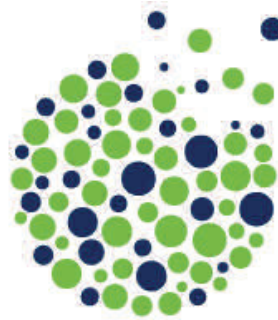


Y RHWYDWAITH
YMCHWIL
IECHYD MEWN
YSGOLION



SCHOOL
HEALTH
RESEARCH
NETWORK

Croeso i'n trydydd cylchlythyr. Rydym ni wedi bod yn brysur ers yr un diwethaf ym mis Gorffennaf ac yn dymuno rhoi'r newyddion diweddaraf i chi am y Rhwydwaith.

Gyda chymorth amhrisiadwy Uned Dreialon De-ddwyrain Cymru, bu modd i ni roi adborth i bob un o ysgolion y Rhwydwaith ar ddata eu myfyrwyr o'r arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oed Ysgol. Ar ddiwedd tymor yr haf, anfonwyd **Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr wedi'i deilwra, gyda siartiau hawdd eu darllen, a ffyrdd awgrymedig o ddefnyddio'r data, at holl benaethiaid ysgolion y Rhwydwaith.**

Ers yr haf, mae rheolwr y Rhwydwaith, sef Joan, wedi ymweld â nifer o ysgolion y Rhwydwaith. Roedd yr ymweliadau hyn yn ddefnyddiol iawn o ran casglu safbwyntiau athrawon ynglŷn â'r Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr ac i gyfarfod â staff o'r ysgolion nad oeddent yn gallu anfon cynrychiolwyr i'r digwyddiad lansio. Mae'r adborth ar yr adroddiadau o'r digwyddiad lansio a'r ymweliadau dilynol hyn wedi bod yn gadarnhaol iawn. Mae staff ysgolion o'r farn bod yr adroddiadau'n hygyrch ac yn hawdd eu darllen, a bod y data ynddynt wedi'i ddewis yn dda. Maent hefyd yn gwerthfawrogi'r arweiniad ar sut y gellid defnyddio'r adroddiadau yn yr ysgol, a'r cysylltiadau eglur rhwng yr adroddiadau a Chamau Gweithredu Ysgol Iach.



Mae ysgolion hefyd wedi dweud wrthym yr hoffent gael data bob dwy flynedd i fonitro ymddygiad iechyd eu myfyrwyr. Cynhelir yr arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oed Ysgol bob pedair blynedd yn unig, felly rydym wrthi'n treialu e-arolwg, a fyddai'n golygu y gellid darparu data bob dwy flynedd. Y bwriad yw cyflwyno hyn i weddill y rhwydwaith ymhen blwyddyn. Cysylltwch â ni os oes gennych chi unrhyw ymholiadau ynglŷn ag adroddiad eich ysgol neu os hoffech gael cyfarfod â Joan.

Gwersi o Ganada

Rhoddyd y brif araith yn ein digwyddiad lansio gan Steve Manske o Ganolfan Propel ar gyfer Effaith Iechyd Poblogaeth ym Mhrifysgol Waterloo, Canada. Mae Propel wedi datblygu SHAPES, sef y System Gweithredu, Cynllunio a Gwerthuso Iechyd Ysgolion, ac mae gweithio gyda hwy trwy gydol y broses o ddatblygu ein Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yng Nghymru wedi bod yn amhrisiadwy. Yn ystod yr hydref, bu Joan a Gillian (ymchwilydd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion) yn ddigon ffodus i ymweld â Propel. Dyma'r tro cyntaf i ni allu gweld eu gwaith yn uniongyrchol, a phrofodd yn gyfle gwych!

Trefnodd Steve a'r staff yn Propel amserlen lawn o gyfweiliadau ac ymweliadau ar ein cyfer. Roedd y rhain yn cynnwys sgysiau ag ymchwilwyr o bob rhan o Ganada a staff iechyd y cyhoedd o asiantaethau taleithiol a lleol, ac ymweliad diddorol a bywiog ag ysgol leol. Bu'n bleser cyfarfod â phobl unfryd sy'n ymrwymedig i wella iechyd pobl ifanc, a dysgu am y mentrau cyffrous a'r dulliau arloesol sydd ar waith yn y maes hwn.

