

# Adroddiad Enghreifftiol

## Astudiaeth Iechyd a Lles Plant 2022

### Adroddiad Adborth



# Cynnwys

Trosolwg o'r prosiect	4
Eich adroddiad	4
Deall eich adroddiad adborth	5
Pandemig COVID-19	6
Iechyd meddwl a lles	8
Bwlio	12
Ymddygiadau amddiffyn iechyd	15
Bwyta'n iach	15
Gweithgarwch corfforol	17
Cwsg	20
Defnydd ar sgrin a'r cyfryngau cymdeithasol	22
Cysylltioldeb ysgolion	25
Pontio rhwng ysgolion	27
Ffynonellau eraill o ddata iechyd a lles yn y DU	30
Cyfeiriadau	31



## Trosolwg o'r prosiect

Hoffem ddiolch i'ch ysgol am gefnogi gwaith peilot y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, sef ehangu Arolwg Iechyd a Lles Plant 2022 i ysgolion cynradd, trwy gymryd rhan yn yr arolwg.

Llywodraeth Cymru sy'n ariannu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ac mae eich arolwg 2022 yn rhan o'r broses ddatblygu, wrth i ni gynllunio i gyflwyno'r arolwg ym mhob ysgol gynradd yng Nghymru dros yr ychydig flynyddoedd nesaf.

Yr arolwg hwn yw ail gam y cyflwyno. Yn y cam cyntaf, a gynhaliwyd rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2021, cymerodd gyfanswm o 76 o ysgolion cynradd ledled Cymru ran yn yr astudiaeth, gyda 2,282 o ddisgyblion Blwyddyn 6 yn llenwi'r arolwg. Yn yr ail gam hwn, rydym wedi ymestyn yr arolwg fel ei fod yn cynnwys disgyblion o Flwyddyn 3, 4 a 5 yn ogystal â disgyblion Blwyddyn 6. Mae chwe ysgol gynradd yng Nghymru wedi cymryd rhan mewn peilota'r arolwg Cyfnod Allweddol 2. Oherwydd graddfa fach y peilot hwn, ni fu'n bosibl i ni gynnwys data cenedlaethol fel meincnod yn yr adroddiad hwn; fodd bynnag, bydd data meincnod ar gael yn ystod 2023 a byddwch yn gallu cymharu eich adroddiad a'r canfyddiadau diweddarach hyn.

## Eich adroddiad

Rydym yn falch o ddarparu'r adroddiad pwrpasol hwn ar iechyd a lles myfyrwyr yn Enghraifft i chi.

Mae'r tabl isod yn dangos nifer y myfyrwyr ym mhob grŵp blwyddyn a gymerodd ran yn yr arolwg. Nid yw data grŵp blwyddyn yn cael ei gyflwyno os cymerodd llai na 15 myfyriwr ran.

Cyfanswm nifer y myfyrwyr sy'n ymateb				
Blwyddyn 3	Blwyddyn 4	Blwyddyn 5	Blwyddyn 6	Cyfanswm yr ysgol
59	58	60	59	236

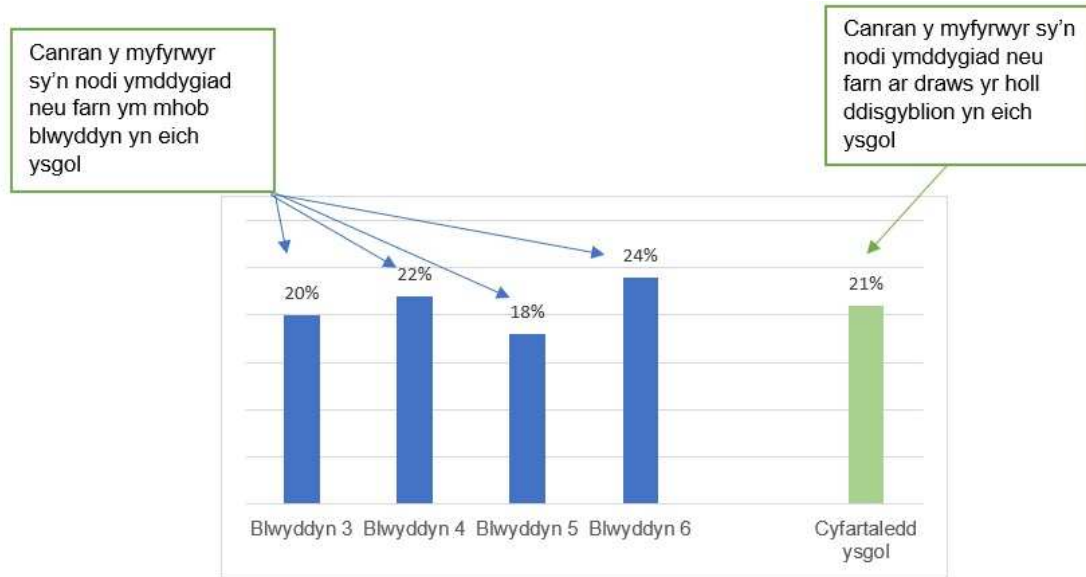
Mae'r adroddiad adborth hwn yn cynnig dadansoddiad o'r canlynol:

- Profiadau o COVID-19 a safbwyntiau amdano
- Iechyd meddwl a lles
- Ymddygiadau sy'n amddiffyn iechyd
- Defnydd ar sgriniau a'r cyfryngau cymdeithasol
- Cysylltioldeb yr ysgol
- Pontio rhwng ysgolion

Mae fformat yr adroddiad adborth hwn yn debyg i adroddiadau a ddarperir i ysgolion uwchradd yng Nghymru sy'n rhan o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith). Gall yr adroddiad hwn eich helpu i nodi materion iechyd a lles sy'n berthnasol i bobl ifanc yn eich ysgol. Ein nod yw gosod eich canlyniadau mewn cyd-destun, a hynny ar sail ymchwil berthnasol a wnaed i'r meysydd hyn, a gall argymhell ffyrdd y gallai eich ysgol fynd ati efallai i ymwneud â'r canfyddiadau hyn a mynd i'r afael â blaenoriaethau yn y cwricwlwm.

Darperir yr adroddiad adborth hwn i'ch ysgol yn unig, ond cewch eich annog yn gryf i'w rannu gyda'ch holl fyfyrwyr, staff, rhieni a llywodraethwyr. Hefyd, efallai yr hoffech ei rannu gyda'ch Tîm Ysgolion Iach Lleol, gyda Chonortia a chydag eraill sydd â rôl lles yn eich awdurdod lleol neu gonsortiw, fel y gallant gynnig help gwerthfawr. Os oes gennych unrhyw ymholiadau'n gysylltiedig â'r adroddiad hwn, e-bostiwch Dîm Cynradd y Rhwydwaith: [PrimarySHRN@cardiff.ac.uk](mailto:PrimarySHRN@cardiff.ac.uk)

## Deall eich adroddiad adborth



Caiff data ei ddangos ar gyfer eich ysgol mewn siartiau bar. Caiff data ei ddangos ar gyfer pob grŵp blwyddyn ar wahân yn y **bariau glas** a chyfartaledd yr ysgol yn y **bar gwyrdd**. Mae'r bar gwyrdd wedi'i gyfrifo ar sail yr holl ddisgyblion a ymatebodd ar draws Blynnyddoedd 3-6.

Ni chynhwyswyd pob cwestiwn ar gyfer pob grŵp blwyddyn. Mae hyn oherwydd bod rhai cwestiynau'n llai perthnasol i'r grwpiau oedran iau. Lle nad oes data ar gael gan na ofynnwyd y cwestiwn i'r grŵp blwyddyn hwnnw, caiff hyn ei nodi yn y testun.

### Cynnal Anhysbysrwydd Disgyblion:

Er mwyn cynnal anhysbysrwydd disgyblion, os oes 15 neu lai o ddisgyblion mewn unrhyw grŵp blwyddyn wedi ateb cwestiwn penodol, ni fyddwn yn rhoi canlyniad eich ysgol ar gyfer y cwestiwn hwnnw. Ni fyddwn ychwaith yn darparu data os yw ateb yn rhy cyffredin (a roddwyd gan bawb ond pump neu lai o blant) neu'n rhy anghyffredin (a roddwyd gan bump neu lai o blant) ac felly gallai beryglu anhysbysrwydd. Lle mae grŵpiau blwyddyn wedi'u cyfuno yn y data, mae hyn er mwyn osgoi'r mater hwn.

**Sylwer na fydd pob myfyriwr wedi ateb yr holl gwestiynau yn yr arolwg.**

# Pandemig COVID-19

## Pam mae angen ffocws penodol arnom ar iechyd meddwl a lles plant yn ystod ac yn dilyn pandemig presennol COVID-19?

Ar 23 Mawrth 2020, cyhoeddodd y llywodraeth gyfyngiadau ledled y DU ar symud a rhyngweithiadau cymdeithasol er mwyn rheoli lledaeniad COVID-19. Newidiodd y rhain brofiadau plant a phobl ifanc yn sylfaenol. Bydd astudio a monitro iechyd meddwl a lles plant yn dilyn y digwyddiad byd-eang annisgwyl hwn yn ganolog i hwyluso ymyriadau er mwyn cefnogi pobl ifanc, wrth i ni oll wau ein ffordd drwy'r tarfu digynsail hwn ar ein bywyd.

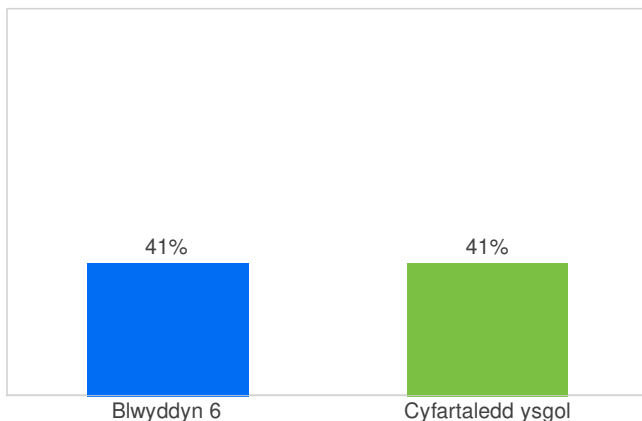
**Mae plant wedi gweld cyfyngiadau a newidiadau sylweddol i'w harferion, eu perthnasoedd a'u hamgylchiadau bywyd bob dydd.** Dangosodd Astudiaeth COVID-19 o blant 5 i 11 oed yn y DU<sup>(1)</sup> fod deilliannau lles ym mis Gorffennaf 2020 wedi gwaethygu o gymharu â'u lefelau hanesyddol. Ymhlith plant sy'n byw yng Nghymru, rhoddodd rhieni wybod am broblemau emosiynol a gorfywiogrwydd cynyddol, a phroblemau gyda chyfoedion. Yn rhyngwladol, mae tystiolaeth yn dangos y bu amrywiaeth eang o anfanteision i les plant yn ystod y cylch cyntaf o gyfyngiadau a chau ysgolion.<sup>(2)</sup>

**Dangoswyd bod COVID-19 wedi effeithio'n waeth ar boblogaethau penodol nag ar eraill.** Mae profiadau effeithiau pandemig COVID-19, a chyfyngiadau cysylltiedig, wedi bod yn anghyfartal ar draws cymdeithas.<sup>(3)</sup> Awgryma tystiolaeth gan Public Health England fod yr effeithiau ar iechyd a lles wedi bod yn fwy negyddol i rai plant a phobl ifanc, gan gynnwys y rheiny sydd dan anfantais yn economaidd, merched a phobl ag anghenion iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli.<sup>(4)</sup>

### Profiadau a safbwyntiau COVID-19

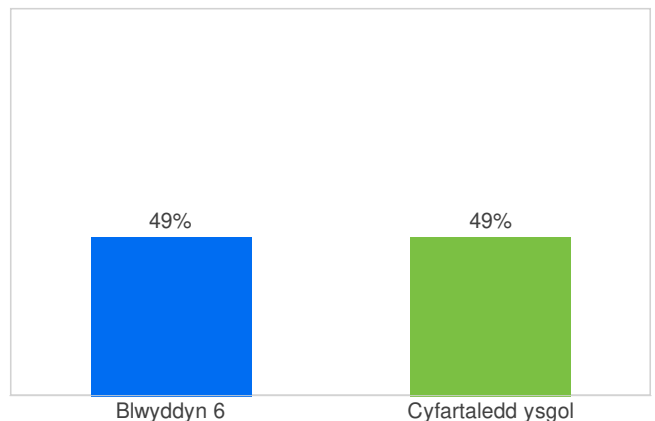
Gofynnwyd i ddisgyblion ym Mlwyddyn 6: "Wrth feddwl am bandemig COVID-19, yn y chwe mis diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi poeni am...?" Mae canran y disgyblion sy'n dweud 'gan amlaf, neu drwy'r amser' yn cael ei dangos yn y siartiau isod.

Mynd yn sâl eich hun



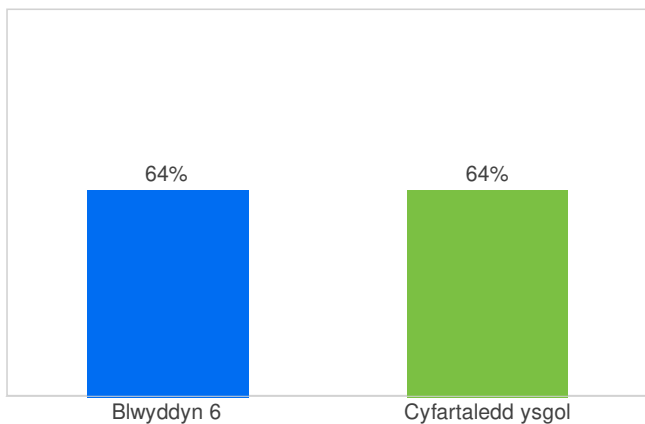
Sail: Ysgol (59)

Eich teulu'n mynd yn sâl



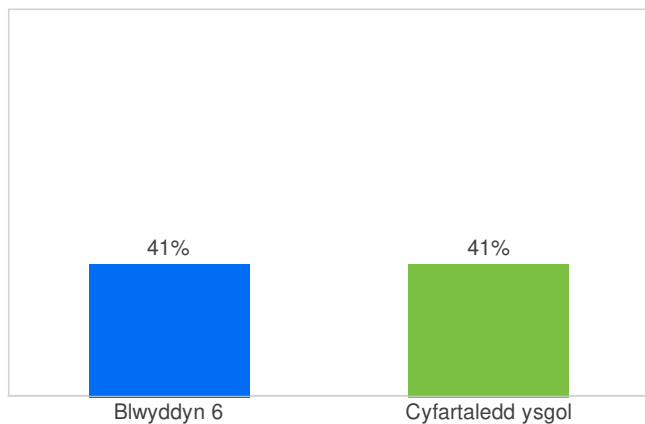
Sail: Ysgol (59)

### Dim gweld eich ffrindiau



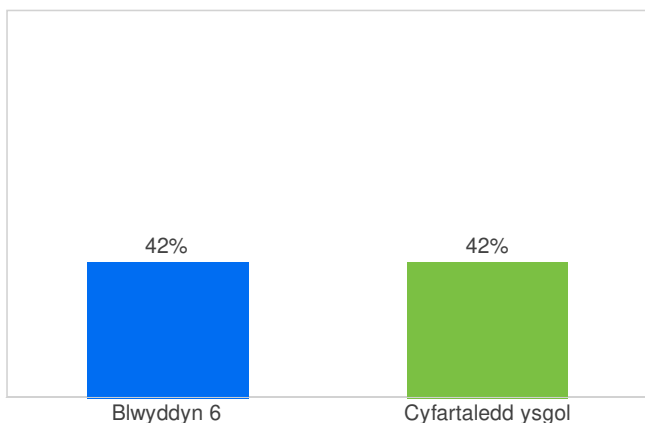
Sail: Ysgol (59)

