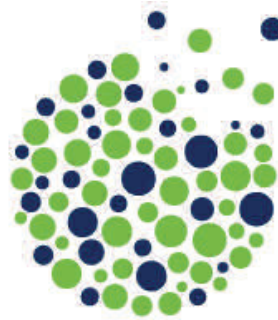


Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL  
IECHYD MEWN  
YSGOLION



SCHOOL  
HEALTH  
RESEARCH  
NETWORK

Byddwch yn sylwi bod y cylchlythyr hwn yn edrych yn wahanol. Rydym yn ymateb i sylwadau ynghylch rhwyddineb darllen ein cylchlythyrau. Byddwn yn casglu adborth am y fformat yn ystod ein digwyddiadau yn yr haf, ond mae croeso i chi anfon neges e-bost at [shrn@caerdydd.ac.uk](mailto:shrn@caerdydd.ac.uk) gydag unrhyw safbwyntiau sydd gennych chi.

### Digwyddiadau'r haf

Yn dilyn y digwyddiad lansio poblogaidd a gynhaliwyd y llynedd, a fu'n amhrisiadwy o ran meithrin perthnasoedd gydag ysgolion ac arwain datblygiad y Rhwydwaith, byddwn yn cynnal dau ddigwyddiad ar wahân, felly gallwch chi deithio i'r un mwyaf cyfleus.

Llandudno – Dydd Iau, 11 Mehefin, 10am - 3pm yn Venue Cymru

Abertawe – Dydd Iau, 18 Mehefin, 10am - 3pm ym Mhrifysgol Abertawe

Bydd pob digwyddiad yn darparu:

- Gwybodaeth bwysig ar yr arolwg a fydd yn bwydo i mewn i'ch adroddiad nesaf, i'w ddisgwyl ym mis Mawrth 2015.
- Cyfle i glywed sut mae ysgolion wedi defnyddio data iechyd a lles myfyrwyr. Cyfle i roi sylw ar weithgareddau'r Rhwydwaith eleni a chynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Rydym ni'n bwriadu cael rhai cyflwyniadau byr gan ysgolion ynghylch sut mae adroddiadau wedi cael eu defnyddio/yn mynd i gael eu defnyddio:

- Cynlluniau gweithredu ysgolion iach
- Ymglymiad llais myfyrwyr
- Defnydd y cwricwlwm o'r data e.e. ABaCh, Bagloriaeth Cymru, TGCh, arall
- Ymglymiad staff/llywodraethwyr/rhieni

Allwch chi roi gwybod i ni am unrhyw beth y byddech chi'n hapus i'w rannu?

Ydych chi'n pryderu am ddiffyg gweithgarwch corfforol ymhlith eich myfyrwyr? A hoffech chi gynorthwyo gwaith gwerthfawr yr elusen hon trwy gynnal digwyddiad hwyl? Gallwch gynnal eich *Race for Life* eich hun, a gwahodd myfyrwyr, staff a rhieni i ymuno. Lawrlwythwch neu gwnewch gais am eich pecyn eich hun nawr:  
<http://raceforlife.cancerresearchuk.org/schools/index.html>



CANCER  
RESEARCH  
UK



## A fyddai eich disgyblion blwyddyn 12 ac 13 yn hoffi cymryd rhan mewn prosiect ymchwil newydd?

Mae'r Cyngor Ymchwil Meddygol wedi ariannu tîm o ymchwilwyr prifysgol i weithio gyda Brook (elusen iechyd rhywiol fwyaf y DU) i ddatblygu ymyrraeth iechyd rhywiol ar gyfer Addysg Bellach (Blwyddyn 12 ac 13) – *'The SaFE Project.'* Ei nod yw datblygu'r ymyrraeth iechyd rhywiol gynhwysfawr gyntaf yn benodol ymhlith pobl ifanc 16 – 19 oed, i hyrwyddo rhyw diogel a pherthnasoedd.

Hoffem gael eich safbwyntiau ar bedwar dull gwahanol y gellid eu defnyddio i leihau cymryd risgiau a gwella iechyd rhywiol a pherthnasoedd. Mae'r rhain yn grwpiau gweithredu dan arweiniad myfyrwyr i adolygu a diwygio polisiau coleg, cyflwyno gwasanaethau iechyd rhywiol ar y safle, hyfforddiant staff ac addysg rhyw a pherthnasoedd.

Bydd prosiect SaFE yn cynnwys dau gam ym mhob lleoliad addysgol. Yn gyntaf, byddwn yn ceisio safbwyntiau rhai myfyrwyr a staff gan ddefnyddio grwpiau ffocws a chyfweliadau. Yn ail, bydd gofyn i'r holl fyfyrwyr a staff gwblhau arolwg ar-lein er mwyn cael ystod ehangach o safbwyntiau am y pedwar dull gwahanol y gellid eu defnyddio a sut y gellid eu cyflwyno.

Cynhelir yr ymchwil hon rhwng Mawrth a Rhagfyr 2015. Bydd pob ysgol a choleg fydd yn cymryd rhan yn yr ymchwil yn derbyn **£250** am ein helpu ni.

Anfonwch neges e-bost atom ([shrn@caerdydd.ac.uk](mailto:shrn@caerdydd.ac.uk)) i gofrestru eich diddordeb mewn cymryd rhan neu i gael mwy o wybodaeth.



