



## Croeso i'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Croeso i gylchlythyr cyntaf y **Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion**. Cylchlythyr a gyhoeddir gennym bob tymor yw hwn sy'n rhoi gwybodaeth am ein gweithgareddau, yn ogystal â'r ysgogiadau a'r adnoddau sydd ar gael ar gyfer ysgolion y Rhwydwaith. Rhwng pob cylchlythyr, gallwch gadw golwg ar ein gwaith drwy ein ffrwd Twitter a negeseuon e-bost gennym. Ar bob cyfrif, cysylltwch â ni drwy e-bost, dros y ffôn neu ar Twitter os oes gennych unrhyw adborth neu awgrymiadau am unrhyw elfen o'r Rhwydwaith.

Rydym wrth ein bodd bod cynifer o ysgolion uwchradd ledled Cymru - 69 i gyd - wedi ymuno â'r Rhwydwaith. Croeso cynnes i chi gyd ac edrychwn ymlaen at weithio gyda chi.

Menter newydd yw'r Rhwydwaith hwn, ac mae'r cyntaf o'i fath yn y Deyrnas Unedig. **Gwella iechyd a lles pobl ifanc** yw ein nod drwy gynhyrchu tystiolaeth ymchwil o safon am y ffyrdd gorau y gall ysgolion ddiogelu a chefnogi iechyd eu cymuned yn eu hysgolion.

Bydd y Rhwydwaith yn dod ag ysgolion, ymchwilwyr a llunwyr polisïau yn nes at ei gilydd fel ein bod yn hwyluso ymchwil berthnasol ac amserol a'i bod yn cael ei defnyddio i lywio polisïau ac arferion iechyd ysgolion.

Drwy gydweithio ag ysgolion, gweithwyr sy'n cefnogi iechyd ysgolion a llunwyr polisïau, byddwn yn **datblygu'r trefniadau a'r prosesau angenrheidiol i greu rhwydwaith fywiog ac effeithiol** sy'n diwallu anghenion pobl ifanc yng Nghymru.

DECIPHer, sef y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth i Wella Iechyd y Cyhoedd, sy'n cydlynu'r Rhwydwaith.



Partneriaeth strategol rhwng Prifysgolion Caerdydd, Bryste ac Abertawe yw DECIPHer.

## Digwyddiad

**Dydd Iau, 5 Mehefin 2014 - 10.00am - 3.00pm - Neuadd y Ddinas, Caerdydd**

Gobeithiwn y gall cynrychiolydd o bob ysgol ddod i'r digwyddiad hwn. Rydym eisoes wedi anfon gwahoddiadau i'r ysgolion, felly cysylltwch â ni ar bob cyfrif i gadw eich lle. Cynhelir y digwyddiad yng nghanol Caerdydd ac ni fydd yn dechrau'n rhy gynnar nac yn gorffen yn rhy hwyr er mwyn i gynifer â phosibl allu mynd iddo. Telir treuliau cludiant.

Cewch gyfle i:

- Gwrdd â'r tîm a staff o ysgolion eraill yn y rhwydwaith
- Dysgu am effaith System Cynllunio a Gwerthuso Iechyd Ysgolion Canada (SHAPES) gan ein siaradwr gwâdd, Steve Manske, o Brifysgol Waterloo, Ontario
- Cael gwybod sut gall y Rhwydwaith gefnogi blaenoriaethau ysgolion yng Nghymru
- Gweld drafft yr adroddiad adborth i ysgolion a thrafod ei botensial cyn i'r adroddiad sy'n benodol i chi gael ei anfon mewn e-bost at eich pennaeth yn nes ymlaen yn y tymor.
- Cwrdd â chynrychiolwyr o'n partneriaid a sefydliadau cefnogol eraill a chlywed am yr adnoddau cyffrous y maent yn bwriadu eu cynnig i ysgolion y Rhwydwaith. **Cewch y cyfle i ddylanwadu ar y rhain a chynnig syniadau posibl eraill.**

Yn y rhifyn hwn:

- Croeso

- Digwyddiad

- Dyma'r Tîm

- Ysgogiadau



## Dyma'r Tîm

### Joan Roberts

Rheolwraig y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion  
Athrawes yw Joan sydd wedi treulio blynyddoedd lawer ym maes iechyd ysgolion yng Nghymru. Mae wedi gweithio gyda DECIPHer ar amrywiaeth o brosiectau ymchwil ysgolion yn ogystal â chynorthwyo Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru (WNHSS) drwy weithio gyda chynlluniau unigol a chynnal hyfforddiant ac ysgrifennu adnoddau ar gyfer Llywodraeth Cymru. Mae hefyd yn asesydd Dyfarniad Ansawdd Genedlaethol WNHSS.