### Dim yn chael digon o fwyd i'w fwyta



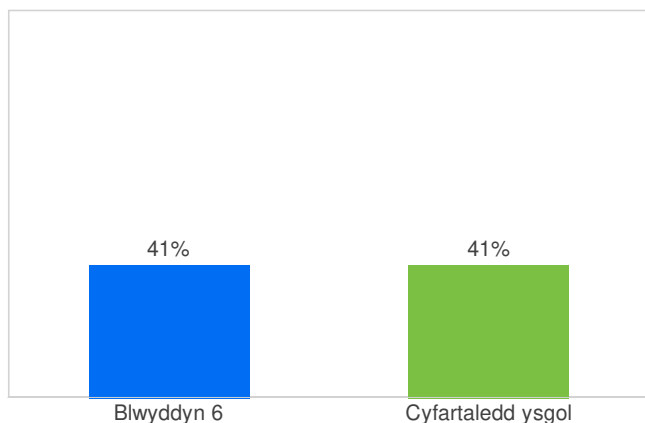
Sail: Ysgol (58)

### Dim yn gweld eich teulu



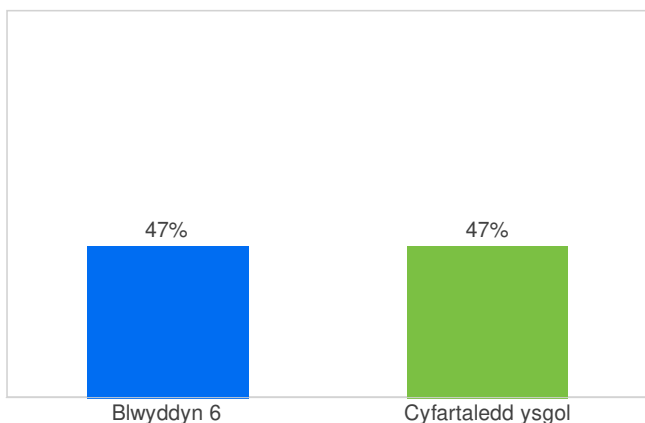
Sail: Ysgol (57)

### Bod i ffwrdd o'r Ysgol



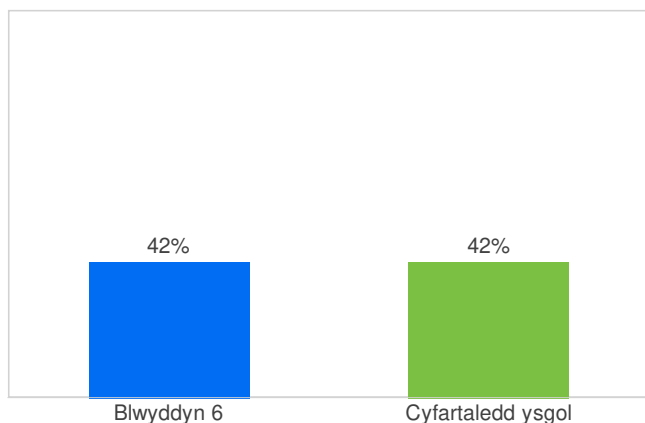
Sail: Ysgol (59)

### Mynd yn ôl i'r Ysgol



Sail: Ysgol (59)

### Mynd allan



Sail: Ysgol (57)

## Iechyd meddwl a lles

### Pam mae iechyd meddwl a lles myfyrwyr yn agenda bwysig mewn ysgolion?

Mae'r rhan fwyaf o anawsterau iechyd meddwl yn dechrau cyn oedolaeth felly mae atal a rheoli salwch meddwl a hybu lles cadarnhaol ymhlith pobl ifanc yn hanfodol. Bydd gwella iechyd meddwl yn gynnar yn ystod bywyd yn dwyn amrywiaeth o fuddion i unigolion ac i gymdeithas, gan gynnwys gwell iechyd corfforol, llai o ymddygiadau iechyd peryglus, disgwyliad oes hirach, a llai o anghydraddoldebau iechyd.<sup>(5)</sup> Yng Nghymru, mae gofyn i ysgolion gymryd ymagwedd ysgol gyfan tuag at iechyd meddwl, ac mae'n ei gwneud yn ofynnol i les gael ei gynnwys ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol.<sup>(6)</sup>

### O gymharu ag iechyd meddwl a lles eu cyfoedion mewn gwledydd eraill, mae pobl ifanc yn y DU ar ei hôl hi.

Yn 2020, gosododd UNICEF y DU yn 27ain o 41 o wledydd datblygedig mewn tabl cynghrair ar ddeilliannau lles plant, yn cynnwys lles meddyliol, iechyd corfforol a sgiliau academiaidd a chymdeithasol.<sup>(7)</sup> Darganfu arolwg y Rhwydwaith mewn ysgolion uwchradd yn 2019 fod 20% o bobl ifanc wedi rhoi gwybod am symptomau iechyd meddwl uchel iawn mewn mesurau safonedig hyd yn oed cyn y pandemig, gan gynnwys 12% o'r bobl ifanc hynny a oedd newydd fynd i'r ysgol uwchradd.<sup>(8)</sup> Hefyd, darganfu ein harolwg o ysgolion cynradd yn 2019 fod 8% o ddisgyblion Blwyddyn 6 wedi rhoi gwybod am anawsterau emosiynol ac ymddygiadol arwyddocaol yn glinigol cyn y pandemig.<sup>(9)</sup>

### Mae perthynas gadarnhaol rhwng iechyd meddwl a lles da a chyrhaeddiad academiaidd ac ymgysylltu â'r ysgol.

Yn ôl adroddiad a gyflwynwyd i'r Adran Addysg gan y Ganolfan Ymchwil i Les Plentyndod yn Athrofa Addysg Prifysgol Llundain, mae gan blant â lefelau lles emosiynol, ymddygiadol, cymdeithasol a lles ysgol uwch, lefelau cyflawniad academiaidd uwch ar gyfartaledd ac maent yn ymgysylltu'n fwy â'r ysgol, ar y pryd ac yn ystod blynyddoedd diweddarach.<sup>(10)</sup> Hefyd, darganfu fod plant â lles emosiynol gwell yn gwneud mwy o gynnydd yn yr ysgol uwchradd a'u bod yn ymgysylltu'n fwy yn yr ysgol uwchradd.

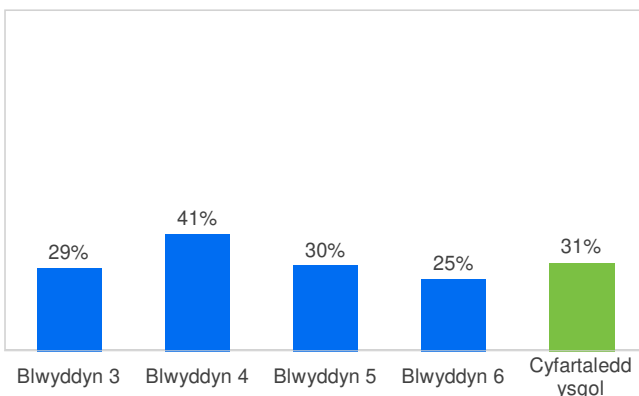
### Mae tystiolaeth dda fod creu amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol yn gallu helpu myfyrwyr i wella iechyd meddwl.

Mae tystiolaeth dda fod creu amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol yn gallu helpu myfyrwyr i wella iechyd meddwl. Er bod y rhan fwyaf o'r astudiaethau diweddar yn y maes hwn yn canolbwyntio ar ysgolion uwchradd, mae'r treial INCLUSIVE yn ne-ddwyrain Lloegr wedi cael effaith dda ar iechyd meddwl disgyblion. Daeth y treial â disgyblion a staff yr ysgol at ei gilydd i adolygu data lleol ar les disgyblion a chynllunio gwelliannau i amgylchedd yr ysgol, a hyfforddi athrawon ar symud rhag modelau disgyblu gwobr a chosb a thuag at ddulliau adferol, yn cael effeithiau da ar iechyd meddwl disgyblion.<sup>(11)</sup> Gwelwyd effeithiau tebyg yn rhyngwladol o ran y buddion i iechyd meddwl o gynnwys disgyblion wrth lywio amgylchedd yr ysgol.

### Bodddhad â bywyd

Rhodddwyd darlun i ddisgyblion o ysgol ac, ar frig yr ysgol, roedd '10' yn nodi'r bywyd gorau posibl a '0' ar y gwaelod, yn nodi'r bywyd gwaethaf posibl. Gofynnwyd iddynt roi tic i'r rhif a oedd yn disgrifio'u sefyllfa nhw orau. Mae hwn yn fesur a ddefnyddir yn eang. Mae'r siart hon yn dangos y disgyblion hynny a ddewisodd 8 neu fwy. Mae'r eitem hon yn fersiwn ychydig yn symlach o eitem a ddefnyddir yn arolwg y Rhwydwaith ar gyfer ysgolion uwchradd.

#### Bodddhad â bywyd



Sail: Ysgol (236)

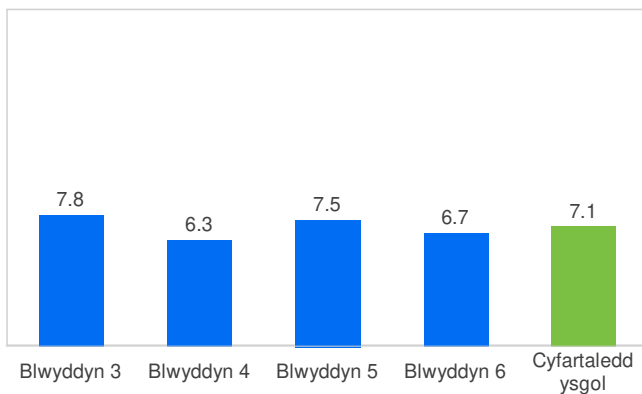


## Emosiynau ac ymddygiad

Mae'r adran hon yn cynnwys dau fesur iechyd meddwl plant, gan ddefnyddio mesur wedi'i ddilysu o'r enw Holiadur Fi a Fy Nheimpladau (MMFQ).<sup>(12)</sup> Dyma fesur gwahanol i'r un a ddefnyddir yn arolygon uwchradd y Rhwydwaith gan nad argymhellir hunan-gwblhau'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau o dan 11 oed. Mae'n cynnwys 16 cwestiwn, y mae 10 ohonynt yn perthyn i emosiynau (e.e. 'Rwy'n teimlo'n unig', 'Rwy'n crio llawer') a 6 ohonynt i anawsterau ymddygiadol (e.e. 'Rwy'n mynd yn flin iawn', 'Rwy'n torri pethau'n fwriadol'). Mae'r 10 cyntaf yn llunio sgôr 'anawsterau emosiynol'. Mae'r chwech sy'n weddill yn llunio sgôr 'anawsterau ymddygiadol'. Ystyrir bod sgôr o 10 i 20 ar y raddfa gyntaf yn anawsterau emosiynol 'dyrchafedig', a bod 12 i 20 yn arwyddocaol yn glinigol. Ystyrir bod sgôr o 6 i 12 ar yr ail raddfa yn anawsterau ymddygiadol 'dyrchafedig', a bod 7 i 12 yn arwyddocaol yn glinigol.

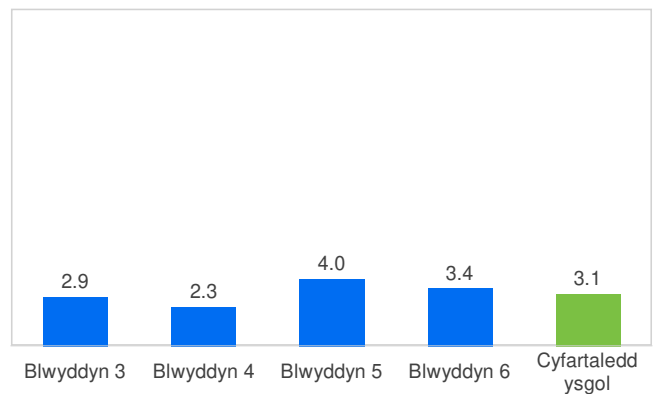
Mae'r siartiau isod yn dangos y sgôr gyfartalog ar bob graddfa (anawsterau emosiynol ac ymddygiadol) yn eich ysgol chi (lle mae'r niferoedd yn caniatáu). Mae'n ymddangos bod anawsterau emosiynol ymysg plant wedi cynyddu yng Nghymru yn ystod y pandemig, gyda 27% o blant yn nodi anawsterau uwch yn 2021 (o'i gymharu â 17% yn 2019).<sup>(9)</sup> Mae'n ymddangos nad yw problemau ymddygiadol wedi cynyddu i'r un graddau ledled Cymru yn ystod y pandemig, ond crybwyllodd tuag 1 o bob 7 o ddisgyblion fod ganddynt anawsterau ymddygiadol dyrchafedig.

Anawsterau emosiynol (sgôr gymedrig ar raddfa 0-20)



Sail: Ysgol (226)

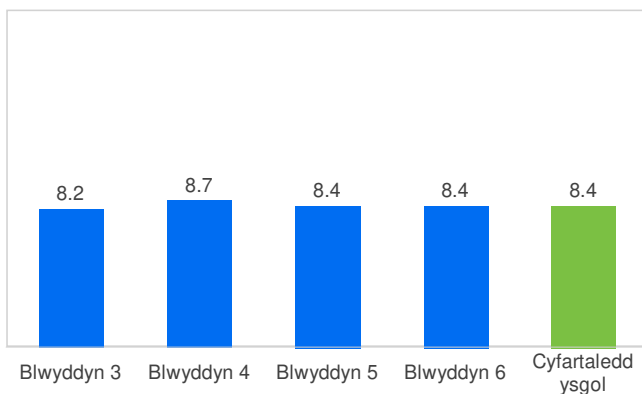
Anawsterau ymddygiadol (sgôr gymedrig ar raddfa 0-12)



Sail: Ysgol (228)

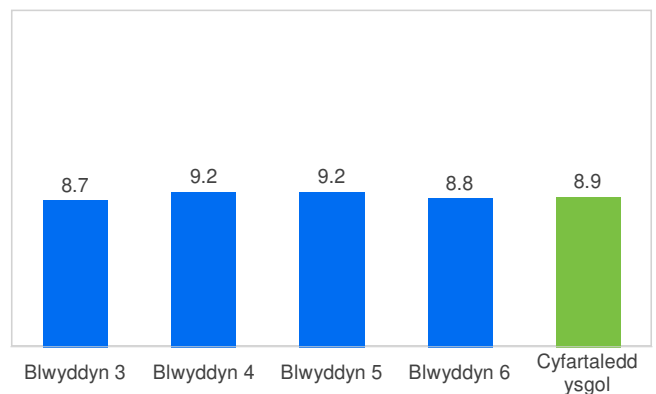
Gofynnwyd i ddisgyblion pa mor hapus y maent ag ystod o wahanol agweddau ar eu bywydau hefyd, gan gynnwys perthnasoedd ac iechyd. Daw'r cwestiynau hyn o'r Good Childhood Index, sef mesur wedi'i ddilysu a ddatblygwyd gan Gymdeithas y Plant yn 2010, sy'n gofyn i blant sgorio gwahanol agweddau ar eu bywydau ar raddfa o 1\* (anhapus iawn) i 10 (hapus iawn).<sup>(13)</sup> Mae'r cwestiwn cyntaf yn gofyn pa mor hapus y mae'r plentyn a'i fywyd yn gyffredinol, sy'n cyd-fynd â'r mesur lles personol sy'n cael ei ddefnyddio gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Yna, mae 10 cwestiwn arall yn ymwneud ag agweddau eraill ar fywyd y plentyn. Mae'r siartiau isod yn cynrychioli'r sgôr gyfartalog (cymedrig) ar gyfer pob cwestiwn.