Dysgom rai gwersi defnyddiol am ymdrin â phroblem ymarferol iawn daearyddiaeth. Gan fod ein rhwydwaith yn cynnwys ysgolion o bob rhan o Gymru, rydym ni bob amser yn awyddus i ddysgu mwy am gadw mewn cysylltiad dros belter...

Rydyn ni'n meddwl y bydd eraill yn yr ysgol â diddordeb yn hwn felly rhannwch e os gwelwch yn dda



@SHRNWales



SHRN@cardiff.ac.uk



SHRN.org.uk

rhywbeth y mae ein cydweithwyr yng Nghanaada yn ei wneud yn arbennig o dda. Er bod angen i aelodau grwpiau gyfarfod wyneb yn wyneb, gwnaethant sylweddoli bod technoleg yn gallu cyflawni swyddogaeth bwysig pan nad yw hyn yn bosibl. Defnyddir gweminarau yn helaeth, ac maent yn sicr yn ymddangos yn ffordd synhwyrol o gysylltu aelodau ein Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion ledled Cymru. Gweler isod.

Yn ogystal â dysgu o'r gwaith sy'n cael ei wneud yng Nghanaada, rhoddodd y daith gyfle i ni fyfyrwyr ar ein Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion a'i gyd-destun yng Nghymru. Trwy roi cyflwyniadau ar y rhwydwaith a'i drafod gydag eraill, daethom i'r casgliad, er bod lle i wella bob amser, bod llawer i'w ddathlu hefyd! Er enghraifft, mae pob ysgol yng Nghymru yn cymryd rhan yng Nghynlluniau Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru, ac mae gennym ni broses arolygu sy'n ystyried lles myfyrwyr, a gofynion cyfreithiol mewn perthynas â safonau maeth mewn ysgolion. Gan ychwanegu'r Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion at hyn, ceir potensial i wneud gwahaniaeth go iawn i iechyd pobl ifanc yng Nghymru.

Hoffem ddiolch i Steve Manske a'r staff yn Propel am ofalu amdanom mor dda a rhoi cyfle mor werthfawr i ni.



Joan, Steve a Gillian yn PROPEL

Cysylltu ag ysgol yng Nghanaada

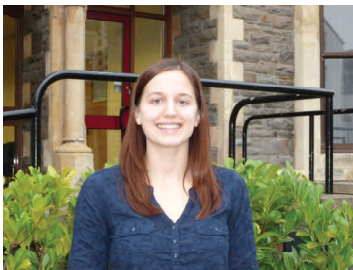
Mae nifer o ysgolion ledled Canada yn defnyddio adroddiadau SHAPES i lywio camau gweithredu iechyd a lles. A hoffech chi gysylltu ag un o'r ysgolion hyn i rannu profiadau ynglŷn â sut rydych chi'n defnyddio eich data myfyrwyr a'r camau y gall hyn eu hybu?

Gallai hwn fod yn gyfle gwyh i staff a myfyrwyr. Os hoffech chi gymryd rhan, **mynegwch eich diddordeb trwy anfon neges e-bost atom.**

Gwefan Newydd

Mae ein gwefan newydd wedi'i lansio erbyn hyn. Mae'n cynnwys gwybodaeth am nodau'r Rhwydwaith yn ogystal â map rhyngweithiol o holl ysgolion y Rhwydwaith yng Nghymru – chwiliwch am eich ysgol chi!