A fyddech chi'n gwerthfawrogi hyfforddiant neu gymorth ar draws cwricwlwm eich ysgol gan staff a myfyrwyr Prifysgol? Ewch i wefan Cymorth Cwricwlwm Prifysgol Caerdydd. Mae'r safle wedi cael ei gynllunio er mwyn i chi allu chwilio gweithgareddau yn ôl cyfnod allweddol, pwnc cwricwlwm a math o weithgaredd. Mae gweithgareddau a digwyddiadau hefyd i annog myfyrwyr i ddyheu am addysg uwch.

### Ein gweminar cyntaf

Blaenoriaethau iechyd ar gyfer ysgolion: beth allwn ni ei ddysgu o ymchwil bresennol?

Dydd Mercher, 11 Mawrth, 3.45 – 4.30pm

Rydym ni wedi trefnu cyfarfod ar-lein, ac mae'n anrhydedd fawr iawn cael cyflwyniad byr gan **Dr Beki Langford** a fydd yn siarad am ei chanfyddiadau o adolygiad helaeth o ymchwil iechyd ysgolion. Bydd trafodaeth ar y cyd i ddilyn, am y dysgu y bydd hyn yn ei gyflwyno i ni gyd. Byddwn yn dod â'r cyfarfod i ben trwy rannu cynlluniau'r Rhwydwaith ar gyfer tymor yr haf.

Y cyfan fydd angen i chi ei wneud yw dod o hyd i gyfrifiadur, gliniadur neu ddyfais symudol (gan gynnwys iPad ac iPhone) â seinyddion/clustffonau. Byddwch yn gallu ein gweld ni a'n cyflwyniadau, a'n clywed ni'n siarad. Os oes gennych chi feicroffon, gallwch gyfrannu ar lafar, os na, gallwch deipio sylwadau a chwestiynau. Os na fyddwch yn gallu cael mynediad at y rhyngwyd yn ystod y cyfnod hwn, byddwn yn darparu ffordd i chi ddeialu i mewn i'r cyfarfod gan ddefnyddio llinell dir.

I gofrestru ar gyfer y gweminar: [shrn@cardiff.ac.uk](mailto:shrn@cardiff.ac.uk)

## Dweud eich dweud....!

Sut gallwn ni helpu ysgolion i ddewis gweithgareddau iechyd a lles y mae ymchwil yn dangos sy'n fwyaf tebygol o weithio'n ymarferol?

Mae ymchwil academiaidd ar ba weithgareddau yn yr ysgol sy'n fwyaf tebygol o weithio o ran helpu myfyrwyr i fod yn iach, diogel a hapus. Ond gall y dystiolaeth hon fod yn anodd i ysgolion gael mynediad ati a'i defnyddio'n ymarferol.

Ruth Turley ydw i ac rwy'n ymchwilydd a myfyriwr doethuriaeth ym Mhrifysgol Caerdydd. Rwy'n cynnal prosiect newydd i ddylunio a phrofi ffyrdd i gynorthwyo ysgolion i ddefnyddio gwybodaeth o dystiolaeth ymchwil wrth gynllunio gweithgareddau iechyd ysgolion. Mae'r prosiect yn gysylltiedig â Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion a'r bwriad yw gweithio'n agos ag ysgolion uwchradd ac eraill yn y sector addysg i wneud yn siŵr y gall fod mor ddefnyddiol â phosibl.

## Nodyn cyflym i'ch atgoffa...

Mae Hannah Littlecott yn cyflawni ei doethuriaeth yn gysylltiedig â Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion. Mae'n bwriadu gweld pa strwythurau o bosibl y gellid eu rhoi ar waith i gynorthwyo gwella iechyd mewn ysgolion. Mae'n gweithio gyda thair ysgol, ond hoffai gynrychiolydd o bob ysgol Rhwydwaith i gwblhau arolwg ar-lein 15 munud a all ategu ei chanfyddiadau. Mae'r arolwg Saesneg ar gael yma, a'r arolwg Cymraeg yma.

Diolch i bawb sydd wedi'i gwblhau hyd yn hyn. Os oes gennych chi unrhyw ymholiadau, anfonwch neges e-bost at: [LittlecottH@caerdydd.ac.uk](mailto:LittlecottH@caerdydd.ac.uk)

Roedd yn gyffrous gweld bod iechyd a lles yn un o'r chwe maes dysgu a amlinellir yn *Successful Futures, The Independent Review of Curriculum and Assessment Arrangements in Wales gan yr Athro Graham Donaldson*. Mae hefyd yn dadlau y dylai un o bedwar ddibenion y cwricwlwm yng Nghymru sicrhau bod plant a phobl ifanc yn datblygu fel 'unigolion iach, hyderus, sy'n barod i arwain bywydau boddhaus fel aelodau a werthfawrogi'r gymdeithas'. Yn hwn, mae'n amlygu pwysigrwydd lles meddwl ac emosiynol myfyrwyr yn ogystal â'u hiechyd corfforol, mewn perthynas â deiet, ymarfer corff a rheoli risg mewn materion ffordd o fyw eraill.

Ar gyfer rhan gyntaf y prosiect, rwy'n bwriadu siarad â nifer o ysgolion yng Nghymru i archwilio eu hymagweddau a'u safbwyntiau presennol tuag at ddefnyddio dystiolaeth ymchwil a pha gymorth ymarferol y maen nhw o'r farn y byddan nhw'n ei gwerthfawrogi. Byddai hyn yn cynnwys cyfweiliadau gydag 1-2 staff ym mhob ysgol a grŵp ffocws gydag aelodau cyngor ysgol.



*Os hoffech gymryd rhan, anfonwch neges e-bost at [shrn@caerdydd.ac.uk](mailto:shrn@caerdydd.ac.uk) i gofrestru eich diddordeb mewn cymryd rhan neu am fwy o wybodaeth.*