Eich bywyd yn gyffredinol (sgôr gyfartalog)



Sail: Ysgol (240)

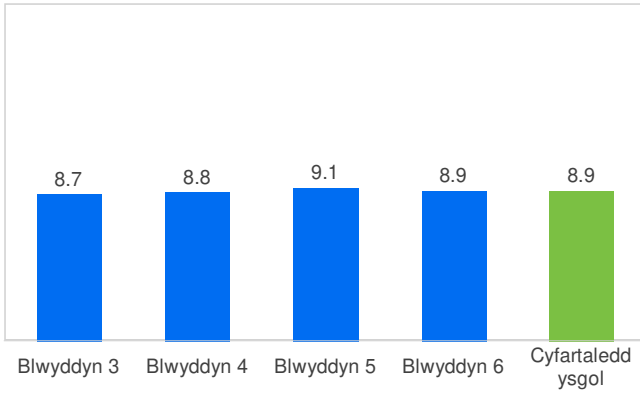
Dy berthynas gyda dy deulu (sgôr gyfartalog)



Sail: Ysgol (238)

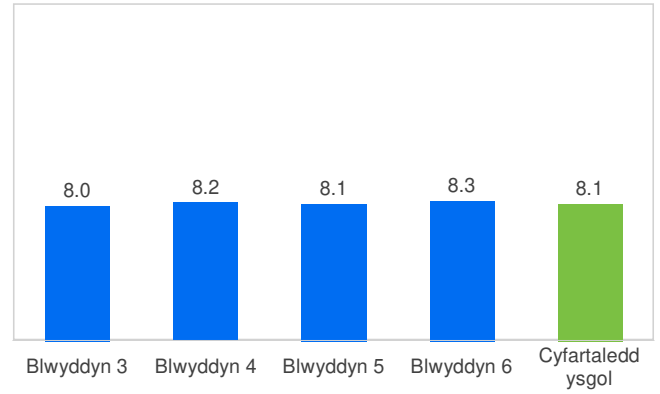
\*Oherwydd gwall yn yr arolwg, codwyd y raddfa 1-10 yn lle 0-10. Mae hyn yn golygu y gall y gwerthoedd cyfartalog a adroddir yma fod ychydig yn uwch nag y dylent fod. Dylid ystyried hyn wrth gymharu â data meincnodi cenedlaethol yn y dyfodol.

## Y cartref lle rwyd ti'n byw (sgôr gyfartalog)



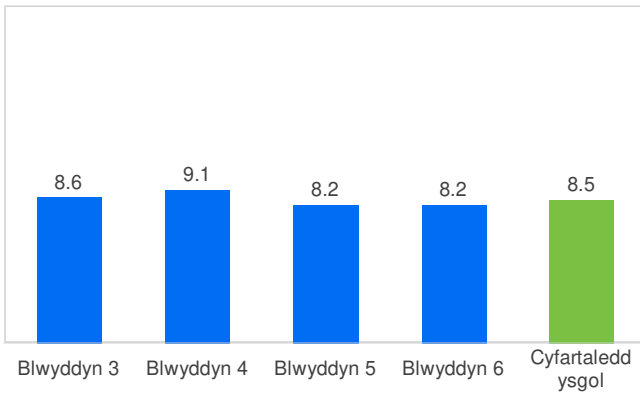
Sail: Ysgol (236)

## Faint o ddewis sydd gen ti mewn bywyd (sgôr gyfartalog)



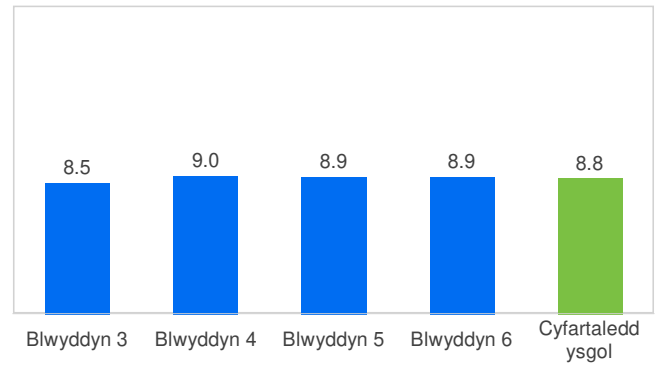
Sail: Ysgol (236)

## Dy berthynas gyda dy ffrindiau (sgôr gyfartalog)



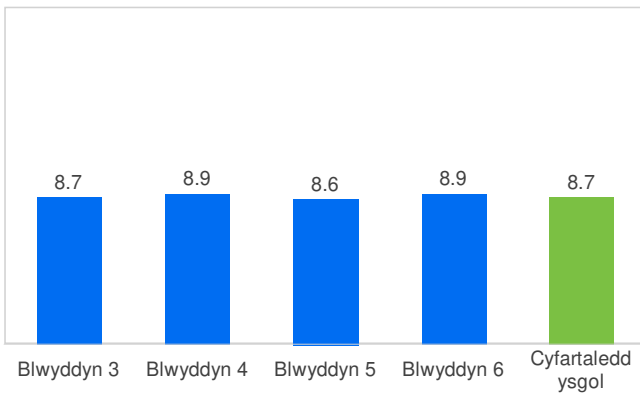
Sail: Ysgol (237)

## Y pethau sydd gen ti (fel arian a'r pethau rwyd ti'n berchen arnyn nhw) (sgôr gyfartalog)



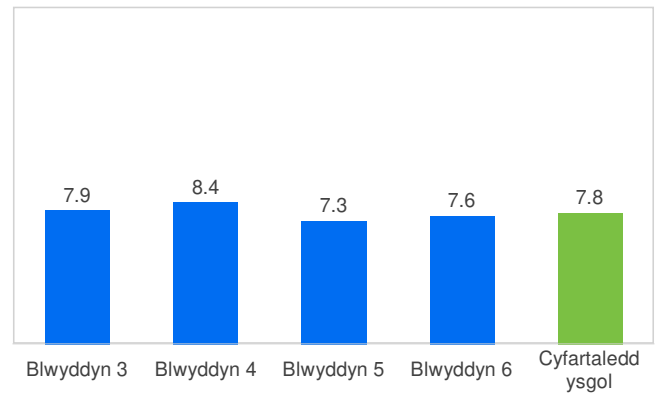
Sail: Ysgol (237)

## Dy iechyd (sgôr gyfartalog)



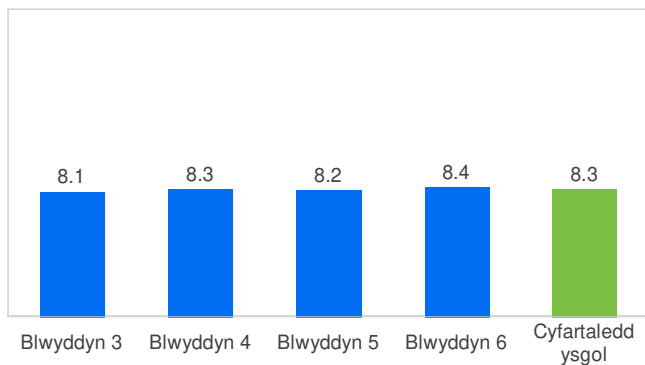
Sail: Ysgol (237)

## Dy olwg (y ffordd rwyd ti'n edrych) (sgôr gyfartalog)



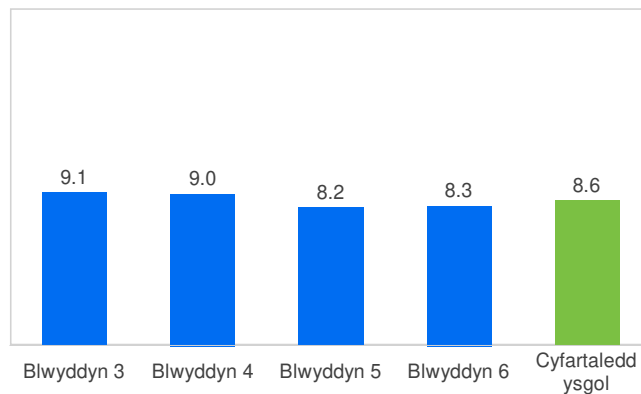
Sail: Ysgol (236)

## Beth all ddigwydd i ti yn nes ymlaen mewn bywyd (yn y dyfodol) (sgôr gyfartalog)



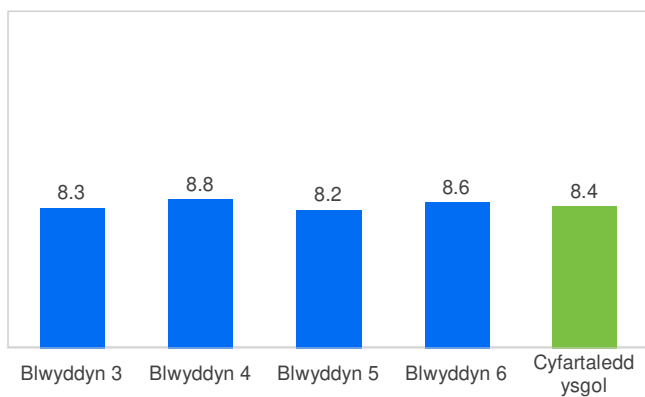
Sail: Ysgol (240)

## Yr ysgol rwyt ti'n mynd iddi (sgôr gyfartalog)



Sail: Ysgol (240)

## Y ffordd rwyt ti'n defnyddio dy amser (sgôr gyfartalog)



Sail: Ysgol (240)

## Bwlio

### Pam mae bwlio'n agenda bwysig mewn ysgolion?

**Gall bwlio yn ystod plentyndod gael effeithiau gydol oes ar iechyd meddwl.** Mae'n gysylltiedig nid yn unig ag iselder, unigrwydd a hunan-barch isel yn y byrdymor,<sup>(14)</sup> ond gall yr effeithiau ar iechyd meddwl bara hyd oedolaeth, gan gynyddu'r risg o orbyder ac iselder yn 24-26 oed.<sup>(15)</sup> Hyd yn oed ddegawdau'n ddiweddarach, mae tystiolaeth bod cael eich bwlio yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â mwy o ddefnydd o wasanaethau iechyd meddwl.<sup>(16)</sup>

**Mae gan fwlio effeithiau pellgyrhaeddol eraill hefyd.** Gall bwlio effeithio ar iechyd corfforol a pherthnasoedd cymdeithasol<sup>(17)</sup> a gall achosi problemau cysgu, gyda'r effeithiau cryfaf i'w gweld ymhlith plant iau.<sup>(18)</sup> Mae bwlio yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â chyrhaeddiad addysgol is ac enillion is ymhlith oedolion hefyd.<sup>(19)</sup>

**Gall seiberfwlio gael effaith hyd yn oed mwy ar iechyd plant a phobl ifanc na bwlio traddodiadol.** Gall cynnwys gael ei ledaenu'n haws i gynulleidfaoedd mawr, mae'n fwy parhaol a, phan mae'n ddiennw, gall achosi mwy o ofn ac ansicrwydd.<sup>(20)</sup> Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi cynhyrchu adroddiad sy'n archwilio barn plant a phobl ifanc 9 i 18 oed am effeithiau seiberfwlio yng Nghymru.<sup>(21)</sup> Yn seiliedig ar y canfyddiadau, mae pecynnau adnoddau wedi'u cynhyrchu ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.

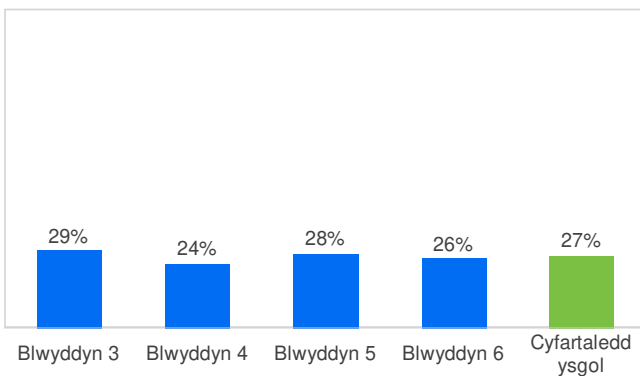
<https://www.complantcymru.org.uk/paid-a-phoeni-rydw-i-yma-i-ti-profiadau-plant-a-phobl-ifanc-cymru-o-seiberfwlio/>

**Yn aml, nid oes gwahaniaeth amlwg rhwng plant sy'n bwlio a'r rhai sy'n cael eu bwlio.** Canfu gwaith ymchwil manwl gyda genethod mewn dwy ysgol uwchradd yn Llundain bod yr ysgolion, yn tueddu i fod yn gaeth yn eu hadnabyddiaeth o fyfyrwyr fel bwllis neu ddiodefwyr. Roedd hyn yn gwrth-ddweud dynameg gymdeithasol, gymhleth bwlio lle'r oedd rolau'r drwgweithredwr a'r diodefwyr yn eithaf cyfnewidiol yn aml ac roedd achosion o fwlio yn rhan o straeon manwl rhyngweithio cymdeithasol.<sup>(22)</sup>

## Bwlio

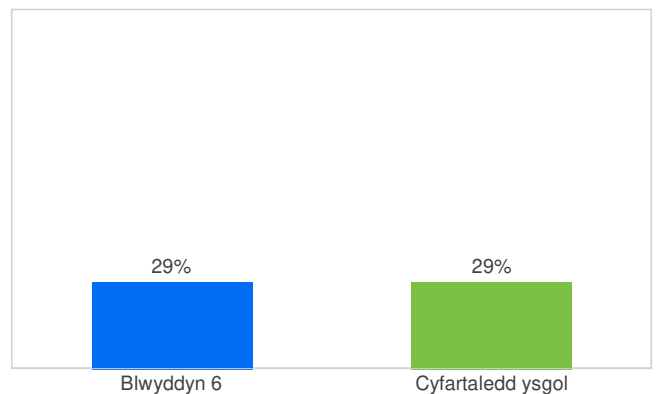
Gofynnwyd i ddisgyblion pa mor aml roeddent wedi cymryd rhan mewn bwlio yn yr ysgol neu seiberfwlio (Blwyddyn 6 yn unig) yn ystod y mis neu ddau ddiwethaf. Mae canran y disgyblion a ddywedodd eu bod wedi cymryd rhan yn y ddau fath o fwlio i'w weld yn y ddau siart isod.

Cymryd rhan mewn bwlio



Sail: Ysgol (212)

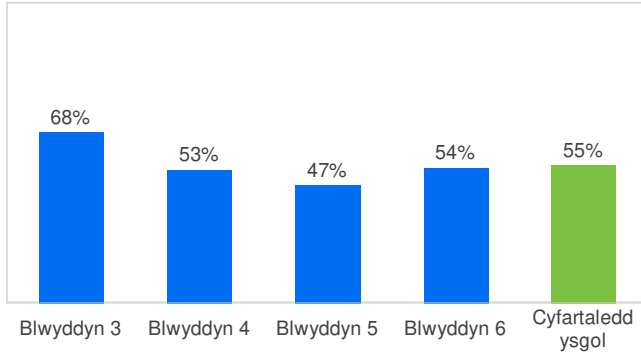
Cymryd rhan mewn seiberfwlio



Sail: Ysgol (55)

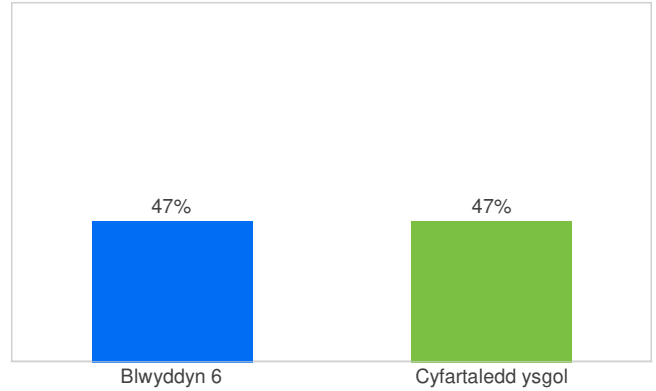
Yna, gofynnwyd iddynt ba mor aml roeddent wedi cael eu bwlio yn yr ysgol neu eu seiberfwlio (Blwyddyn 6 yn unig) yn ystod y mis neu ddau ddiwethaf. Mae'r ddau siart isod yn cynrychioli'r plant hynny a ddywedodd eu bod wedi cael profiad o'r ddau fath o fwlio.

#### Dioddef bwlio



Sail: Ysgol (213)

#### Dioddef seiberfwlio



Sail: Ysgol (55)

## Sut gall eich ysgol gefnogi myfyrwyr â'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol?

Ym mis Mawrth 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru'i <https://llyw.cymru/fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-meddyliol> Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol. Fe'i cyhoeddir ar ffurf canllaw **statudol** i gyrff llywodraethol ysgolion a gynhelir ac awdurdodau lleol yng Nghymru.

Bydd y data sydd wedi'i gynnwys yn yr Adroddiad Adborth hwn ac mewn Adroddiadau Adborth yn y dyfodol yn amhrisiadwy i gefnogi gwahanol elfennau'r Fframwaith: y cam cwmpasu, cynllunio gweithredu a rhoi hynny ar waith, a gwerthuso camau gweithredu

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol i gael cyngor ar bob agwedd ar les ac iechyd emosiynol, a chymorth ac adnoddau lleol argymelledig

**Mae Comisiynydd Lles Plant** yn amddiffyn hawliau pant a phobl ifanc. Mae'r gwaith hwn yn cysylltu â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

<http://www.complantcymru.org.uk/>

Mae amrywiaeth o adnoddau dwyieithog ar gael ar Hawliau Plant, bwlio a seiberfwlio

<https://www.complantcymru.org.uk/adnoddau/athrawon-cynradd/>

Mae **Mind Cymru** yn rhoi cyngor i oedolion a chymorth i ymrymuso unrhyw un sy'n cael problem iechyd meddwl. Mae taflenni gwybodaeth ar gael ar lawer o faterion, fel ymlacio, rheoli dicter, gorbryder a gwella hunan-barch.

<https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/>

**Mind Infoline** (9am-6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener yn unig) 0300 1233393

Llywodraeth Cymru Hawliau, Parch, Cydraddoldeb: Canllawiau ar gyfer Ysgolion a, hefyd, i Blant

<https://llyw.cymru/bwlio-yn-yr-ysgol>

Mae ChildLine yn rhoi cyngor i bobl ifanc ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys bwlio, diogelwch ar-lein ac ar ffonau symudol, a hunanniweidio.

<https://www.childline.org.uk>

Rhadffôn 0800 1111 (llinell gymorth ddwyieithog) Sgwrsio ar-lein 1-i-1 ar gael hefyd

### **Ysgolion Iach Meddwl**

<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/>

**Prosiect Sbectwm Hafan Cymru** Mae'r rhaglen i ysgolion ar gam-drin domestig yn gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru i addysgu plant am berthnasoedd iach, camdriniaeth a'i chanlyniadau, a ble i gael help. Mae'r rhaglen yn cynnwys codi ymwybyddiaeth o gamdriniaeth ymhlith athrawon a staff cymorth addysgu, gweithwyr ieuencid, a gweithwyr proffesiynol eraill â buddiant.

<https://hafancymru.co.uk/projects/spectrum-project/>

# Ymddygiadau amddiffyn iechyd

## Bwyta'n iach

### **Pam mae bwyta'n iach yn agenda bwysig mewn ysgolion?**

**Gall y ddarpariaeth bwyd a diod mewn ysgolion wneud cyfraniad cadarnhaol at iechyd plant.** Trwy roi diet cytbwys, iach, i blant ac annog datblygiad arferion bwyta da, gall ysgolion helpu plant i fyw bywyd iachach a hirach.<sup>(23)</sup> Canfu astudiaeth genedlaethol yn y DU fod plant ysgol gynradd a oedd yn cael cinio ysgol yn fwy tebygol o fodloni'r argymhellion dyddiol ar gyfer cymeriant llysiâu, protein, ffibr, halen a siwgr na phlant sy'n cael pecyn cinio.<sup>(24)</sup>

**Mae diet iach yn bwysig ar gyfer twf a datblygiad da ac i atal salwch.** Mae bwyta'n iach yn cefnogi pwysau iach a chael maetholion pwysig. Ar y llaw arall, mae bod dros bwysau yn ystod plentyndod ac ieuenctid yn gysylltiedig ag amrywiaeth eang o gyflyrau iechyd difrifol, gan gynnwys diabetes math 2 ac iselder.<sup>(25)</sup> Yn ddiweddar, mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu Strategaeth Pwysau Iach72 i helpu unigolion i wneud dewisiadau iach a bod yn egnïol.<sup>(26)</sup>

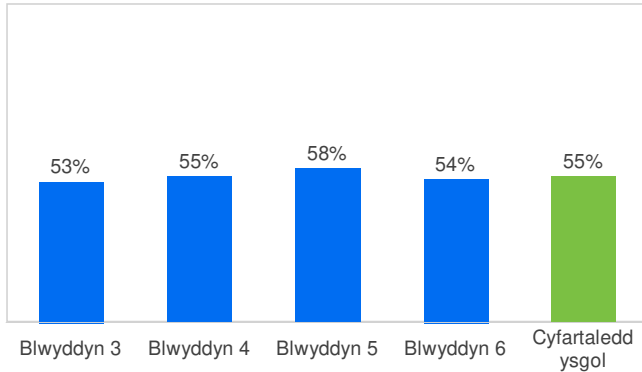
**Gall yr hyn y mae plant yn ei fwyta a'i yfed cyn ac yn yr ysgol effeithio ar eu hymddygiad a'u cyrhaeddiad yn yr ysgol.** Mae ymchwil wedi dangos bod cysylltiad cyffredin rhwng y diet a deilliannau iechyd emosiynol anffafriol, fel hunan-barch is.<sup>(27)</sup> Mae astudiaeth arsylwadol a ddefnyddiodd ddata o Fenter Brechwast am ddim mewn Ysgolion Cynradd Llywodraeth Cymru wedi darganfod cysylltiadau cadarnhaol arwyddocaol rhwng hunanadroddiadau am fwyta brechwast a deilliannau addysgol.<sup>(28)</sup>

**Gall arferion bwyta pobl ifanc aros gyda nhw tan oedolaeth, felly gallai sefydlu arferion iach yn ystod plentyndod a'r glasoed ddwyn buddion hirdymor.** Mae astudiaethau yn y DU ac mewn gwledydd eraill wedi mesur dietau pobl ifanc ac yna'u dilyn nhw am hyd at 24 o flynyddoedd, gan ddarganfod bod arferion dietegol yn 'dilyn' i oedolaeth.<sup>(29),(30)</sup> Hefyd, mae ymchwil o America wedi dangos bod bwyta brechwast yn 'dilyn' yn yr un ffordd.<sup>(31)</sup>

## Bwyta'n iach

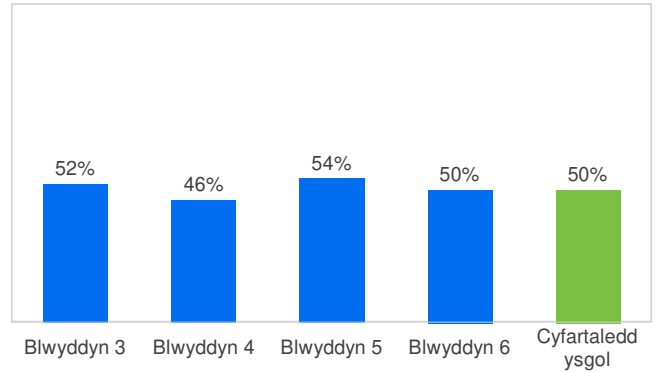
Gofynnwyd i ddisgyblion sawl gwaith yr wythnos yr oeddent yn bwyta'r eitemau canlynol. Mae canran y disgyblion a ddywedodd 'o leiaf unwaith y dydd' yn cael ei dangos yn y siartiau isod.

Defnydd dyddiol o ffrwythau



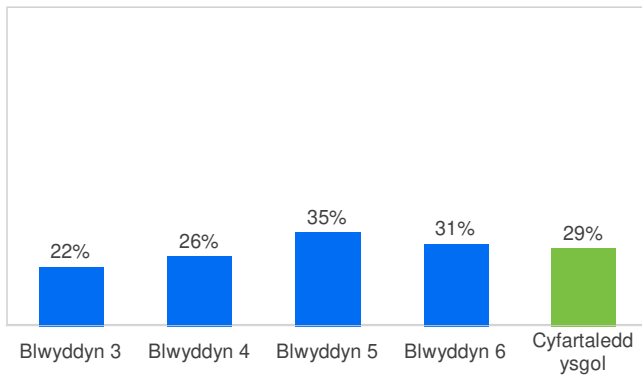
Sail: Ysgol (211)

Defnydd dyddiol o lysiau



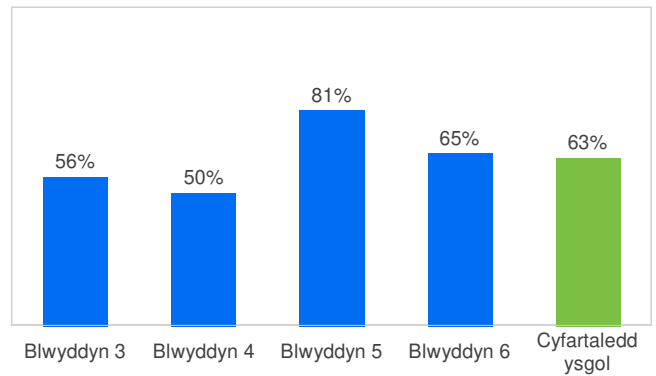
Sail: Ysgol (214)

Defnydd dyddiol o ddiodydd llawn siwgr



Sail: Ysgol (213)

Defnydd dyddiol o ddŵr



Sail: Ysgol (215)



## Gweithgarwch corfforol

### Pam mae gweithgarwch corfforol yn agenda bwysig mewn ysgolion?

Mae canllawiau safonau rhyngwladol ar weithgarwch corfforol yn argymhell bod pob person ifanc yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol am o leiaf 60 munud bob dydd.<sup>(32)</sup>

**Beth bynnag yw eich oedran, daw buddion sylweddol i iechyd o fod yn egnïol yn gorfforol.** Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif bod dros 3 miliwn o farwolaethau bob blwyddyn yn gallu cael eu priodoli i fod yn anweithgar. Ond nid yw'n ymwneud ag iechyd corfforol yn unig. Mae bod yn weithgar yn dwyn buddion i iechyd meddwl hefyd: mae cymryd rhan mewn chwaraeon, er enghraifft, wedi cael ei gysylltu â hunan-barch ymhlith pobl ifanc.<sup>(33)</sup>

**Mae bod yn fwy gweithgar yn gysylltiedig â chyrhaeddiad academiaidd gwell.** Cafodd lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol dros 4,500 o blant ym Mryste ei fesur pan oeddent yn 11 oed a chofnodwyd eu cyrhaeddiad academiaidd yn 11, yn 13 ac yn 16 oed (graddau TGAU). Roedd lefelau gweithgarwch corfforol uwch yn 11 oed yn gysylltiedig â chyrhaeddiad dilynol uwch ac roedd hyn yn wir ar gyfer Saesneg, Mathemateg a Gwyddoniaeth, ni waeth am ffactorau eraill.<sup>(34)</sup>

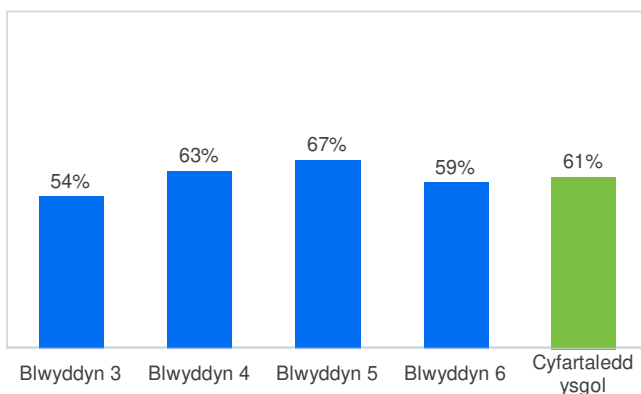
**Mae lefelau gweithgarwch corfforol yn tueddu i ddirywio wrth i blant gyrraedd y glasod.** Ond mae tebygolrwydd cynnal gweithgareddau gwahanol yn amrywio. Rhwng 10 a 14 oed, er enghraifft, rhoddodd tuag 80% o bobl ifanc y gorau i sgipio, gymnasteg a hoci, ond rhoddodd llai na 50% y gorau i ddawnsio, pêl-droed a rhedeg.<sup>(35)</sup>

**Gall rhaglenni gweithgareddau corfforol yn yr ysgol helpu pobl ifanc i fod yn weithgar.** Darganfuwyd nad yw effeithiau llawer o ymyriadau gweithgarwch corfforol yn parhau ac mae'n siŵr bod hyn yn dibynnu i raddau helaeth ar ba mor dda y maent wedi'u hintegreiddio i waith bob dydd ysgolion.<sup>(36)</sup> Fodd bynnag, rhaglenni amlufen (h.y. y rheiny sy'n cynnwys addysg, y cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol) sy'n dangos yr addewid mwyaf. Hefyd, mae'n ymddangos bod ymwneud teuluoedd â'r rhaglen yn bwysig. Fodd bynnag, mae ymchwil yn dangos bod rhaglenni ag elfen Addysg Gorfforol sy'n targedu bechgyn a merched gyda'i gilydd yn tueddu i ffafrio'r bechgyn, a bod merched yn elwa pan fydd yr elfen Addysg Gorfforol yn eu targedu ar wahân.<sup>(37)</sup>

### Gweithgarwch Corfforol

Gofynnwyd i ddisgyblion pa mor aml y maent yn gwneud ymarfer corff fel arfer yn eu hamser sbâr y tu allan i oriau ysgol. Mae canran y disgyblion a ddywedodd '4 gwaith neu fwy yr wythnos' yn cael ei dangos yn y siart isod.