Ymchwil Hannah



Fy enw i yw Hannah ac, fel y bydd llawer ohonoch eisoes yn gwybod, rwyf yn fyfyrwr PhD sy'n gwneud prosiect sy'n gysylltiedig â'r Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion. Nod fy ngwaith ymchwil yw archwilio gwella iechyd mewn ysgolion a sut y defnyddir adroddiadau'r Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion. Mae'n cynnwys astudiaethau achos o 3 ysgol, lle yr wyf yn cyfweild staff, myfyrwyr a rhieni i gael eu barn ynglŷn â hyn. Rwyf wedi recriwtio'r 3 ysgol ar gyfer yr astudiaeth achos erbyn hyn ac wedi dechrau cynnal cyfweiliadau ym mhob un ohonynt, sydd wedi bod yn ddiddorol a dadlennol iawn hyd yma. Mae'n wych bod y prosiect ar waith yn llawn erbyn hyn, a hoffwn ddiolch i'r 3 ysgol sy'n cymryd rhan yn yr astudiaethau achos yn ogystal â'r ysgolion eraill a gynigiodd gymryd rhan ar ôl i'r lleoedd gael eu llenwi.

Erbyn diwedd fy PhD, gobeithiaf fod wedi datblygu dealltwriaeth o strwythurau posibl a allai gael eu sefydlu'n fewnol ac yn allanol gan yr ysgol i helpu i gynyddu gweithgarwch gwella iechyd a'r defnydd o'r adroddiadau iechyd mewn ysgolion gymaint â phosibl. Mae angen eich cymorth chi arnaf i wneud hyn. Rwyf yn gofyn i **un cynrychiolydd o bob ysgol (yn ddelfrydol, cyswllt y rhwydwaith neu aelod o'r uwch dîm rheoli)** yn y Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion i **gwblhau arolwg ar-lein byr a ddylai gymryd 15 munud**. Diolch i bawb ohonoch sydd eisoes wedi gwneud hyn, ond byddai'n wych cael barn y mwyafrif o'r ysgolion yn y rhwydwaith. E:bost LittlecottH@cardiff.ac.uk

Mae'r arolwg [Cymraeg](#) ar gael yma ac mae'r arolwg [Saesneg](#) ar gael yma.

Mae grŵp DECIPHer o bobl ifanc sy'n cynghori ynghylch ymchwil, sef ALPHA, yn grŵp o bobl ifanc 14-21 oed sydd ag ystod o brofiadau a safbwyntiau, er mwyn helpu i sicrhau bod gwaith ymchwil yn adlewyrchu'r hyn sy'n berthnasol, yn bwysig ac yn dderbyniol i bobl ifanc.



Cyfarfod ALPHA ar waith

Rydym ni wedi cydweithredu ag ALPHA drwy gydol y broses o ddatblygu a sefydlu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Ystyriwyd eu safbwyntiau a'u meddyliau hwy pan wnaed y cynnig cychwynnol am gyllid. Gwnaethom hefyd ofyn i'r bobl ifanc wneud sylwadau ar yr adroddiadau ysgol. Gwnaethant adolygu arddull a chynnwys yr adroddiadau yn ogystal â rhoi awgrymiadau i ni ynglŷn â ffyrdd posibl y gallai myfyrwyr yn ysgolion y rhwydwaith ymgysylltu â'u hadroddiad eu hunain. Yn rhan o'n hymrwymiad i bobl ifanc ALPHA, roeddem o'r farn y byddai'n fuddiol rhannu hyn. Roedd y grŵp yn credu y byddai'n fwyaf priodol i fyfyrwyr ystyried rhannau o'r adroddiad ar y tro yn hytrach na'r adroddiad cyfan.