Mae'n gyfrifol am reoli datblygiad y Rhwydwaith a gwneud yn siwr ei fod yn bodloni anghenion ysgolion, ymchwilwyr yn ogystal ag unigolion a chyrff eraill blaenllaw ym maes iechyd ac addysg. Bydd yn cynorthwyo ysgolion y Rhwydwaith ac yn rheoli'r adnoddau a gynigir gan bartneriaid a sefydliadau eraill.

### Dr Gillian Hewitt

Cydymaith Ymchwil  
Ymunodd Gillian â DECIPHer yn 2012 ar ôl gweithio yng Nghyd-fadran Iechyd a Gofal Cymdeithasol St George Prifysgol Llundain a Phrifysgol Kingston. Mae Gillian yn gyfrifol am helpu i ddatblygu'r Rhwydwaith a chasglu'r wybodaeth sydd ei hangen i asesu ei ddichonoldeb a chynaliadwyedd. Bydd yn datblygu ac yn profi syniadau am sut gallwn wneud prosiectau ymchwil yn llai o faich i ysgolion yn ogystal â datblygu system i drefnu a rheoli prosiectau ymchwil yn y Rhwydwaith.

### Yr Athro Simon Murphy

Prif Archwilydd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion  
Simon yw cyfarwyddwr swyddfa DECIPHer yng Nghaerdydd



Gillian Hewitt, Cheryl Briscoe, Simon Murphy a Joan Roberts ac mae wedi gweithio ym Mhrifysgol Caerdydd er 2004. Mae ymddygiad iechyd plant a phobl ifanc, a datblygu polisiâu ac arferion i wella ymdrechion i wella iechyd yn feysydd sydd o ddiddordeb i Simon.

### Cheryl Briscoe

Gweinyddwraig y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion  
Ymunodd Cheryl â DECIPHer yn 2011 ar ôl gweithio yn y GIG cyn hynny. Cheryl yw Swyddog Cymorth y Ganolfan ar ran yr adran yn ogystal â Gweinyddwraig y Rhwydwaith. Mae'n gyfrifol am gynnal y Rhwydwaith o ddydd i ddydd.

## Ysgogiadau

Rydym yn awyddus iawn i wneud yn siwr bod **pob ysgol yn cael budd o ganlyniad i fod yn aelod** o'r Rhwydwaith. **Gyda hynny mewn golwg, rydym yn bwriadu cynnig amrywiaeth o wahanol adnoddau drwy dîm y Rhwydwaith, ein partneriaid a sefydliadau eraill sy'n gallu cynnig cefnogaeth ar gyfer amrywiaeth o faterion iechyd bob tymor.** Rydym am i'r adnoddau hyn gael eu croesawu, felly hoffem gael eich barn ar yr hyn sydd gennym i'w gynnig, sut i'w llunio, yn ogystal â beth arall yr hoffech ei gael i gefnogi iechyd cymuned eich ysgol. Bydd Lansiad y Rhwydwaith yn cynnig fforwm ar gyfer hyn.

Dyma'r adnoddau cyntaf a gynigir ar gyfer Tymor yr Haf 2014, ac maent ar gael yn rhad ac am ddim i ysgolion. I gael gafael ar unrhyw un ohonynt, anfonwch neges at Cheryl ([shrn@caerdydd.ac.uk](mailto:shrn@caerdydd.ac.uk)) oherwydd byddant yn cael eu dyfarnu ar sail y cyntaf i'r felin os oes cyfyngiadau ar y cynnig. Atebwch mewn da bryd fel na chewch eich siomi!

### Adnoddau a gynigir gan dîm y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion



### Cyngor arbenigol

Gall y tîm gynnig cyngor i ysgolion am faterion sy'n ymwneud ag ymchwil ac iechyd a lles yn y cwricwlwm a'r ysgol yn gyffredinol. Rydym yn creu cysylltiadau gyda Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru hefyd yn ogystal â sefydliadau eraill o bwys i geisio helpu'r ysgolion yn y Rhwydwaith.

### Defnyddio logo'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Gyda lwc, byddwch yn awyddus i rannu'r ffaith eich bod yn rhan o'r Rhwydwaith! Gallwn gynnig pdf o'r logo er mwyn i chi ei roi ar eich gwefan ac ar ddeunydd ysgrifennu'r ysgol. Byddwn yn rhoi disgrifiad ysgrifenedig dwyieithog i chi o'r Rhwydwaith y gallwch ei ychwanegu ar eich gwefan a'i ddefnyddio mewn unrhyw ddogfennaeth berthnasol arall megis prospectws eich ysgol.

### Cyflwyniad dwyieithog byr ar feddalwedd Powerpoint sy'n disgrifio'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Bydd hwn yn eich galluogi i egluro wrth bob rhan o gymuned eich ysgol, gan gynnwys y staff, y myfyrwyr, y llywodraethwyr a'r rhieni, beth yw ystyr bod yn un o ysgolion y Rhwydwaith.