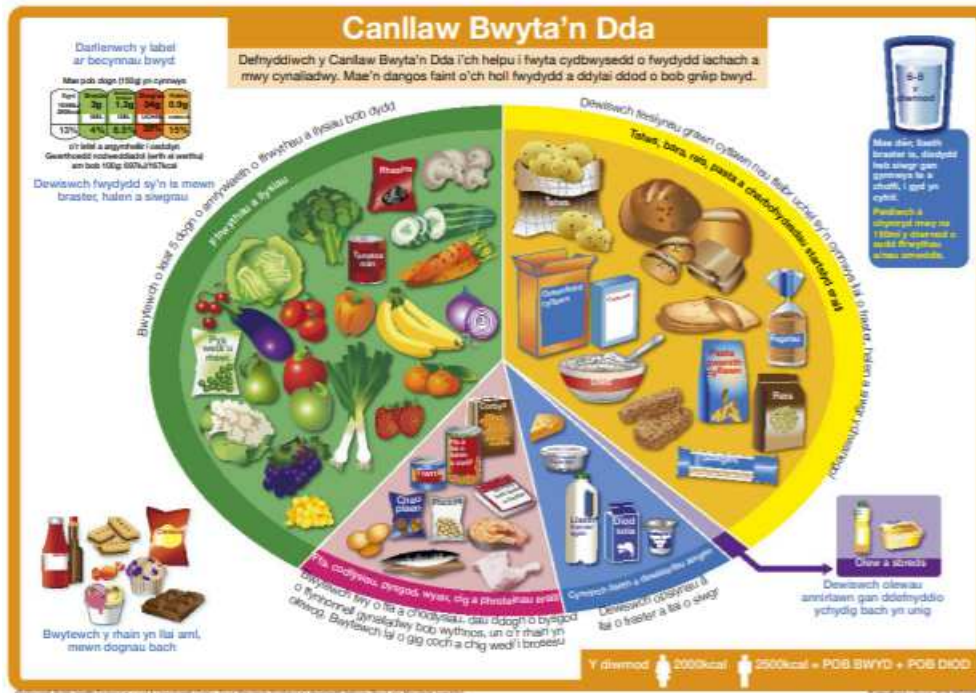
Ymarfer corff o leiaf 4 gwaith yr wythnos



Sail: Ysgol (205)

## Sut gall eich ysgol gefnogi bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol i fyfyrwyr?

Mae'n rhaid i'r bwyd a'r ddiod a ddarperir yn holl ysgolion a gynhelir awdurdodau lleol fodloni **Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013**.<sup>(38)</sup> Gallai eich ysgol chwilio am ffyrdd o rannu arfer da a dysgu gydag ysgolion eraill i gefnogi ffyrdd iach o fyw ymhlith disgyblion. Mae <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-10/pwysau-iach-cymru-iach-ieuenctid-chymunedol.pdf> Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru'n cynnwys fersiwn bwrpasol ar gyfer cefnogi pobl ifanc.



Dylai canllawiau syml ar ddietau iach i ysgolion cynradd gael eu seilio ar y Canllaw Bwyta'n Dda. <https://llyw.cymru/canllaw-bwyta-n-dda>

Mae'n dangos cyfrannau'r prif grwpiau bwyd sy'n creu diet cytbwys, iach. Mae'r cyfrannau a ddangosir yn cynrychioli'r bwyd sy'n cael ei fwyta dros gyfnod o ddiwrnod neu wythnos, nid pob pryd bwyd, o reidrwydd.

Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU yn argymhell bod plant a phobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol am 60 munud y dydd ar gyfartaledd, dros yr wythnos. Gall hyn gynnwys pob math o weithgaredd, fel addysg gorfforol, teithio llesol, gweithgareddau ar ôl ysgol, chwarae a chwaraeon. Dylid treulio cyn lleied o amser â phosibl yn eisteddog hefyd. Mae'r diagram hwn yn crynhoi cyngor y Prif Swyddogion Meddygol.

[www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report](http://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report)

Mae Chwaraeon Cymru'n cynnig nifer o adnoddau ar-lein i gefnogi chwaraeon a gweithgareddau corfforol yn yr ysgol:

<https://www.chwaraeon.cymru/addysg-ac-athrawon/mynediad-am-ddim-i-adnoddau-addysg-chwaraeon-cymru/>



## Gall yr Uwch Dîm Arwain a Llywodraethwyr

Sicrhau bod gan yr ysgol bolisi cyfredol ar Fwyd a Gweithgarwch Corfforol, a ddatblygwyd gan weithgor sy'n cynrychioli pob sector o gymuned yr ysgol. Sicrhau bod cyfrifoldebau ar y corff llywodraethol i gynnwys gwybodaeth am gamau a gymerwyd i hybu ffyrdd iach o fyw ymhlith myfyrwyr yn eu hadroddiad i rieni.

Gwneud yn siŵr bod yr holl fwyd a ddarperir yn cyd-fynd â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013.38 Mae help ar gael gan yr awdurdod lleol i gefnogi hyn. Gallai hyfforddiant ar gyflwyno negeseuon allweddol ynghylch bwyta'n iach fod ar gael gan ddietegwyr lleol a staff arlwy'o'r Awdurdod Lleol.

Darparu cyfleusterau yn yr ysgol sy'n annog gweithgarwch corfforol, fel rheseli beiciau, waliau dringo, traciau rhedeg/cerdded wedi'u mesur. Darparu'r 2 awr argymelledig o Addysg Gorrfforol yr wythnos.

## Gall staff yr ysgol

Gefnogi addysgu a dysgu ynghylch bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles ac ar draws y cwricwlwm cyfan.

Cynnig amrywiaeth o glybiau chwaraeon a gweithgareddau i apelio i amrywiaeth o ddisgyblion; cynnal clwb coginio'n cynnig ryseitiau iach.

## Gyda chefnogaeth staff, gall myfyrwyr

Sefydlu grwpiau llais y disgybl, fel Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol a defnyddio Llysgenhadon Ifanc (menter Chwaraeon Cymru) i adolygu'r cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol o ran bwyd a ffitrwydd.

Cynnig gwasanaethau neu gynllunio sesiynau addysg cymheiriaid i annog bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith disgyblion.

## Ymwneud gan Deuluoedd a'r Gymuned

Sicrhau bod y Gymdeithas Rhieni ac Athrawon yn ymwybodol o ymdrech yr ysgol i annog bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol er mwyn gallu adlewyrchu hyn mewn unrhyw ddigwyddiadau codi arian. Gofyn am wario arian ar gefnogi ffyrdd iach o fyw gan fyfyrwyr.

Ystyried gwahodd cogyddion lleol i ddod i ddangos ryseitiau iach i ddisgyblion/staff/rhieni a chynrychiolwyr o glybiau chwaraeon lleol fel bod disgyblion yn gwybod am gyfleoedd i fod yn weithgar yn gorrfforol yn eu hamser hamdden.

Gweithio gyda chynrychiolwyr asiantaethau lleol i gefnogi'r agenda hon yn yr ysgol.

Annog teuluoedd ac aelodau'r gymuned leol i ymuno ag unrhyw ddigwyddiadau bwyd a ffitrwydd, fel ffair bwyta'n iach a Ras am Oes  
<https://raceforlife.cancerresearchuk.org/about-our-events/schools/primary-schools>

## Cwsg

### Pam mae cwsg yn agenda bwysig mewn ysgolion?

**Mae cwsg yn chwarae rhan hanfodol yn natblygiad y meddwl ifanc.** Yn ôl y Sleep Foundation, yn ogystal â chael effaith uniongyrchol ar hapusrwydd,<sup>(39)</sup> mae ymchwil yn dangos bod cwsg yn effeithio ar effröwch a sylw,<sup>(40)</sup> perfformiad gwybyddol,<sup>(41)</sup> hwyl,<sup>(42)</sup> gwydnwch,<sup>(43)</sup> caffael geirfa,<sup>(44)</sup> a dysgu a'r cof.<sup>(45)</sup>

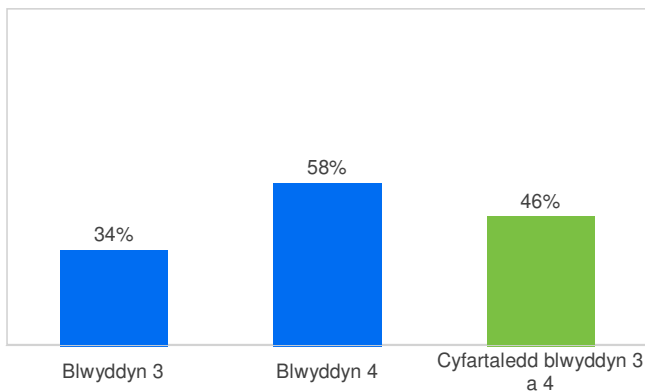
**Hefyd, mae cwsg yn cefnogi twf a datblygiad iach.** Mae cwsg dwfn yn ysgogi'r corff i ryddhau'r hormon sy'n hybu twf arferol a thrwsio meinwe mewnplent a phobl ifanc yn eu harddegau. Mae'r hormonau hyn hefyd yn cefnogi swyddogaeth imiwnedd a thwf yn ystod glasoed.<sup>(46)</sup>

**Mae diffyg cwsg yn ffactor cudd arwyddocaol o ran gostwng cyflawniad disgyblion ysgol.** Roedd un dadansoddiad yn rhan o'r broses enfawr o gasglu data ar gyfer sgorau addysg byd-eang – y Trends in International Mathematics and Science Study (TIMSS) a Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS). Roedd ymchwilwyr rhyngwladol eisiau dysgu rhagor am ddylanwad bywyd y cartref ac, felly, roedd holiaduron i athrawon, disgyblion a rhieni am batrymau cwsg yn cyd-fynd â'r profion. Cymharwyd y wybodaeth hon â chanlyniadau profion myfyrwyr. Ar gyfartaledd ar draws pob gwlad a holwyd, o blith y disgyblion 9 a 10 oed a oedd yn sefyll profion mathemateg a gwyddoniaeth, roedd 46% ohonynt yn dioddef o ddiffyg cwsg. Roedd y gyfran honno'n uwch yn Lloegr, sef 64%, a'r Unol Daleithiau adroddodd y cyfraddau diffyg cwsg uchaf, sef 73%.<sup>(47),(48)</sup>

### Amser gwely

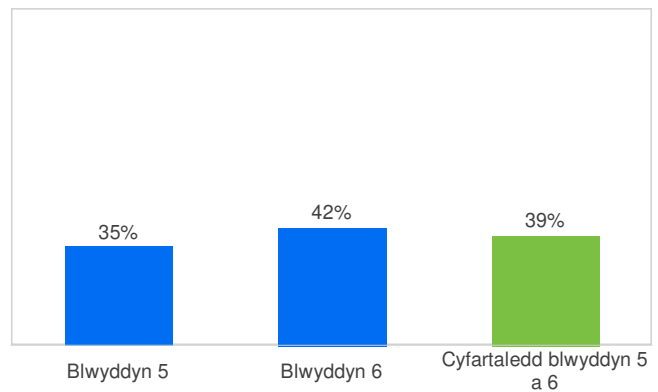
Gofynnwyd i ddisgyblion faint o'r gloch yr oeddent yn mynd i'r gwely fel arfer ar noson ysgol. Dangosir canran y disgyblion ym mlynnyddoedd 3 a 4 a ddywedodd eu bod yn mynd i'r gwely am 9pm neu'n hwyrach yn y siart cyntaf isod, tra bod yr ail siart yn ddangos canran y disgyblion ym mlynnyddoedd 5 a 6 a ddywedodd eu bod yn mynd i'r gwely am 10pm neu'n hwyrach.

Amser gwely blynnyddoedd 3 a 4 (9pm neu hwyrach)



Sail: Ysgol (108)

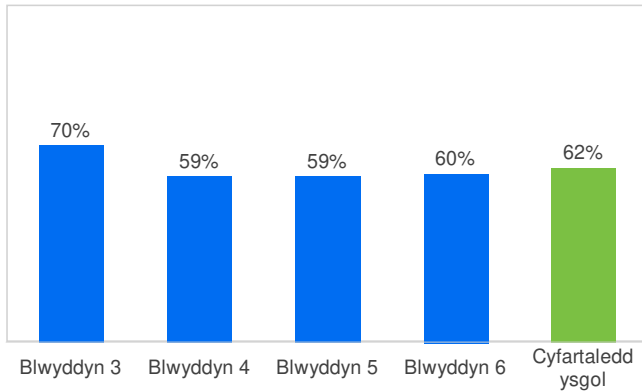
Amser gwely blynnyddoedd 5 a 6 (10pm neu hwyrach)



Sail: Ysgol (114)

Gofynnwyd i ddisgyblion a oeddent yn cael trafferth cysgu. Mae canran y disgyblion sy'n dweud eu bod 'weithiau neu bob amser' yn cael trafferth cysgu'n cael ei dangos yn y siart isod.

### Problemau cysgu



Sail: Ysgol (221)

### Sut gall eich ysgol gefnogi cwsg plant?

Ysgolion Iach yn Feddyliol: Cwsg	Awgrymiadau a syniadau defnyddiol i ysgolion gefnogi arferion cysgu'n iach ymhlith disgyblion	<a href="https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/risks-and-protective-factors/lifestyle-factors/sleep/">https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/risks-and-protective-factors/lifestyle-factors/sleep/</a>
Canllaw Mind i broblemau cwsg	Mae'r canllaw hwn gan Mind, sydd wedi'i anelu at oedolion, yn cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol am broblemau cwsg a ffyrdd o fynd i'r afael â nhw, y gall staff ei ddefnyddio mewn ysgolion	<a href="https://www.mind.org.uk/media-a/5827/sleep-problems-2020.pdf">https://www.mind.org.uk/media-a/5827/sleep-problems-2020.pdf</a>

## Defnydd ar sgrin a'r cyfryngau cymdeithasol

### **Pam mae'r defnydd ar sgrin a'r cyfryngau cymdeithasol yn agenda bwysig mewn ysgolion?**

Argymhellodd Sefydliad Iechyd y Byd y dylid gosod cyfyngiadau cyson ar yr amser y mae plant yn ei dreulio'n defnyddio mathau o gyfryngau, gyda chyfyngiadau ar gynnwys y cyfryngau a chyn lleied o darfu â phosibl ar weithgareddau hybu iechyd, fel cwsg, diet a gweithgarwch corfforol.<sup>(49)</sup>

**Mae sgriniau digidol wedi dod yn rhan annatod o fywyd bob dydd i lawer o blant.** Darganfu astudiaeth ddiweddar gan Ofcom o blith plant 8 i 11 oed, fod 66% ohonynt yn berchen ar eu llechen eu hunain a bod bron i un o bob dau yn berchen ar eu ffôn eu hunain.<sup>(50)</sup> Wrth adrodd ar amser a'r defnydd ar ddyfeisiau, nododd adroddiad byd-eang Insights Family fod bron i chwarter plant 5 i 15 oed yn defnyddio'u ffon symudol neu'u llechen ar yr un pryd â gwyllo'r teledu<sup>(51)</sup>

**Adroddodd rhieni am fwy o anhawster wrth reoli amser eu plant o flaen sgrin yn ystod pandemig COVID-19.** Er bod mwy na hanner o rieni'n dweud bod cydbwysedd da gan eu plentyn rhwng amser o flaen sgrin a gweithgareddau eraill, darganfu Ofcom fod pedwar o bob deg rhiant wedi'i chael hi'n anodd rheoli amser eu plentyn o flaen sgrin yn 2020, sef cynnydd i blant 5-11 oed o gymharu ag yn 2019.<sup>(50)</sup>

**Mae effeithiau gormod o amser sgrin ymhlith plant ar ymddygiadau a chanlyniadau iechyd yn aneglur..** Mae data cydberthyniad yn awgrymu bod treulio dros ddwy awr y dydd ar weithgareddau hamdden o flaen sgrin yn gysylltiedig â gwaeth sgôrâu gwybyddol ymhlith pobl ifanc 8 i 11 oed.<sup>(52)</sup> Darganfu adolygiad gysylltiadau bach iawn rhwng amser sgrin a thewdra.<sup>(53)</sup> Hyd yn hyd, mae canfyddiadau sy'n cysylltu amser o flaen sgrin â lles seicolegol (e.e. hunan-barch a gorbryder) yn gymysg.<sup>(54)</sup>

**Mae cysylltiad niweidiol rhwng cyfryngau sgrin, yn enwedig tuag amser gwely, ac amser cysgu a faint o gwsg gaiff rhywun.** Bu diddordeb cynyddol yn y cysylltiad rhwng amser o flaen sgrin a phatrymau cysgu. Mae mwyafrif helaeth yr astudiaethau hyn yn nodi bod graddau amser o flaen sgrin ymhlith plant a'r glasod yn gysylltiedig â mynd i'r gwely'n hwyrach a chysgu am lai o amser yn gyfan gwbl.<sup>(55),(56),(57)</sup> Hefyd, darganfu nifer o astudiaethau gysylltiadau rhwng amser o flaen sgrin a gwaeth ansawdd cwsg,<sup>(58),(59)</sup> a themlo'n fwy blinedig yn ystod y dydd.<sup>(60),(61)</sup> Archwiliodd y rhan fwyaf o astudiaethau gyfanswm amser o flaen sgrin yn ystod y dydd fel rhagfynegwr, ond cofnodwyd effeithiau fwy fyth ar gwsg wrth ddefnyddio'r cyfryngau yn yr ystafell wely gyda'r nos (h.y. yn yr awr i 2 awr cyn mynd i'r gwely)<sup>(62),(63)</sup> ac wrth ddefnyddio cyfryngau treisgar unrhyw bryd.<sup>(64),(65)</sup>

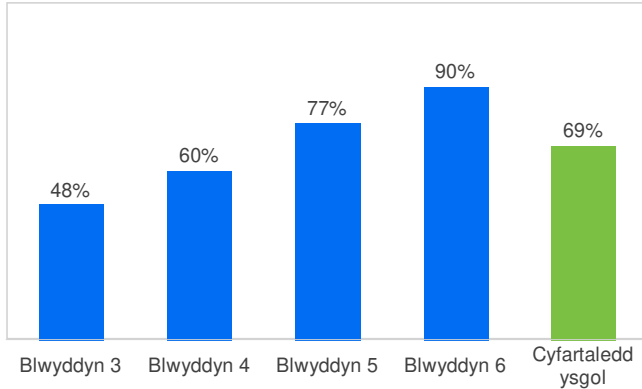
**Mae platfformau'r cyfryngau cymdeithasol yn dod yn fwyfwy poblogaidd ymhlith plant.** Dangosodd canfyddiadau o Astudiaeth Hydredol Aelwydydd y DU yn 2020 nad oedd defnydd cymedrol ar y cyfryngau cymdeithasol ymhlith pobl ifanc 10 i 15 oed yn effeithio'n sylweddol ar eu boddhad â bywyd. Fodd bynnag, roedd lefelau defnydd uwch yn gysylltiedig â lefelau hapusrwydd is, yn enwedig ymhlith merched.<sup>(66)</sup>

**Er bod y defnydd ar sgriniau'n cael ei feirniadu'n aml, mae sgriniau wedi chwarae rhan gadarnhaol hanfodol yn ystod pandemig COVID-19.** Yn ystod y cyfnodau clo mewn ysgolion, digwyddodd llawer o ddysgu plant drwy sgriniau. Mae ffonau clyfar a dulliau fideo-gynadledda'n debygol o fod wedi rhoi cyfleoedd i blant gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, y byddent fel arall wedi'u cadw rhagddynt. Fodd bynnag, bu pryderon fod mynediad anghyfartal at ddyfeisiau digidol yng Nghymru a'r DU wedi gwaethygu anghydraddoldebau ymhellach yn ystod y pandemig.<sup>(67),(68),(69)</sup>

## Dyfeisiau

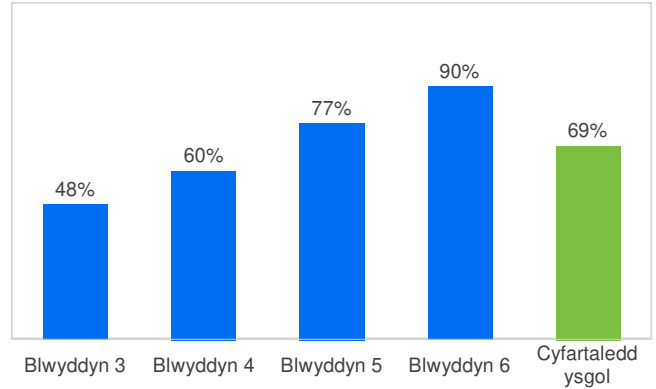
Gofynnwyd i ddisgyblion a oedd ganddynt eu ffôn clyfar, eu gliniadur neu eu llechen eu hunain. Mae canran y disgyblion sy'n berchen ar y dyfeisiau cludadwy hyn yn cael ei dangos yn y siartiau isod.

Canran sy'n berchen ar ffôn clyfar



Sail: Ysgol (192)

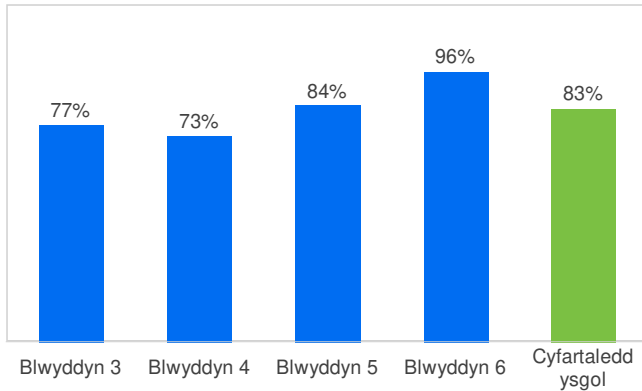
Canran sy'n berchen ar gyfrifiadur, gliniadur neu llechen



Sail: Ysgol (192)

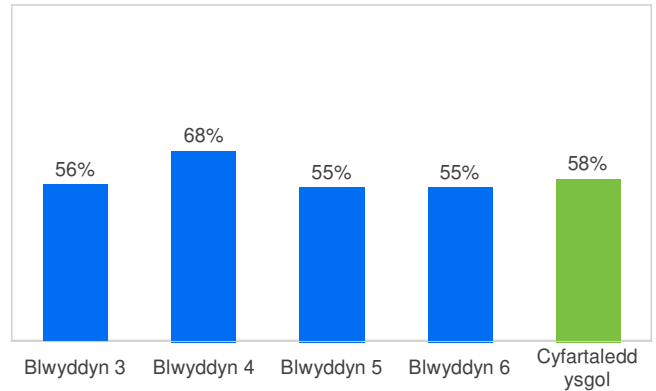
Gofynnwyd i ddisgyblion pa mor aml yr oeddent yn defnyddio dyfeisiau cludadwy i gyflawni'r gweithgareddau canlynol. Mae canran y disgyblion sy'n dweud 'o dro i dro yn ystod yr wythnos neu bob dydd' yn cael ei dangos yn y siartiau isod.

Gwyllo fideos, gwyllo'r teledu neu chwarae gemau



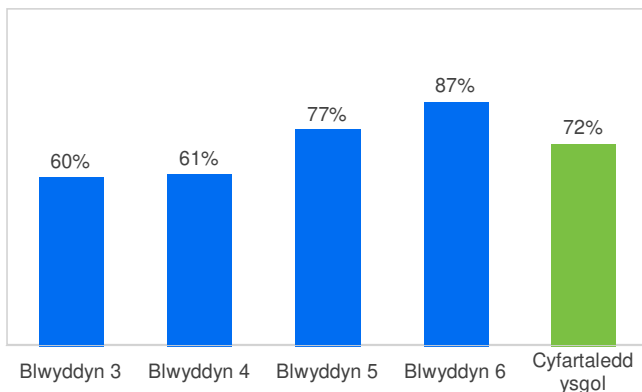
Sail: Ysgol (223)

Darllen llyfrau



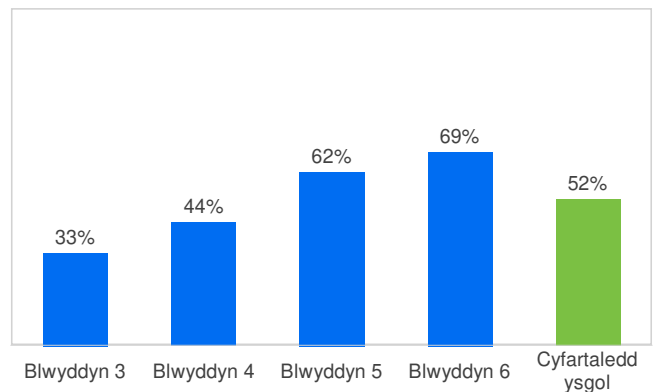
Sail: Ysgol (218)

Siarad â theulu neu ffrindiau



Sail: Ysgol (219)

Cyfrngau cymdeithasol



Sail: Ysgol (211)

**Sut gall eich ysgol gefnogi defnydd plant ar sgriniau a'u defnydd ar y cyfryngau cymdeithasol?**

Llywodraeth Cymru	<p><b>Education for a Connected World 2020</b></p> <p>Fframwaith i baratoi plant a phobl ifanc ar gyfer bywyd digidol.</p> <p><b><i>Cynllun gweithredu diogelwch ar-lein i blant a phobl ifanc yng Nghymru 2019.</i></b></p> <p>Mae'r ddogfen yn cynnig diweddariad ar y gwaith a gwblhawyd gan Lywodraeth Cymru a gwaith sydd ar ddod i gadw plant a phobl ifanc yng Nghymru'n ddiogel ar-lein.</p> <p>Adnoddau Hwb ar ddiogelwch ar-lein i staff a disgyblion ysgolion cynradd.</p> <p><a href="https://www.gov.uk/government/publications/education-for-a-connected-world">https://www.gov.uk/government/publications/education-for-a-connected-world</a></p> <p><a href="https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/online-safety-action-plan-for-children-and-young-people.pdf">https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/online-safety-action-plan-for-children-and-young-people.pdf</a></p> <p><a href="https://hwb.gov.wales/parthau/cadwn-ddiogel-ar-lein/adnoddau/canllaw-i-athrawon-ar-adnabod-a-herio-bwlio-ar-lein">https://hwb.gov.wales/parthau/cadwn-ddiogel-ar-lein/adnoddau/canllaw-i-athrawon-ar-adnabod-a-herio-bwlio-ar-lein</a></p>
Adnoddau ar-lein rhad ac am ddim	<p>Mae amrywiaeth fawr o adnoddau a phecynnau cymorth ar gael ar-lein. Mae adnoddau allweddol ar gael ar wefan Mentally Healthy Schools trwy chwilio 'online safety'.</p> <p><a href="https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/resources">https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/resources</a></p>



## Cysylltioldeb ysgolion

### Pam mae cysylltioldeb ysgolion yn agenda bwysig mewn ysgolion?

Mae *cysylltioldeb ysgolion* yn cyfeirio at y graddau y mae plentyn yn teimlo bod athrawon a chyfoedion yn amgylchedd yr ysgol yn ei dderbyn, ei gefnogi, ei annog ac yn rhoi pwys arno.

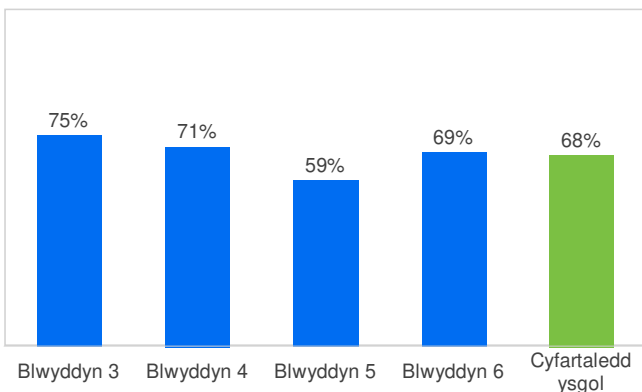
**Mae ymdeimlad o berthyn yn yr ysgol yn ffactor amddiffynnol pwysig ar gyfer lles meddyliol pobl ifanc.** Mae ymchwil wedi dangos perthynas gadarn rhwng cysylltioldeb ysgol a deilliannau addysgol, sy'n cynnwys presenoldeb yn yr ysgol, canlyniadau uwch mewn arholiadau a sgorau gwell mewn profion ystafell ddosbarth.<sup>(70),(71),(72),(73),(74)</sup> Mae ein hymchwil ein hunain yn y Rhwydwaith uwchradd yn darganfod bod perthnasoedd disgyblion ag athrawon ac amgyffredion am berthnasoedd â chyfoedion yn gysylltiedig ag amrywiaeth fawr o ddeilliannau lles.<sup>(75),(76)</sup>

**Mae amgylchedd ysgol sy'n ddiogel ac yn iach, gyda hinsawdd seicogymdeithasol cefnogol, yn gwella cysylltioldeb.** Yn nodweddiadol, mae amgylcheddau cadarnhaol ysgolion yn cael eu nodweddu gan gyfleoedd i gymryd rhan yng ngweithgareddau'r ysgol a gwneud penderfyniadau, perthnasoedd rhyngpersonol gofalgar a chefnogol, a normau a gwerthoedd cadarnhaol, cyffredin.<sup>(77),(78)</sup> Mae llai o adroddiadau am gysylltioldeb i'w gweld ymhlith myfyrwyr mewn ysgolion â hinsawdd disgyblu.<sup>(79),(80)</sup>

### Cysylltioldeb ysgolion

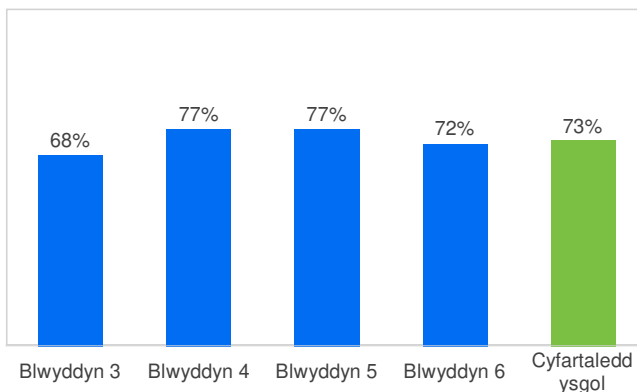
Gofynnwyd i ddisgyblion faint yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â'r brawddegau canlynol...? Mae canran y disgyblion a ddywedodd eu bod 'yn cytuno neu'n cytuno'n gryf' yn cael ei dangos yn y siartiau isod. Mae'r eitem hon yn fersiwn symlach o eitem a ddefnyddir yn arolygon y Rhwydwaith ar gyfer ysgolion uwchradd.