Sut i Gynnwys Myfyrwyr

Rhannu â grwpiau llais myfyrwyr	Gallai grwpiau llais myfyrwyr sydd eisoes wedi'u sefydlu, fel cynghorau ysgol, ystyried y data a chynllunio camau gweithredu priodol. Gellid sefydlu grŵp gwahanol sy'n canolbwyntio ar iechyd i ystyried goblygiadau'r adroddiad.
Cyfleoedd yn y cwricwlwm i ystyried y data	Byddai'n dda caniatáu i fyfyrwyr ddefnyddio'r data go iawn mewn gwersi ac ar gyfer gwaith cwrs. e.e., gellid defnyddio'r siartiau data mewn Mathemateg; gallai gwersi Cymraeg a Saesneg ganolbwyntio ar ysgrifennu neu gyflwyno ar wahanol agweddau ar yr adroddiad; gellid ystyried y data ar gyfer pob pwnc iechyd yn ystod Addysg Personol a Chymdeithasol; gallai'r set ddata fod yn werthfawr iawn ar gyfer yr Ymchwiliad Unigol yn rhan o Fagloriaeth Cymru. Dylai'r data gael ei gyflwyno mewn ffordd arloesol, fel trwy ymarferion a gemau e.e. pleidleisio electronig i ystyried ymatebion tebygol a allai arwain at drafodaethau diddorol.
Cyfleoedd eraill i rannu data â myfyrwyr	Gallai ysgolion drefnu wythnos i ganolbwyntio ar iechyd. Ceir pum adran i'r adroddiad, felly gellid canolbwyntio ar un pwnc iechyd bob diwrnod o'r wythnos. Gellid rhannu data yn ystod gwasanaethau trwy gyfrwng cyflwyniadau gan staff neu grwpiau llais myfyrwyr.

Mae ALPHA wrthi'n chwilio am aelodau newydd 14-19 oed o ardal de Cymru ar hyn o bryd. Mae'r grŵp yn cyfarfod unwaith y mis ar ddydd Sadwrn neu yn ystod gwyliau'r ysgol, a chynhelir un daith breswyl y flwyddyn. Bydd pobl ifanc yn elwa ar gymryd rhan yn ALPHA mewn sawl ffordd: datblygiad personol, dealltwriaeth o ddatblygu ymchwil a chyfrannu at ffurfio ymchwil sy'n gysylltiedig ag iechyd. Dylai cymryd rhan fod yn fuddiol i fyfyrwyr wrth wneud cais am addysg bellach neu waith.

Telir am y costau i bobl ifanc fynychu cyfarfodydd a darperir cinio. Byddant yn cael talebau siopa ar y stryd fawr ar gyfer pob cyfarfod misol a fynychant i ddiolch iddynt am eu gwaith.

Os hoffai unrhyw un o'ch myfyrwyr gael rhagor o wybodaeth am ALPHA neu os oes ganddynt ddiddordeb mewn ymuno, gallant anfon neges e-bost at Ed ac Hayley yn ReedHM@caerdydd.ac.uk

Cyfle i gymryd rhan mewn ymchwil

Cydweithrediad Hunanladdiad a Hunan-niwed Plant a Phobl Ifanc

A hoffai eich ysgol gymryd rhan ar ddechrau astudiaeth newydd a fabwysiadwyd gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion? Rydym ni'n chwilio am staff o ddeg ysgol sy'n rhan o'r Rhwydwaith ledled Cymru i helpu i ffurfio'r gwaith ymchwil hwn. A ydych chi'n pryderu am sut i fynd ati i ymdrin â'r maes sensitif hwn? A hoffech chi rannu eich ymarfer ag eraill?

Gweithdy Hunanladdiad a Hunan-niwed Plant a Phobl Ifanc: Datblygu Ymyrraeth a Chymorth yn yr Ysgol

Dydd Llun 26 Ionawr 2015, 10am – 4pm, Prifysgol Caerdydd

Gellir talu treuliau ar gyfer aelod o staff o ddeg ysgol sy'n rhan o'r Rhwydwaith am gostau cyflenwi ar gyfer un diwrnod, teithio a llety dros nos lle y bo'r angen. Mae croeso i ysgolion ddod â mwy nag un cynrychiolydd, ond gallwn dalu treuliau ar gyfer un unigolyn fesul ysgol yn unig.

Anfonwch neges e-bost atom i fynegi eich diddordeb. Y dyddiad cau yw **Dydd Gwener 16fed Ionawr**.

Mae'r gweithdy hwn yn dynodi dechrau'r Cydweithrediad Hunanladdiad a Hunan-niwed Plant a Phobl Ifanc. Mae'r cydweithrediad yn dwyn ynghyd ysgolion, llunwyr polisïau ac ymchwilwyr sy'n ceisio datblygu'r agenda ymchwil ynglŷn â hunanladdiad a hunan-niwed mewn plant a phobl ifanc, gyda'r bwriad penodol o wella ymyrraeth a chymorth mewn lleoliadau addysgol. Bydd y gweithdy'n cynnwys:

Profiadau o Hunanladdiad a Hunan-niwed mewn Plant a Phobl Ifanc

Cyflwyniadau gan ymchwilwyr ynglŷn â'u gwaith ar hunanladdiad a hunan-niwed mewn plant a phobl ifanc ar draws amrywiaeth o leoliadau.

Ymgynghori â staff ysgol ynglŷn â'u profiadau o adnabod a chynorthwyo myfyrwyr sy'n profi teimladau hunanladdol a hunan-niweidiol.

Gosod yr Agenda Ymchwil

Cyflwyniadau gan ymchwilwyr a llunwyr polisïau ynglŷn â chyfeiriad ymchwil a pholisi sy'n ymdrin â hunanladdiad a hunan-niwed mewn plant a phobl ifanc yn y dyfodol, yn enwedig o ran lleoliadau addysgol.

Ymgynghori â staff ysgol ynglŷn â'u hanghenion a'u hargymhellion o ran cyfeiriad yr agenda ymchwil yn y dyfodol, a'r ffordd orau o ddatblygu ymyrraeth a chymorth mewn ysgolion.

Adnoddau

Ymgysylltu â Chymunedau Prifysgol Caerdydd

Rydym ni bellach yn gallu'ch cyfeirio at [wefan](#) Cymorth Cwricwlwm Prifysgol Caerdydd am gyfoeth o gyfleoedd i'ch ysgol gael mynediad at hyfforddiant a chymorth arall.

Lluniwyd y safle Cymorth Cwricwlwm i ganiatáu i athrawon chwilio'r ystod lawn o weithgareddau ymgysylltu sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm yn ôl **cyfnod allweddol, pwnc cwricwlwm, math o weithgaredd ac Ysgol Academiaidd**. Yn ogystal â gweithgareddau sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm, mae'r cyfleuster chwilio **rhaglen** yn caniatáu i athrawon gysylltu'n uniongyrchol â'r ystod lawn o raglenni allgymorth ysgol a gynigir gan y Brifysgol. Mae'r rhain yn cynnwys y gweithgareddau a'r digwyddiadau hynny a gynlluniwyd i annog myfyrwyr i anelu at addysg uwch a pharatoi ar ei chyfer, yn ogystal â'r rhai hynny sy'n gysylltiedig â sefydliadau ymchwil a sefydliadau partner eraill.

Bydd y safle ar gael yn Gymraeg ym mis Ionawr 2015.



**CANCER
RESEARCH
UK**

Ymchwil Canser y DU

Mae gemau ac apiau Gwyddoniaeth Dinasyddion ar gael i'ch myfyrwyr ar-lein trwy wefan Ymchwil Canser y DU. Gall myfyrwyr greu byd hudol, achub hil o weision bach a **helpu gwyddonwyr Ymchwil Canser y DU i ddadansoddi data go iawn am ganser** trwy'r gêm bos Reverse the Odds. Mae'r holl gemau ar gael [yma](#).

Arolwg Pobl Ifanc ac E-sigaréts 2014 ASH Cymru

Mae ASH Cymru yn cynnal arolwg o bobl ifanc 13-18 oed ynglŷn ag e-sigaréts. Os hoffech chi i'ch myfyrwyr gymryd rhan, gallwch weld yr arolwg ar-lein a'i lenwi [yma](#) hyd at 19 Rhagfyr 2014.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am yr arolwg, [cysylltwch â Steven.Macey@ashwales.org.uk](mailto:cysylltwch@Steven.Macey@ashwales.org.uk)