@SHRNWales

[www.SHRN.org.uk](http://www.SHRN.org.uk)

## Adnoddau gan Uned Ymchwil De-ddwyrain Cymru



## Ymarfer defnyddio data dwyieithog

John Evans a Gareth Watson o Uned Ymchwil De-ddwyrain Cymru, yr Ysgol Feddygaeth, Prifysgol Caerdydd, sydd wedi datblygu ein hadroddiadau adborth. Maent wedi datblygu ymarfer data ar sail data anhysbys o'r Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant o Oed Ysgol i'w ddefnyddio gyda myfyrwyr sy'n astudio ar gyfer TGAU/Safon Uwch mewn TG neu Fathemateg.

## Adnoddau gan Ymchwil Cancer y Deyrnas Unedig



## Cadwch eich lle ar gyfer Diwrnod Agored Ymchwil Cancer y Deyrnas Unedig yng Nghaerdydd ddydd Sadwrn 20 Medi 2014:

'Dewch i ddysgu sut rydym yn ymladd cancer yng Nghymru:

- Cyfle i gwrdd â'n gwyddonwyr, ein meddygon a'n nyrsys sy'n gweithio ym maes cancer
- Cipolwg ar yr hyn sy'n digwydd yn ein labordy a chael y cyfle i fod yn wyddonydd cancer
- Dysgu rhagor am ymchwil leol gyda sgysiaid diddorol ac arddangosfeydd hwyliog'

## Pecyn codi arian dwyieithog sy'n addas i fyfyrwyr ac wedi'i baratoi'n benodol ar gyfer ysgolion y Rhwydwaith.

Syniadau am hybu iechyd er mwyn codi arian i gefnogi ymchwil cancer, megis cynnal Ras am Oes yn yr ysgol.

## Genynnau yn y Gofod

Dyma gêm llawn hwyl sy'n seiliedig ar y gofod fel thema y gallwch ei llwytho'n rhad ac am ddim ar ffôn clyfar neu lechen. Yr hyn sy'n ei gwneud yn unigryw yw ei bod hefyd wedi'i dylunio i drin data fydd yn helpu gwyddonwyr Ymchwil Cancer y Deyrnas Unedig i amlygu'r gwallau DNA a allai arwain at ganser.

## Ymweliad gan ymchwilwyr cancer

Gall dau ymchwilydd cancer o Brifysgolion Bangor a Glyndŵr ymweld ag ysgol leol ar ddyddiad sy'n hwylus i bawb yn nhymor yr haf i siarad am eu gwaith. Ni fydd y drafodaeth yn para'n hirach na hyd gwers safonol ac mae wedi'i hanelu at fyfyrwyr Cyfnod Allweddol 4.

## Adnoddau gan Dîm Ymgysylltu Cymunedol Prifysgol Caerdydd



'Sut i helpu eich myfyrwyr ofalu am eu cyrff wrth wneud ymarfer corff.' Sesiwn DPP ymarferol i staff Addysg Gorfforol ysgolion y Rhwydwaith a gynhelir gan Rhys Shorney, Prif Ffisiotherapydd, Ysbrydoli Perfformiad, Prifysgol Caerdydd. Mae lle i hyd at 20 gymryd rhan ac fe'i cynhelir ym Mhentref Hyfforddiant Chwaraeon Prifysgol Caerdydd CF14 3AT ddydd Mercher, 18 Mehefin rhwng 4 a 5.30pm.

## Ymestyn yr Ymennydd. Cyfres o weithgareddau i fyfyrwyr Blynyddoedd 7/8

Dr Emma Lane o'r Ysgol Fferylliaeth a Gwyddorau Fferyllol fydd yn cynnal y sesiwn hon yn Saesneg ar gyfer ysgolion yn ne-ddwyrain Cymru. Gofynnir i ysgolion awgrymu dyddiadau priodol ym misoedd Mehefin/Gorffennaf wrth gyflwyno cais.

'Looking Good and Getting High', gwers fioleg Safon Uwch ar gyfer Blynyddoedd 12/13. Dr Emma Lane o'r Ysgol Fferylliaeth a Gwyddorau Fferyllol fydd yn cynnal y sesiwn hon yn Saesneg ar gyfer ysgolion yn ne-ddwyrain Cymru. Bydd y wers yn edrych eto ar botensial gweithredu, yr anatomi niwronaidd, yn ogystal ag effaith anterthau cyfreithlon ac anghyfreithlon ar yr ymennydd, ac mae'n cysylltu'n agos â maes llafur Safon Uwch. Gofynnir i ysgolion awgrymu dyddiadau priodol ym misoedd Mehefin/Gorffennaf wrth gyflwyno cais.

shrn@caerdydd.ac.uk

029 2087 9609

@SHRNWales