Rwy'n teimlo fy mod yn perthyn i'r ysgol hon



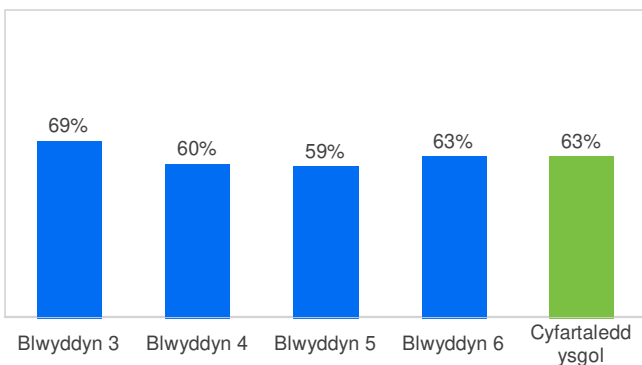
Sail: Ysgol (212)

Mae fy athrawon yn gofalu amdana i fel person



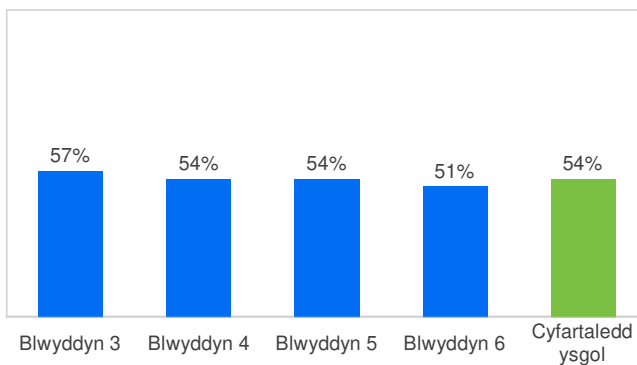
Sail: Ysgol (233)

Mae o leiaf un oedolyn yn yr ysgol hon y gallaf siarad ag e am bethau sy'n fy mhoeni



Sail: Ysgol (231)

Mae syniadau disgyblion yn cael eu trin o ddirif



Sail: Ysgol (230)

### **Sut gall eich ysgol gefnogi cysylltioldeb disgyblion?**

Mae'r Centers for Disease Control and Prevention (CDCP) yn argymhell bod ysgolion yn defnyddio'r strategaethau canlynol i gynyddu teimladau cysylltioldeb myfyrwyr â'r ysgol.

1	Creu prosesau penderfynu sy'n hwyluso ymgysylltiad gan fyfyrwyr, teuluoedd a'r gymuned, llwyddiant academaidd a grymuso staff.
2	Darparu addysg a chyfleoedd i alluogi teuluoedd i chwarae rhan weithgar ym mywyd academaidd ac ysgol eu plant.
3	Rhoi i fyfyrwyr y sgiliau academaidd, emosiynol a chymdeithasol y mae eu hangen i ymgysylltu'n weithgar â'r ysgol.
4	Defnyddio dulliau addysgu effeithiol a dulliau effeithiol o reoli'r ystafell ddosbarth i feithrin amgylchedd dysgu cadarnhaol.
5	Darparu cymorth a datblygiad proffesiynol i athrawon a staff eraill ysgolion i'w galluogi nhw i ddiwallu anghenion gwybyddol, emosiynol a chymdeithasol amrywiol plant a'r glasoed.
6	Creu perthnasoedd dibynadwy a gofalgar sy'n hybu cyfathrebu agored ymhlith gweinyddwyr, athrawon, staff, myfyrwyr, teuluoedd a chymunedau.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi cynhyrchu

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995_eng.pdf?sequence=1) Cyfres

Wybodaeth am Iechyd yn yr Ysgol sy'n dangos sut gall materion iechyd penodol fod yn bwyntiau cychwyn ar gyfer cynllunio, gweithredu a gwerthuso ymyriadau iechyd fel rhan o ddatblygiad Ysgol sy'n Hybu Iechyd. Mae cynnwys disgyblion wrth wneud penderfyniadau yn ganolog i'r modelau ymyrraeth a drafodir o dan iechyd meddwl a lles.

## Pontio rhwng ysgolion

### Pam mae pontio rhwng ysgolion yn agenda bwysig mewn ysgolion?

Gall y pontio o'r cynradd i'r uwchradd effeithio ar les a chyflawniad academaidd plentyn. Yn ystod y cyfnod hwn o newid, mae'n bwysig bod plant yn gallu lleisio unrhyw bryderon a'u bod yn cael cefnogaeth i baratoi ar gyfer addasiadau angenrheidiol ac i ymdopi â nhw.

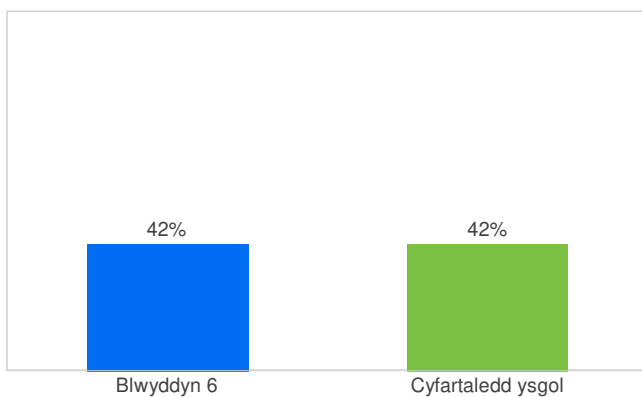
**Mae'r pontio'n cwmpasu newidiadau mewn amgylchedd ysgol, rhyngweithiadau cymdeithasol a disgwyliadau academaidd, oll ar yr un pryd.** Yn aml, mae plant, rhieni, gofalwyr ac athrawon yn pryderu am bontio, gyda phryderon gan amlaf yn ymateb byrhoedlog normadol.<sup>(81),(82)</sup> Darganfu astudiaeth ddiweddar yn y DU fod pryderon plant am yr ysgol uwchradd yn gysylltiedig yn benodol ag unigrwydd.<sup>(83)</sup> Hefyd, datgelodd y canfyddiadau fod plant a oedd yn cael anawsterau iechyd meddwl a phlant ag anghenion addysgol ychwanegol yn fwy tebygol o fynegi mwy o bryderon am bontio, pryderon yr oedd rhieni ac athrawon yn eu hadleisio hefyd. Er bod y rhan fwyaf o bobl ifanc yn edrych ymlaen at bontio, mae llawer ohonynt yn edrych ymlaen ato ac yn poeni amdano ar yr un pryd; yn ein harolwg 2019 o ysgolion cynradd yng Nghymru, darganfuom fod pryderon am bontio'n fwy cyffredin ymhlith plant ag anawsterau emosiynol neu blant o gefndiroedd mwy difreintiedig.<sup>(9)</sup>

**Gall pontio effeithio'n negyddol ar addasu emosiynol a seicolegol disgyblion.** Trwy gydol y cyfnod hwn, mae astudiaethau wedi dangos cysylltiadau â nifer o ymddygiadau'n ymwneud â'r ysgol, gan gynnwys absenoliaeth, graddau is a phroblemau ymddygiadol.<sup>(84)</sup>

### Pontio rhwng ysgolion

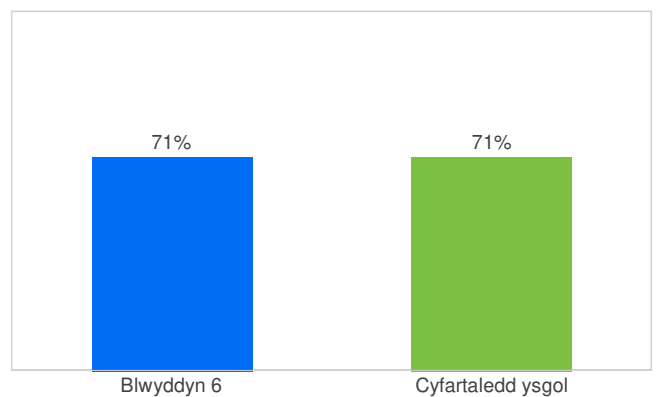
Gofynnwyd i ddisgyblion ym Mlwyddyn 6 sut roeddent yn teimlo am fynd i'r ysgol uwchradd. Mae canran y disgyblion sy'n dweud 'eithaf tipyn neu lawer iawn' yn cael ei dangos yn y siartiau isod.

Poeni am fynd i'r ysgol uwchradd



Sail: Ysgol (57)

Edrych ymlaen i ysgol uwchradd



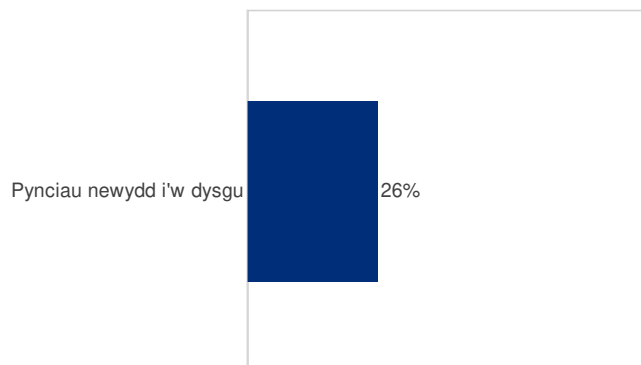
Sail: Ysgol (58)

Mae prif bryderon disgyblion Blwyddyn 6 a'r prif bethau maent yn edrych ymlaen atynt yn yr ysgol uwchradd i'w gweld yn y siartiau isod.

Roedd yr atebion a oedd ar gael i fyfyrwyr eu dewis yn seiliedig ar ymatebion agored a roddwyd i arolwg cynharach.<sup>(9)</sup> Cafodd yr ymatebion hyn eu codio â llaw i categorïau. Am bryderon, yr opsiynau ateb oedd: cael fy mwlio; peidio â gweld fy ffrindiau ysgol gynradd; gallai'r gwaith ysgol fod yn anoddach; peidio â gwybod ble mae pethau yn yr ysgol fawr; peidio â gweld fy athrawon ysgol gynradd; sut rai fydd fy athrawon newydd; arall; a dydw i ddim yn pryderu am unrhyw beth.

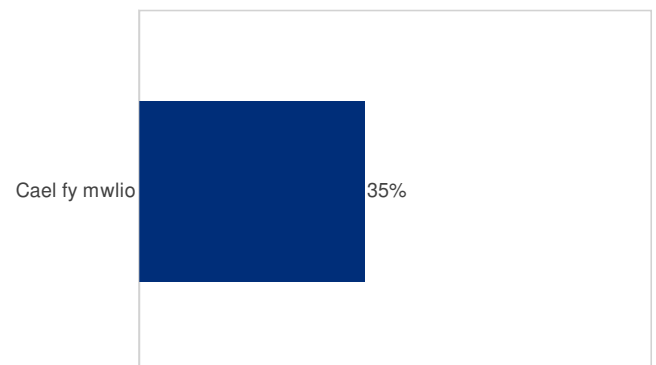
Am edrych ymlaen at ysgol uwchradd, yr opsiynau ateb oedd: gwneud ffrindiau newydd; pynciau newydd i'w dysgu; teimlo mod i wedi tyfu lan; dechrau newydd; athrawon newydd; bwyd gwell; arall; a dydw i ddim yn edrych ymlaen at unrhyw beth.

Beth yw'r prif beth rydych chi'n edrych ymlaen ato am yr ysgol uwchradd? (ateb gorau ar gyfer eich Ysgol)



Sail: Ysgol (58)

Beth yw'r prif beth sy'n eich poeni am fynd i'r ysgol uwchradd? (ateb gorau ar gyfer eich Ysgol)



Sail: Ysgol (54)

## Sut gall eich ysgol gefnogi pontio gan ddisgyblion i'r ysgol uwchradd?

Mae amrywiaeth eang o adnoddau a phecynnau cymorth ar gael ar-lein. Caiff ychydig o adnoddau allweddol eu hamlygu isod ac mae llawer mwy ar gael ar wefan Mentally Healthy Schools yma:

<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/resources/?SearchTerm=transition>

Mae'r egwyddorion canllaw yn cynnwys:

1. Ymgysylltwch â rhieni a gofalwyr
2. Cysylltwch â lleoliadau addysg lleol
3. Defnyddiwch wersi iechyd a lles i baratoi disgyblion

### Athrawon

#### Pecyn cynllunio gwers ar bontio i'r ysgol uwchradd

<https://campaignresources.phe.gov.uk/schools/resources/transition-to-secondary-school-lesson-plan-pack>

#### Rheoli'r pontio ar gyfer plant anabl a phlant ag AAA ac anabledau

<https://www.foundationyears.org.uk/files/2015/06/Section-10-Transitions.pdf>

#### Gwasanaeth ar bontio

<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/media/2059/transition-assembly.pdf>

### Rhieni a Gofalwyr

#### Pontio i'r Ysgol Uwchradd – Canllawiau i rieni/gofalwyr ar gynorthwyo plant â'r pontio i'r ysgol uwchradd.

<https://www.tinyurl.com/oxfordshire-transition>

### Plant

#### Moving Up! Y pontio i'r ysgol uwchradd

<https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/moving-up-the-transition-to-secondary-school-animation-teacher-toolkit/>

## Ffynonellau eraill o ddata iechyd a lles yn y DU

Gall y ffynonellau data hyn fod yn ddefnyddiol i ddarparu cyd-destun ar gyfer cynllunio gweithredu iechyd yn eich ysgol neu ar gyfer myfyrwyr sy'n ymgymryd â chydran prosiect unigol Bagloriaeth Cymru.

<p><b>Adroddiadau Plentyndod Da</b>  <a href="http://www.childrensociety.org.uk/the-good-childhood-report-2017">http://www.childrensociety.org.uk/the-good-childhood-report-2017</a></p>	<p>Cyfres o adroddiadau blynyddol sy'n cael eu cyhoeddi gan Gymdeithas y Plant am y ffordd mae plant yn y DU yn teimlo am eu bywydau</p>
<p><b>Astudiaeth Carfan y Mileniwm</b>  <a href="https://cls.ucl.ac.uk/cls-studies/millennium-cohort-study/">https://cls.ucl.ac.uk/cls-studies/millennium-cohort-study/</a></p>	<p>Astudiaeth carfan geni hydredol genedlaethol yw Astudiaeth Carfan y Mileniwm sy'n dilyn bywydau tua 19,000 o blant a anwyd yn y DU yn 2000-2001. Mae'n casglu gwybodaeth am bynciau amrywiol fel rhianta; gofal plant; dewis ysgol; ymddygiad plant a datblygiad gwybyddol; iechyd plant a rhieni; cyflogaeth ac addysg rhieni; incwm a thlodi; symudedd tai, cymdogaeth a phreswyl; a chyfalaf cymdeithasol ac ethnigrwydd.</p>
<p><b>Fy ysgol leol</b>  <a href="http://mylocalschool.gov.wales/?lang=en">http://mylocalschool.gov.wales/?lang=en</a></p>	<p>Gweld ble mae'ch ysgol yn eistedd arni o gymharu ag ysgolion eraill yn eich teulu, awdurdod lleol ac yn genedlaethol, a thros amser, ar ystod o deilliannau addysgol.</p>
<p><b>Arolwg Chwaraeon Cymru</b>  <a href="https://www.chwaraeon.cymru/ymchwil-a-gwybodaeth/arolwg-chwaraeon-ysgol/">https://www.chwaraeon.cymru/ymchwil-a-gwybodaeth/arolwg-chwaraeon-ysgol/</a></p>	<p>Yn ogystal â darparu adroddiadau lefel ysgol, mae Chwaraeon Cymru'n cyhoeddi tablau data ac ystod o ffeithluniau ar lefelau gwahanol, e.e. Awdurdod lleol a bwrdd iechyd.</p>

## Cyfeiriadau

1. Public Health Wales. 2021. Children and young people's mental well-being during the COVID-19 pandemic. Available at: <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/children-and-young-peoples-mental-well-being-during-the-covid-19-pandemic-report/> [accessed 19/10/2022].
2. Viner, R. et al. 2021. Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: A systematic review. doi: <https://doi.org/10.1101/2021.02.10.21251526>
3. Office for National Statistics. 2021. Deaths involving COVID-19 by local area and socioeconomic deprivation: deaths occurring between 1 March and 17 April 2020. Available at: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsinvolvingcovid19bylocalareasanddeprivation/deathsoccurringbetween1marchand31july2020> [accessed 19/10/2022].
4. NHS Digital. 2020. Mental Health of Children and Young People in England, 2020: Wave 1 follow up to the 2017 survey. Available at: [https://files.digital.nhs.uk/AF/AECD6B/mhcyp\\_2020\\_rep\\_v2.pdf](https://files.digital.nhs.uk/AF/AECD6B/mhcyp_2020_rep_v2.pdf) [accessed 19/10/2022].
5. Royal College of Psychiatrists. 2010. No Health Without Public Mental Health. London: Royal College of Psychiatrists. Available at: [http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/PS04\\_2010.pdf](http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/PS04_2010.pdf) [accessed 19/10/2022].
6. Welsh Government. 2021. Framework on embedding a whole-school approach to emotional and mental wellbeing. Available at: <https://gov.wales/framework-embedding-whole-school-approach-emotional-and-mental-wellbeing> [accessed 19/10/2022].
7. UNICEF Innocenti. 2020. Worlds of Influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries. Innocenti Report Card 16. Available at: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Report-Card-16-Worlds-of-Influence-child-wellbeing.pdf> [accessed 19/10/2022].
8. Page, N., Hewitt, G., Young, H., Moore, G., Murphy, S. 2021. Student health and wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network student health and wellbeing survey. Cardiff University: Cardiff.
9. Moore, G., Angel, L., Brown, R. van Godwin, J., Hallingberg, B., Rice, F. 2021. Socio-economic status, mental health difficulties and feelings about transition to secondary school among 10-11 year olds in Wales: Multi-level analysis of a cross sectional survey. *Child Indicators Research*, 14:1597-1615.
10. Morrison Gutman, L. and Vorhous, J. 2012. The Impact of Pupil Behaviour and Wellbeing on Educational Outcomes. London: Department for Education. Available at: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/219638/DFE-RR253.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/219638/DFE-RR253.pdf) [accessed 19/10/2022].
11. Bonell, C. et al. 2018. Effects of the Learning Together intervention on bullying and aggression in English secondary schools (INCLUSIVE): a cluster randomised controlled trial. *The Lancet*, 392(10163):2452-2464.
12. Deighton, J. et al. 2013. The Development of a School-Based Measure of Child Mental Health. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 31(3):247-257.
13. The Children's Society. 2022. The Good Childhood Index. Available at: <https://www.childrensociety.org.uk/information/professionals/good-childhood-index> [accessed 19/10/2022].
14. Hawker, D.S. and Boulton, M.J. 2000. Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4):441-355.
15. Copeland, W.E., Wolke, D., Angold, A., Costello, J. 2013. Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*, 70(4):419-426.
16. Evans-Lacko, S., Takizawa, R., Brimblecombe, N., King, D., Knapp, M., Maughan, B., Arseneault, L. 2017. Childhood bullying victimization is associated with use of mental health services over five decades: a longitudinal nationally representative cohort study. *Psychological Medicine* 47, 127-135.

17. Wolke, D. and Lereya, S.T. 2015. Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9):897-885.
18. Van Geel, M., Goemans, A., Vedder, P.H. 2015. The relation between peer victimization and sleeping problems: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 27:89-95.
19. Brown, S., and Taylor, K. 2008. Bullying, education and earnings: Evidence from the National Child Development Study. *Economics of Education Review*, 27(4):387-401.
20. Sticca, F. and Perren, S. 2013. Is cyberbullying worse than traditional bullying? Examining the differential roles of medium, publicity and anonymity for the perceived severity of bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42:739-750.
21. Children's Commissioner for Wales. 2019. 'Don't Worry, I'm here for you'. Children and young people's experiences of cyberbullying in Wales. Available at: <https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2019/04/Dont-Worry-Im-here-for-you-childrens-experiences-of-cyberbullying-in-Wales.pdf> [accessed 19/10/2022].
22. Jamal, F., Bonell, C., Harden, A., Lorenc, T. 2015. The social ecology of girls' bullying practices: exploratory research in two London schools. *Sociology of Health and Illness*, 37(5):731-744.
23. Welsh Government. 2014. Healthy eating in maintained schools. Available at: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/healthy-eating-in-maintained-schools-statutory-guidance-for-local-authorities-and-governing-bodies.pdf> [accessed 19/10/2022].
24. Haney, E., et al. 2022. Dietary quality of school meals and packed lunches: a national study of primary and secondary schoolchildren in the UK. *Public Health Nutrition*, doi:10.1017/S1368980022001355.
25. Lobstein, T. and Jackson, R. 2007. *International Comparisons of Obesity Trends, Determinants and Responses: Evidence Review*. London: UK Government Office for Science.
26. Welsh Government. 2020. Healthy weight strategy (Healthy Weight Healthy Wales). Available at: <https://gov.wales/healthy-weight-strategy-healthy-weight-healthy-wales> [accessed 19/10/2022].
27. Griffiths, L.J., Parsons, T.J., Hill, A.J. 2010. Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity* 5(4):282-304.
28. Littlecott, H., Moore, G., Moore, L., Lyons, R., Murphy, S. 2016. Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9–11-year-old children. *Public Health Nutrition*, 19(9):1575-1582.
29. Craigie, A.M., Lake, A.A., Kelly, S.A., Adamson A.J., Mathers J.C. 2011. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: a systematic review. *Maturitas*, 70(3):266-284.
30. Lake, A.A., Mathers, J.C., Rugg-Gunn, A.J., Adamson, A.J. 2006. Longitudinal change in food habits between adolescence (11-12 years) and adulthood (32-33 years): the ASH30 Study. *Journal of Public Health*, 28(1):10-16.
31. Merten, M.J., Williams, A.L., Shriver, L.H. 2009. Breakfast consumption in adolescence and young adulthood: parental presence, community context, and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8):1384-1391.
32. Department of Health and Social Care, 2019. Physical activity guidelines: UK Chief Medical Officers' report. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report> [accessed 15/11/2022].
33. Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., Payne, W.R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:98.



34. Booth, J.N., Leary, S.D., Joinson, C., Ness, A.R., Tomporowski, P.D., Boyle, J.M., Reilly, J.J. 2014. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48:265-270.
35. Brooke, H.L., Corder, K., Griffin, S.J., van Sluijs, E.M.F. 2014. Physical activity maintenance in the transition to adolescence: a longitudinal study of the roles of sport and lifestyle activities in British youth. *PLOS One*, 9(2):e89028.
36. Love, R., Adams, J., van Sluijs, E.M.F. 2019. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obesity Reviews*, 20: 859-870.
37. CEDAR. 2012. School-based physical activity programmes. CEDAR Evidence Brief, November 2012. Available at: <http://www.cedar.iph.cam.ac.uk/wp-content/uploads/2012/11/Evidence-Brief-YST-Review-v1.0.pdf> [accessed 19/10/2022].
38. Senedd Cymru. 2013. The Healthy Eating in Schools (Nutritional Standards and Requirements) (Wales) Regulations. Available at: <http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/contents/made> [accessed 19/10/2022].
39. Hall, W.A., Scher, A., Zaidman-Zait, A., Espezel, H., Warnock, F. 2012. A community-based study of sleep and behaviour problems in 12- to 36-month-old children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3): 379-89.
40. Waldon, J., Vriend, J., Davidson, F., Corkum, P. 2018. Sleep and attention in children with ADHD and typically developing peers. *Journal of Attention Disorders*, 22(10):933-941.
41. Paavonen, E.J., et al. 2010. Sleep quality and cognitive performance in 8-year-old children. *Sleep Medicine*, 11(4):386-92.
42. Maasalo, K., Fontell, T., Wessman, J., Aronen, E.T. 2016. Sleep and behavioural problems associate with low mood in Finnish children aged 4-12 years: an epidemiological study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10:37.
43. Hairston, I.S., Conroy, D.A., Heitzeg, M.M., Akbar, N.Z., Brower, K.J., Zucker, R.A. 2016. Sleep mediates the link between resiliency and behavioural problems in children at high and low risk for alcoholism. *Journal of Sleep Research*, 25(3):341-9.
44. Horváth, K. and Plunkett, K. 2016. Frequent daytime naps predict vocabulary growth in early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(9):1008-17.
45. Dewald, J.F., Meijer, A.M., Oort, F.J., Kerkhof, G.A., Bögels, S.M. 2010. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Review*, 14(3):179-89.
46. Chennaoui, M., Léger, D., Gomez-Merino, D. 2020. Sleep and the GH/IGF-1 axis: Consequences and countermeasures of sleep loss/disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 49:101223.
47. Mullis, I.V.S., Martin, M.O., Foy, P., Arora, A. 2011. TIMSS 2011 International Results in Mathematics. Boston: TIMSS. Available at: [https://timssandpirls.bc.edu/timss2011/downloads/t11\\_ir\\_mathematics\\_fullbook.pdf](https://timssandpirls.bc.edu/timss2011/downloads/t11_ir_mathematics_fullbook.pdf) [accessed 19/10/2022].
48. Coughlan, S. 2013. Lack of sleep blights pupils' education. BBC News. Available at: <https://www.bbc.co.uk/news/business-22209818> [accessed 19/10/2022].

49. World Health Organization. 2019. To grow up healthy, children need to sit less and play more. Available at: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> [accessed 19/10/2022].
50. Ofcom. 2021. Children and parents: Media use and attitudes report 2020/21. Available at: [https://www.ofcom.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf](https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf) [accessed 19/10/2022].
51. The Insights Family. 2022. Data based on fieldwork conducted October-December 2020. Available at: <https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights> [accessed 19/10/2022].
52. Walsh, J.J. et al. 2018. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *The Lancet*, 2(11):783-791.
53. Orben, A. and Przybylski, A.K. 2019. Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 30(5):682-696.
54. Biddle, S.J.H., Bengoechea, E.G., Wiesner, G. 2017. Sedentary behaviour and adiposity in youth: a systematic review of reviews and analysis of causality. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1):43.
55. King, D.L., Delfabbro, P.H., Zwaans, T., Kaptsis, D. 2013. Sleep interference effects of pathological electronic media use during adolescence. *International Journal of Mental Health*, 12:21-35.
56. Nuutinen, T., Ray, C., Roos, E. 2013. Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study? *BMC Public Health*, 13:684.
57. Oka, Y., Suzuki, S., Inoue, Y. 2008. Bedtime activities, sleep environment, and sleep/wake patterns of Japanese elementary school children. *Behavioral Sleep Medicine*, 6:220–233.
58. Ivarsson, M., Anderson, M., Akerstedt, T., Lindblad, F. 2013. The effect of violent and nonviolent video games on heart rate variability, sleep, and emotions in adolescents with different violent gaming habits. *Psychosomatic Medicine*, 75:390–396.
59. Munezawa, T. et al. 2011. The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide cross-sectional survey. *Sleep*, 34:1013–1020.
60. Wallenius, M.P., Punamaki, R-L., Rimpela A. 2007. Digital game playing and direct and indirect aggression in early adolescence: The roles of age, social intelligence, and parent-child communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 36:325–336.
61. Lemola, S.B.S., Vogler, N., Perkinson-Gloor, N., Allemand, M., Grob, A. 2011. Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51:117–122.
62. Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., Nobile, C., Msall, M., Alario, A. 1999. Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics*, 104(3):e27.
63. Van den Bulck, J. 2004. Television viewing, computer game playing, and internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*, 27:101–104.
64. Garrison, M.M., Liekweg, K., Christakis, D.A., 2011. Media use and child sleep: the impact of content, timing, and environment. *Pediatrics*, 128(1):29–35.
65. Mazurek, M.O., Engelhardt, C.R., Hilgard, J., Sohl, K. 2016. Bedtime Electronic Media Use and Sleep in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 37:525–531.
66. Twigg, L., Duncan, C., Weiss, S. 2020. Is social media use associated with children's well-being? Results from the UK Household Longitudinal Study. *Journal of Adolescence*, 80:73-83.

67. Spencer, C. 2020. Coronavirus: Digital poverty 'a threat to children in care'. BBC News. Available at: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52654426> [accessed 19/10/2022].
68. Holmes, H. and Burgess, G. 2020. "Pay the wi-fi or feed the children": Coronavirus has intensified the UK's digital divide. Available at: <https://www.cam.ac.uk/stories/digitaldivide> [accessed 19/10/2022].
69. Child Poverty Action Group. 2021. Digital exclusion during the pandemic. Available at: <https://cpag.org.uk/policy-and-campaigns/briefing/digital-exclusion-during-pandemic> [accessed 19/10/2022].
70. McNeely, C. 2003. Connections to school as an indicator of positive development. Paper presented at the Indicators of Positive Development Conference, Washington, DC.
71. Klem, A.M., Connell, J.P. 2004. Relationships matter: linking teacher support to student engagement and achievement. *Journal of School Health*, 74(7):262–273.
72. Rosenfeld, L.B., Richman, J.M., Bowen, G.L. 1998. Low social support among at-risk adolescents. *Social Work in Education*, 20:245–260.
73. Battin-Pearson, S., Newcomb, M.D., Abbot, R.D., Hill, K.G., Catalano, R.F., Hawkins, J.D. 2000. Predictors of early high school dropout: a test of five theories. *Journal of Educational Psychology*, 92(3):568–582.
74. Barber, B.K. and Olsen, J.A. 1997. Socialization in context: connection, regulation, and autonomy in the family, school and neighborhood, and with peers. *Journal of Adolescent Research*, 12(2):287–315.
75. Moore, G.F. et al. 2018. School, peer and family relationships and adolescent substance use, subjective wellbeing and mental health symptoms in Wales: A cross sectional study. *Child Indicators Research*, 11:1951-1965.
76. Moore, G.F., Littlecott, H.J., Evans, R., Murphy, S., Hewitt, G., Fletcher, A. 2017. School composition, school culture and socioeconomic inequalities in young people's health: Multi-level analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Wales. *British Education Research Journal*, 43: 310-329.
77. Battistich, V., and Hom, A. 1997. The relationship between students' sense of their school as a community and their involvement in problem behaviors. *American Journal of Public Health*, 87(12):1997-2001.
78. Wilson, D. 2004. The interface of school climate and school connectedness and relationships with aggression and victimization. *Journal of School Health*, 74(7):293-299.
79. Centers for Disease Control and Prevention. 2010. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. Available at: [https://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/pa-pe\\_paper.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf) [accessed 19/10/2022].
80. McNeely, J.M., Nonnemaker, J.M., Blum, R.W. 2002. Promoting school connectedness: evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of School Health*, 72(4):136-146.
81. Rice, F., Frederickson, N., Seymour, J. 2011. Assessing pupil concerns about transition to secondary school. *British Journal of Education Psychology*, 81:244–263.
82. Evangelou, M., Taggart, B., Sylva, K., Melhuish, E., Sammons, P., Siraj-Blatchford, I. 2008. Effective pre-school, primary and secondary education 3–14 project: What makes a successful transition from primary to secondary school? Institute of Education, University of London: London.
83. Rice, F. et al. 2021. Pupil mental health, concerns and expectations about secondary school as predictors of adjustment across the transition to secondary school: A longitudinal multi-informant study. *School Mental Health*, 13:279-298.
84. Jindal Snape, D., Hannah, E.F.S., Cantali, D., Barlow, W., MacGillivray, S. 2020. Systematic literature review of primary-secondary transitions: International research. *Review of Education*, 8(2):526-566.