|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | 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](mailto: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](mailto:joness206@cardiff.ac.uk)   |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |