|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| A picture containing chart  Description automatically generated |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Croeso i'n cylchlythyr SHRN ar gyfer Ebrill 2023! Gobeithio eich bod wedi cael gwyliau Pasg braf!** |

 |

 |

 |
|

|  |
| --- |
| **Digwyddiadau’r Haf** Ar ôl cwpl o flynyddoedd o ddigwyddiadau rhithwir, rydym yn falch o gyhoeddi ein bod yn mynd yn ôl i ddigwyddiadau personol yr haf hwn - ni allwn aros i'ch gweld chi yno!Bydd yn gyfle pwysig i’ch paratoi ar gyfer arolwg SHRN a gynhelir yn yr Hydref, a hefyd caniatáu cyflwyniadau gan ysgolion ar sut maent yn defnyddio eu data SHRN i gefnogi eu blaenoriaethau iechyd a lles yn ogystal â diweddariadau ar dystiolaeth. arfer gwybodus. Byddwn hefyd yn darparu digon o gyfleoedd i rwydweithio â chydweithwyr eraill sy'n canolbwyntio ar les.Bydd y digwyddiadau yn para o 9.30am tan 3pm.Byddwn yn rhyddhau agendâu ar gyfer y digwyddiadau yn nes at y dyddiad, ond roeddem am roi'r cyfle i chi rwystro'r diwrnodau allan yn eich dyddiadur nawr. Mae dolenni i gofrestru ar gyfer y digwyddiadau i’w gweld isod: **Radisson Blu, Caerdydd - Mehefin 12fed 2023 -** [Cofrestrwch yma](https://www.eventbrite.co.uk/e/shrn-summer-event-radisson-blu-cardiff-tickets-592611425727) **Parc y Scarlets, Llanelli - Mehefin 20fed 2023 -** [Cofrestrwch yma](https://www.eventbrite.co.uk/e/shrn-summer-event-parc-y-scarlets-llanelli-tickets-592634765537) **Gwesty'r Quay, Deganwy - Mehefin 28ain 2023 -** [Cofrestrwch yma](https://www.eventbrite.co.uk/e/copy-of-shrn-summer-event-radisson-blu-cardiff-tickets-592639168707)   |
| **Galwad am gyflwyniadau astudiaeth achos ysgol brynhawn am yr digwyddiadau haf:**Cynhelir Digwyddiadau Haf SHRN 2023 ar Fehefin 12 yn Radisson Blu, Caerdydd, Mehefin 20 ym Mharc y Scarlets, Llanelli a 28 Mehefin yng Ngwesty’r Quay, Deganwy. Bydd y digwyddiadau hyn yn archwilio’r thema *‘Cefnogi arfer ysgol a defnyddio data ac ymchwil iechyd a lles yn effeithiol mewn ysgolion.’*Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) yn gwahodd cynigion gan ysgolion uwchradd i arddangos a rhannu eu defnydd o Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN, a gwerth arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth.Fel rhan o'r rhaglen, byddwn yn arddangos dwy astudiaeth achos 20 munud gan ysgolion ym mhob digwyddiad, a ddilynir gan drafodaethau bord gron mewn awyrgylch sy'n meithrin cyfnewid syniadau gweithredol ac sy'n cefnogi datblygiad cymunedol.Oherwydd natur gydweithredol ein cymuned SHRN, mae cyflwynwyr yn canfod eu bod, trwy'r broses o rannu eu harbenigedd, yn cael mewnwelediadau newydd eu hunain. Mae bod yn gyflwynydd hefyd yn ffordd wych o adeiladu crynodeb proffesiynol a phroffil siaradwr.Os oes gennych ddiddordeb mewn arddangos gwaith eich ysgol, cwblhewch y ffurflen isod a’i dychwelyd i Boffeym1@cardiff.ac.uk [Ffurflen gais](https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/Ffurflen-Astudiaeth-Achos.docx)**Gwybodaeth Allweddol**• Dyddiad cau ar gyfer cyflwyno cynigion: 3 Mai 2023• Hysbysiad derbyn: 5 Mai 2023• Dyddiad cau ar gyfer cyflwyno nodiadau cyflwyniad cyflawn i gadeirydd y digwyddiad: 5 Mehefin 2023**Meini prawf dewis**Bydd y detholiad o gyflwyniadau arddangos ar gyfer y rhaglen derfynol yn seiliedig ar sawl ffactor, gan gynnwys diddordeb y pynciau mewn perthynas â'r gymuned SHRN, eglurder y cynnig wrth fynd i'r afael â'r wybodaeth y gofynnwyd amdani a chymeriad arloesol yr astudiaethau achos.**Treuliau**Bydd y treuliau canlynol yn cael eu talu:  • Costau teithio • Ffi Dydd ar gyfer athro llanw*(Sylwer: Dim ond os darperir derbynebau y gellir ad-dalu costau (ac eithrio costau milltiredd. Nid oes angen i chi ddarparu derbynebau tanwydd ar gyfer costau milltiredd, dim ond cofnodi nifer y milltiroedd a deithiwyd, ad-delir milltiroedd ar 45c y filltir). Sylwch na fydd tacsis yn cael eu had-dalu).***Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion 2021/22**Mae'n bleser gennym rannu gyda chi gopi o Adroddiad Cenedlaethol SHRN a datganiad i'r wasg a lansiwyd 6 Ebrill 2023. Gallwch ddod o hyd i gopi o'r adroddiad yma:[SHRN National Report](https://www.shrn.org.uk/national-data/) Gallwch hefyd ddod o hyd i gopi o'r datganiad i'r wasg isod:[Adroddiad Cenedlaethol Datganiad i'r Wasg](https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/SHRN-PHW-Press-Release-National-Report.docx)Mae’r adroddiad yn cyflwyno canfyddiadau arolwg mawr mewn ysgolion o bobl ifanc yng Nghymru, a ddarperir gan Brifysgol Caerdydd mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru ac sy’n rhoi’r trosolwg manwl cyntaf o iechyd a lles pobl ifanc ers i’r pandemig ddechrau.  |
| **Animeiddiad SHRN** I gyd-fynd â rhyddhau ein Hadroddiad ar Ddangosyddion Cenedlaethol 2021/22, fe wnaethom gomisiynu creu animeiddiad byr i wneud y mwyaf o hygyrchedd a chyrhaeddiad canfyddiadau ein Harolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr. Ariannwyd yr animeiddiad drwy Gronfa Arloesedd Ymchwil Cymru (RWIF) CCAUC ac mae ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg. Gobeithiwn y bydd yn adnodd defnyddiol i ysgolion allu rhannu canfyddiadau allweddol gyda dysgwyr a byddem yn ddiolchgar i gael unrhyw adborth ar ei gynllun a’i gynnwys.Gallwch ddod o hyd i'r animeiddiad yma:[Animeiddiad Adroddiad Cenedlaethol](https://youtu.be/USFX8fZrURo)  |
| **Dangosfwrdd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru** Mae canlyniadau arolygon am iechyd a lles plant oed ysgol uwchradd yng Nghymru yn cael eu cyflwyno mewn dangosfwrdd rhyngweithiol am y tro cyntaf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.Mae’r dangosfwrdd wedi’i greu mewn cydweithrediad â thîm DECIPHer Prifysgol Caerdydd. Nod y cydweithrediad oedd helpu defnyddwyr i weld rhywfaint o ddata arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) ar lefel ddaearyddol is nag erioed o'r blaen. Mae’r dangosfwrdd yn cynnwys 32 o bynciau gwahanol ar gyfer tair blynedd yr arolwg (2017, 2019 a 2021), gyda safbwyntiau ar gael ar gyfer rhyw, oedran, cyfoeth teuluol a lefelau daearyddol gwahanol.Dewch o hyd i'r dangosfwrdd yma:[Public Health Wales Observatory Dashboard](https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/shrn-data-dashboard/)  |

**National Report Media Coverage** You can find below some additional media coverage on the release of the report:[Pobl ifanc yn eu harddegau o Gymru yn ymarfer llai ac yn defnyddio sgriniau'n fwy, yn ôl arolwg - Newyddion BBC](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.bbc.co.uk%2Fnews%2Fuk-wales-65188535&data=05%7C01%7CDaviesM82%40cardiff.ac.uk%7Ca9d7a3d2160949b585cf08db3b48961d%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638168955165229334%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=bQgJxj%2BEaI4ykAralGukGMSJHYGPMzfzbxspg5e5HpM%3D&reserved=0)[Cyfryngau cymdeithasol: Sut (peth) y gall defnydd fod yn dda i bobl ifanc yn eu harddegau - Newyddion BBC](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.bbc.co.uk%2Fnews%2Fuk-wales-64640734&data=05%7C01%7CDaviesM82%40cardiff.ac.uk%7Ca9d7a3d2160949b585cf08db3b48961d%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638168955165229334%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=HPlyttb8BPVcL4qHmPiydLY8HnnECvYhXLFuOQmt3e0%3D&reserved=0)[Mae bron i chwarter o bobl ifanc Cymru yn rhoi gwybod am lefelau uchel iawn o symptomau iechyd meddwl yn dilyn y pandemig - Newyddion BBC](https://www.cardiff.ac.uk/cy/news/view/2713528-nearly-a-quarter-of-young-people-in-wales-are-reporting-very-high-levels-of-mental-health-symptoms-following-the-pandemic)[Brecwast Radio Cymru](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.bbc.co.uk%2Fsounds%2Fplay%2Flive%3Abbc_radio_wales_fm&data=05%7C01%7CDandoV2%40cardiff.ac.uk%7C3340676ceb0d4848ba8008db366f4d61%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638163623876988367%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=6gEcAWHcAm7dLTrwZifhNj2FnNcIwWq1hZnU3cdTRHw%3D&reserved=0) – cyfweliad byw, tua 6.09 i 6.16[MSN Rwsia](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.msn.com%2Fru-xl%2Fnews%2Fothers%2Fteens-use-screens-more-and-exercise-less-survey%2Far-AA19wnaZ&data=05%7C01%7CBodingerK1%40cardiff.ac.uk%7C8d9301d75a3541bce94208db36710615%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638163631372406828%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=lktjxbJbiass663yRT4%2Fqy30S099iqyi%2BeoxF6PsuLA%3D&reserved=0)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Gweminarau i Ddod**Rydym hefyd bellach yn gallu rhannu’r recordiadau o’n gweminar anweddu, a gyflwynwyd gan yr Athro Graham Moore a Dr Rachel Brown:[Defnydd pobl ifanc o e-sigaréts](https://www.youtube.com/watch?v=Dt3aoUgLfT8&ab_channel=ShrnWales) [Canfyddiadau pobl ifanc o ddefnydd ac argaeledd e-sigaréts](https://www.youtube.com/watch?v=R6ftyVb2NeQ&pp=ygUKc2hybiB3YWxlcw%3D%3D) Mae gennym sawl gweminar arall wedi'u hamserlennu yn ystod y misoedd nesaf. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y rhain isod:- 16/5/2023: Dr Nick Page a’r Athro Simon Murphy yn cyflwyno **canfyddiadau o Adroddiad Cenedlaethol SHRN a ryddhawyd yn ddiweddar ar gyfer 2021/22:** [**Cofrestrwch Yma**](https://www.eventbrite.co.uk/e/shrn-national-report-findings-canfyddiadau-adroddiad-cenedlaethol-shrn-tickets-623231621557)- 13/7/23: Dr Kelly Morgan a Dr Samantha Garay: **Cyflwyno rhaglen Meddylfryd Twf mewn ysgolion cynradd - dysgu o astudiaeth werthuso yn yr Alban**- Medi 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** |

 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

**Grŵp Cynghori Rhieni a Gofalwyr DECIPHer**Bellach mae gan DECIPHer ei grŵp Cynghori Rhieni a Gofalwyr ei hun ar gyfer y rhai sy’n byw yng Nghymru sy’n gofalu am blant a phobl ifanc o dan 18 oed.Mae dyddiadau ar gyfer 2023 i'w gweld ar ein cyfryngau cymdeithasol (Twitter ac Instagram - @Alpha\_Decipher. Rhannwch gydag unrhyw un/grwpiau a allai fod â diddordeb mewn mynychu.Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch â Sophie Jones, Uwch Swyddog Cynnwys y Cyhoedd joness206@cardiff.ac.uk

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

 |