|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | A picture containing chart  Description automatically generated | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Croeso i'n cylchlythyr SHRN ar gyfer Mawrth 2023!**  **\*** **sylwch y byddwn nawr yn anfon y cylchlythyr yn fisol \*** | | | |
| |  | | --- | | **Tabl cynnwys:**   * Digwyddiadau’r Haf * Adroddiad Cenedlaethol 2021/22 * Dangosfwrdd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru * Astudiaeth ymchwil taledig ym Mhrifysgolion Bangor/Aberystwyth – cyfle i ennill iPad! * Gweminarau sydd ar ddod * Arolwg Iechyd a Lles SHRN Sylfaenol: Diolch am helpu gyda recriwtio! * Cenhedlaeth newydd o ymchwilwyr iechyd ysgol * Grŵp Cynghori Rhieni a Gofalwyr DECIPHer * Allwch chi helpu gyda'r astudiaeth 'Cymorth digidol i bobl ifanc gyda'u hwyliau a'u lles'? |  |  | | --- | | **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 yr arolwg a gynhelir yn yr Hydref, ond bydd hefyd yn 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 12, 2023 –**  [Cofrestrwch yma](https://www.eventbrite.co.uk/e/shrn-summer-event-radisson-blu-cardiff-tickets-592611425727) **Parc y Scarlets, Llanelli - Mehefin 20 2023 –** [Cofrestrwch yma](https://www.eventbrite.co.uk/e/shrn-summer-event-parc-y-scarlets-llanelli-tickets-592634765537) **Quay Hotel, Deganwy - Mehefin 28 2023 -** [Cofrestrwch yma](https://www.eventbrite.co.uk/e/copy-of-shrn-summer-event-radisson-blu-cardiff-tickets-592639168707) | | **Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion 2021/22**  Yn 2021/22 cymerodd ychydig llai na 135,000 o bobl ifanc 11 i 16 oed ran yn yr arolwg a chanfyddiadau ar 'iechyd meddwl a lles', 'bywyd ysgol', 'gweithgarwch corfforol a diet', 'bywyd teuluol a chymdeithasol', 'perthnasoedd', a chyflwynir 'defnyddio sylweddau a gamblo' yn yr Adroddiad Cenedlaethol.  Bydd yr adroddiad yn dangos cyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer y newidynnau yr ymatebodd eich disgyblion iddynt yn hydref 2021 a bydd yn cael ei ryddhau ochr yn ochr â fideo animeiddio newydd i egluro rhai o'r canfyddiadau.  Rydym yn anelu at ryddhau’r adroddiad ar wythnos 3/4/23, felly cadwch olwg am hwn! | | **Dangosfwrdd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru**  Rydym yn gyffrous i gyhoeddi ein bod eleni, am y tro cyntaf, wedi gweithio gydag Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru i gynhyrchu dangosfwrdd newydd lle gallwch edrych ar newidiadau yn iechyd a lles myfyrwyr dros amser. Bydd cyfathrebiadau pellach yn cael eu hanfon unwaith y bydd yr adroddiad cenedlaethol (a grybwyllir yn yr eitem uchod) wedi'i ryddhau.  Rydym yn anelu at ryddhau’r adroddiad ar wythnos 3/4/23, felly cadwch olwg am hwn! |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Astudiaeth ymchwil taledig ym Mhrifysgolion Bangor/Aberystwyth – cyfle i ennill iPad!**   |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Gweminarau i ddod**  Diolch i'r rhai ohonoch a fynychodd ein gweminar anweddu yn ddiweddar - daeth llawer iawn o bobl!  Gan fod y cyflwyniadau yn cynnwys data o'r adroddiad cenedlaethol sydd i ddod, ni allwn rannu'r recordiadau ar hyn o bryd. Fodd bynnag, byddwn yn anfon copïau at holl aelodau'r rhwydwaith unwaith y bydd yr adroddiad wedi'i gyhoeddi ar yr wythnos yn dechrau 3/4/34 fel yr amlinellwyd uchod.  Mae gennym sawl gweminar arall wedi'u hamserlennu yn ystod y misoedd nesaf. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y rhain isod:  - 20/4/23: Dr Nick Page a Dr Rebecca Anthony: **Defnydd sigaréts menthol gan ysmygwyr ifanc yng Nghymru cyn y gwaharddiad ar flas** a **Cysylltiad rhwng cyfathrebu ar-lein a lles meddwl –** [Cofrestrwch yma](https://www.eventbrite.co.uk/e/webinar-menthol-cigarettes-and-online-communicationsmental-wellbeing-tickets-594088052357)  - 16/5/2023: Dr Nick Page ac Athro Simon Murphy **cyflwyno canfyddiadau o Adroddiad Cenedlaethol SHRN sydd ar ddod ar gyfer 2021/22**  - 13/7/23: Dr Kelly Morgan a Dr Samantha Garay: **Cyflwyno rhaglen Meddylfryd Twf o fewn 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** | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Arolwg Iechyd a Lles SHRN Sylfaenol: Diolch am helpu gyda recriwtio!**  Rydym yn tynnu at ddiwedd ein harolwg SHRN cenedlaethol cyntaf o ysgolion cynradd fel rhan o astudiaeth ddichonoldeb i ehangu SHRN i ysgolion cynradd. Diolch yn fawr i'r rhai ohonoch sydd wedi helpu i hyrwyddo hyn i'ch ysgolion cynradd bwydo. Bydd ysgolion a gymerodd ran yn derbyn eu hadroddiadau adborth y tymor nesaf gydag adroddiadau cenedlaethol i ddilyn. Byddem yn eich annog i weithio gydag unrhyw un o'ch ysgolion bwydo a gymerodd ran i drafod sut rydych wedi defnyddio'ch data SHRN. | | |   **Cenhedlaeth newydd o ymchwilwyr iechyd ysgol**  A person smiling for the camera  Description automatically generated with medium confidence  Cwblhaodd Dr Caitlyn Donaldson ei PhD yn ddiweddar, gan ddefnyddio arolygon SHRN a setiau data eraill, i archwilio taflwybrau iechyd meddwl trwy drosglwyddo o’r ysgol gynradd i’r ysgol uwchradd. Ar hyn o bryd mae Caitlyn yn cael ei chyflogi ar y prosiect ehangu ysgolion cynradd a byddwn yn rhannu canfyddiadau o ymchwil PhD Caitlyn ag ysgolion rhwydwaith wrth i’r rhain gael eu cyhoeddi.  A person with long hair  Description automatically generated with low confidence  Mae Abbey Rowe wedi dechrau PhD yn ddiweddar a fydd yn defnyddio data SHRN a ffynonellau eraill i ddeall sut y gall ysgolion ddiwallu anghenion poblogaethau niwroamrywiol, gyda ffocws penodol ar brofiadau ysgol pobl ifanc ag ADHD. Mae blog ar waith arfaethedig Abbey, a gyhoeddwyd ar gyfer Wythnos Dathlu Niwroamrywiaeth, ar gael [yma](https://decipher.uk.net/blog/meet-the-researcher-abbey-rowe-on-neurodiversity-in-secondary-schools/)   |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |   **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 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, cysylltwch â Sophie Jones, Uwch Swyddog Cynnwys y Cyhoedd [joness206@cardiff.ac.uk](mailto:joness206@cardiff.ac.uk)   |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **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) | | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |