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

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

|  |
| --- |
| 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 confidenceCwblhaodd 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 confidenceMae 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

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

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

|  |
| --- |
| **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@01D92CB6.473E8550Gall 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   |

 |

 |

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

|  |
| --- |
|  |

 |

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

|  |
| --- |
|  |

 |

 |