|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | A picture containing chart  Description automatically generated | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Croeso i'n cylchlythyr SHRN ar gyfer mis Chwefror 2023!**  **\*sylwer i hwn gael ei anfon yn wreiddiol ddechrau'r mis\***  Gobeithio eich bod wedi cael gwyliau gaeafol gwych a'ch bod yn gwneud yn dda yn y tywydd oer yma! | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Tabl cynnwys:**   * Gweminar SHRN ac Iechyd Cyhoeddus Cymru: Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol * Gweminarau sydd ar ddod * Arolwg Iechyd a Lles SHRN Gynradd: Help gyda hyrwyddo i'ch ysgolion bwydo * Cyflwyno Rosie Mellors – Rheolwr Rhwydwaith SHRN Cynradd * NCMH Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl - Recriwtio Grŵp Cynghori Pobl Ifanc * Allwch chi helpu gyda'r astudiaeth 'Cymorth digidol i bobl ifanc gyda'u hwyliau a'u lles'? | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Gweminar SHRN ac Iechyd Cyhoeddus Cymru: Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol**  Fel y gwyddoch, yn anffodus nid oeddem yn gallu cynnal ein digwyddiad rhwydweithio haf arferol yn 2022.  Fodd bynnag, cynhaliodd SHRN ac Iechyd Cyhoeddus Cymru weminar rithwir ar y cyd yn lle hyn. Roedd y gweminar yn canolbwyntio ar yr ymagwedd ysgol gyfan at les emosiynol a meddyliol er mwyn helpu ysgolion wrth iddynt ddechrau gweithredu a gwreiddio’r fframwaith. Mae'r gweminar yn cynnwys nifer o gyflwyniadau ac yn cynnwys cyflwyniad i'r Rheolwr Rhwydwaith SHRN newydd – [Maria Boffey](mailto:boffeym@cardiff.ac.uk).  Os oes gennych ddiddordeb mewn gwylio'r gweminar, gallwch ddod o hyd i ddolen i'r recordiad isod:  <https://www.youtube.com/watch?v=_C1jFjUd9o> | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Upcoming Webinars**  Mae gennym sawl gweminar arall wedi'u hamserlennu yn ystod y misoedd nesaf. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y rhain isod:  - 7/3/23: Athro Graham Moore ac Dr Rachel Brown: **Defnydd o e-sigaréts, ac ysmygu, ymhlith pobl ifanc yng Nghymru / Canfyddiadau pobl ifanc o ddefnydd ac argaeledd e-sigaréts**  - 20/4//23: Dr Nick Page ac Dr Rebecca Anthony: **Defnydd sigaréts menthol gan ysmygwyr ifanc yng Nghymru cyn y gwaharddiad ar flas / Cymdeithas rhwng cyfathrebu ar-lein a lles meddwl**  - Mai 2023: Dr Rebecca Anthony discusses **trends in mood symptoms**  - Gorffenaf 2023: Dr Sara Long: **Cwricwlwm i Gymru: Astudiaethau achos ysgolion o nodau, nodau ac arferion ysgol newydd o safbwyntiau ystod o staff ysgol ledled Cymru** | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Arolwg Iechyd a Lles SHRN Cynradd: Help gyda hyrwyddo i'ch ysgolion bwydo**  Mae ysgolion cynradd prif ffrwd o bob rhan o Gymru wedi’u gwahodd i gymryd rhan yn ein Harolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr CA2 rhwng 30 Tachwedd 2022 a 31 Mawrth 2023.  Cyflwynodd tîm SHRN Weminar Gwybodaeth Athrawon Iechyd a Lles SHRN Cynradd ddydd Iau 19 Ionawr 2023, gan roi cipolwg ar Beth yw SHRN, ei ehangu i ysgolion cynradd, ei fanteision a sut i gymryd rhan i ysgolion cynradd a chydweithwyr eraill â diddordeb. Roedd hefyd yn cynnwys cyflwyniad gan y Cyfarwyddwr Dysgu ar gyfer Iechyd, Lles, Tŷ ac ABCh yn Ysgol Aberconwy, Rhydian Jones, a roddodd gyflwyniad ar sut mae data SHRN wedi newid tirwedd lles yn ei ysgol.  Byddem yn ddiolchgar am eich cefnogaeth i hyrwyddo'r arolwg hwn i'ch ysgolion bwydo a chydweithwyr eraill â diddordeb trwy ei anfon ymlaen ar y [Webinar Gwybodaeth i Athrawon Iechyd a Lles SHRN Cynradd Cofnodi gweminar](https://www.youtube.com/watch?v=kRdBFPEJy9U) a’r [slides](https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2023/01/2023.01.19-Primary-SHRN-Health-and-Wellbeing-Survey-Information-Webinar-Slides.docx.pdf) a’r [study invitation](https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2022/12/1-School-Invite-Letter_-v0-031122-SO.pdf).  Os hoffech chi neu'ch cydweithwyr gysylltu am ehangu'r rhwydwaith i ysgolion cynradd, cysylltwch â Rheolwr Rhwydwaith SHRN sy'n cefnogi'r ehangu. - [Rosie Mellors](mailto:mellorsr@cardiff.ac.uk). | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Cyflwyno Rosie Mellors – Rheolwr Rhwydwaith SHRN Cynradd**  Rôl Rosie yw gyrru’r gwaith o ehangu’r rhwydwaith, sydd wedi’i hen sefydlu mewn Ysgolion Uwchradd ledled Cymru, yn Ysgolion Cynradd. Mae’n rhoi cymorth i’r tîm a rhanddeiliaid yn y cyd-destun hwn, ac ym meysydd ymgysylltu â disgyblion a rhieni.  Mae Rosie wedi treulio ei gyrfa yn gweithio mewn elusennau a sefydliadau addysg uwch yn arwain mentrau sy'n hyrwyddo cynwysoldeb a mannau dysgu bwriadol ar draws STEM a'r dyniaethau. Yn fwyaf balch, bu Rosie yn cydlynu, rheoli prosiect a chyfarwyddo’r Prosiect Mentora Ffiseg sydd wedi ennill gwobrau ers ei sefydlu yn 2018, gan ddatblygu hyder a hunan-effeithiolrwydd myfyrwyr prifysgol a dysgwyr ysgol ledled Cymru, gan newid agweddau tuag at Safon Uwch Ffiseg yn llwyddiannus a dylanwadu ar STEM Llywodraeth Cymru. polisi addysg: <https://physicsmentoring.co.uk/>    A person with red hair  Description automatically generated with medium confidence | | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Canolfan Genedlaethol NCMH ar gyfer Iechyd Meddwl - Grŵp Cynghori Pobl Ifanc Recriwtio**  Yn galw ar bob person ifanc!  Ydych chi rhwng 14-25 oed, ac wedi byw profiad o salwch meddwl a/neu gyflyrau niwroamrywiol?  Rydym yn chwilio am leisiau newydd i ymuno â’n Grŵp Cynghori Pobl Ifanc (YAG).  Mae'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl yn gweithio i ddysgu mwy am yr hyn sy'n achosi cyflyrau iechyd meddwl, o'n hamgylchedd a phrofiadau bywyd i'n geneteg a'n cyfansoddiad biolegol. Drwy ddeall yr achosion, gallwn weithio i ddatblygu gwell diagnosis, triniaeth a chymorth ar gyfer y dyfodol.  Mae ein YAG yn galluogi pobl ifanc i lunio ymchwil iechyd meddwl trwy ddweud eu dweud.  **Beth sydd dan sylw?**  - Cyfle i gael gwrandawiad mewn cymuned gefnogol  - Cyfle i ddefnyddio eich profiad i helpu eraill ac effeithio ar newid cadarnhaol  - Mynediad at hyfforddiant  - Cyfle i roi hwb i'ch CV trwy gynnwys iechyd meddwl y cyhoedd  Diddordeb?  Ebostio [Sarah Rees](mailto:reessj2@cardiff.ac.uk)  A picture containing diagram  Description automatically generated | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Allwch chi helpu gyda'r astudiaeth 'Cymorth digidol i bobl ifanc gyda'u hwyliau a'u lles'?**  Mae ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd wedi datblygu rhaglen/ap dwyieithog gyda phobl ifanc i gefnogi eu hwyliau a'u lles, o'r enw **HwbHwyliau**. Ydych chi'n gwybod am unrhyw bobl ifanc a fyddai â diddordeb mewn treialu'r rhaglen? Efallai yr hoffech roi gwybod i arweinydd lles yr ysgol am y prosiect.  Mae'n gyfle i gynnig cymorth iechyd meddwl i bobl ifanc, a bydd yr adborth yn ein helpu i ddatblygu adnoddau yn y dyfodol. Mae pawb sy'n cymryd rhan yn derbyn tocyn rhodd a thystysgrif. Mae'n rhad ac am ddim i gymryd rhan.  **Mae staff neu rhieni/gofalwyr yn gallu annog pobl ifanc (13-19 oed) sydd yn profi hwyliau isel (neu broblemau eraill gyda'u hwyliau a'u) - i fynd i'r wefan uchod am fwy o wybodaeth ac i lenwi ffurflen gymryd rhan:** [**https://cymraeg.ncmh.info/help-with-research/digital-support-study/**](https://cymraeg.ncmh.info/help-with-research/digital-support-study/)  **Mae fideo ar y prosiect** ar y wefan hon, neu gallwch ei weld yma:  [cid188843092*image001.png@01D92CB6.473E8550](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DdZSr3qkyzmE%26t%3D9s&data=05%7C01%7CBevanJonesR1%40cardiff.ac.uk%7Cd090eefcb06946b94ed908dafad65d1c%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638098095829383666%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=fywRc5B%2BRExuyogdRi5GUg7suZHgkzqlvsZKbxB%2F2rg%3D&reserved=0)  Gall y tîm ymchwil hefyd anfon **cardiau post** am yr astudiaeth i'r ysgol y gellir eu rhoi i bobl ifanc. Gall rhieni a gofalwyr hefyd gymryd rhan, ac efallai yr hoffech chi hefyd rannu manylion y prosiect yn eich gohebiaeth ar-lein neu gylchlythyrau gyda rhieni/gwarcheidwaid.  Mae Dr Rhys Bevan Jones (seiciatrydd ac arweinydd yr astudiaeth) hefyd yn hapus i gyflwyno sesiwn ar-lein ar y prosiect, iechyd meddwl a gyrfaoedd (e.e. ar feddygaeth, seicoleg a chelf) i fyfyrwyr yn eich ysgol. Yn ddiweddar enillodd Rhys 'Wobr Arloesedd Digidol' gan y Gymdeithas Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (ACAMH) am ei waith ar ddatblygu rhaglenni iechyd meddwl digidol.  Am ragor o wybodaeth, ewch i wefan yr astudiaeth neu e-bostiwch: [YmchwilPoblIfancArlein@caerdydd.ac.uk](mailto:YmchwilPoblIfancArlein@caerdydd.ac.uk) | | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |