**A logo with blue and green circles

Description automatically generated**

**Croeso I e-newyddion Ysgol Uwchradd SHRN Ar gyfer Rhagfyr 2023**

Mae’r [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN)](https://www.shrn.org.uk/cy/) yn bartneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Phrifysgol Caerdydd. Nod SHRN yw gwella **iechyd a lles pobl ifanc** yng Nghymru trwy weithio gydag ysgolion cynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio **tystiolaeth o ansawdd da** ar gyfer gwella iechyd a lles.

**Cynnwys**

* **Cyfrif i lawr ar gyfer Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2023 a Holiadur Amgylchedd Ysgol (SEQ)**
* **Casglu Data SEQ Sy'n digwydd ar hyn o bryd mewn Ysgolion Cynradd**
* **Cyfrannu at Ymchwil Diodydd Ynni**
* **Gweminarau SHRN**
* **Cefnogaeth i Hwyliau Isel i Bobl Ifanc a Rhieni/Gofalwyr – SWELL**
* **Gwaeddwch Am Eich Llwyddiant**
* **Cysylltwch â Ni**

**Dim ond Tair Wythnos ar ôl i Ysgolion Uwchradd gwblhau'r Arolwg Lles Iechyd Myfyrwyr**

Mae hyn yn ein hatgoffa mai **dim ond tair wythnos** sydd ar ôl cyn i Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN gau i'r ysgolion sy'n cymryd rhan ar 22 Rhagfyr.

Rydym yn annog ysgolion i gynnal arolwg o gynifer o ddysgwyr â phosibl ar draws pob grŵp blwyddyn i roi’r data gorau posibl iddynt i lywio’r gwaith o gynllunio gweithredu yn eu hysgol.

Atgoffir ysgolion hefyd i gwblhau cyfanswm eu grwpiau blwyddyn a chyflwyno unrhyw wybodaeth tynnu rhieni/gofalwyr ar eu Dangosfyrddau Ysgol SHRN erbyn **15 Rhagfyr 2023** er mwyn osgoi effeithio ar dderbyn eu data SHRN.

Dywedodd Simon Murphy, Athro mewn Ymyriadau Cymdeithasol ac Iechyd, Cyfarwyddwr DECIPHer ac arweinydd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd i Ysgolion: ‘*Rydym yn gyffrous i wrando ar leisiau pobl ifanc ledled Cymru. Bydd yr adborth a rennir yn rhoi pwys ar y ddadl am eu llesiant, gan lywio sut yr ydym yn gweithredu ar y cyd i sicrhau gwelliant a deall mwy am yr hyn sy’n cefnogi eu hiechyd a’u llesiant’*.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr ymchwil, cysylltwch â thîm SHRN:  [shrn@cardiff.ac.uk](mailto:shrn@cardiff.ac.uk)

**Rhagfyr 22: Dyddiad cau ar gyfer yr Holiadur Amgylchedd Ysgol (SEQ)**

Hoffem atgoffa holl arweinwyr SHRN mewn ysgolion uwchradd mai’r dyddiad cau ar gyfer cyflwyno’r **Holiadur Amgylchedd Ysgol (SEQ) yw 22 Rhagfyr 2023.**

Mae edrych ar ddata SEQ ar y cyd ag Arolwg Lles Iechyd Myfyrwyr yn rhoi cyfle unigryw i ysgolion asesu iechyd a lles dysgwyr yng nghyd-destun polisïau ac arferion ysgol cyfredol.

Mae’r SEQ wedi’i ddatblygu’n seiliedig ar Fframwaith Ysgolion Hybu Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO HPS) sy’n pwysleisio dull ysgol gyfan o hybu iechyd a chyrhaeddiad addysgol trwy fanteisio ar botensial trefniadol ysgolion i greu’r amodau angenrheidiol i annog canlyniadau cadarnhaol. Y fframwaith hwn yw’r sail ar gyfer Ysgolion Iach yng Nghymru a chyfeirir ato yn y canllawiau ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, a’r Fframwaith ar Ymgorffori Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol.

Mae’r SEQ yn gofyn cwestiynau am arweinyddiaeth ysgol, ethos ac amgylchedd, dysgu’r cwricwlwm, ac ymgysylltu â theuluoedd a’r gymuned. Mae hefyd yn ymdrin ag ystod o bynciau iechyd emosiynol a chorfforol i adlewyrchu ymagwedd ysgol gyfan at iechyd a lles.

Defnyddir y Data SEQ gan:

* Ysgolion fel mecanwaith archwilio i baratoi ar gyfer arolygiadau Estyn a dangos tystiolaeth ar eu cyfer.
* SHRN ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i alinio â'r Safonau Gofynnol newydd ar gyfer WNHSS.
* SHRN i gefnogi ymchwil i agweddau amrywiol ar amgylchedd yr ysgol a sut maent yn dylanwadu ar iechyd a lles dysgwyr.
* SHRN i gynhyrchu crynodebau lleyg ac adnoddau ategol yn amlinellu ‘beth sy’n gweithio i ymarfer ysgol.

Am unrhyw ymholiadau yn ymwneud â'r SEQ, cysylltwch â Lianna Angel: [SHRN@cardiff.ac.uk](mailto:SHRN@cardiff.ac.uk)

**Casglu Data SEQ Yn Digwydd ar Hyn o Bryd Mewn Ysgolion Cynradd**

Mae pob ysgol gynradd a gymerodd ran yn yr Arolwg dichonoldeb Iechyd a Lles Myfyrwyr yn ystod blwyddyn academaidd 2022-23 bellach wedi’u gwahodd i dreialu’r **Holiadur Amgylchedd Ysgol** (SEQ).

Mae’r SEQ yn casglu data ar bolisïau ac arferion ysgol sy’n ymwneud â chanlyniadau iechyd ac yn cael ei gwblhau gan aelod uwch o staff yr ysgol ar ran yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth..

**Anogwch eich ysgolion cynradd clwstwr i gwblhau'r arolwg cyn 14 Rhagfyr 2023. Os oes gennych unrhyw ymholiadau, anfonwch e-bost at** [**primaryshrn@cardiff.ac.uk**](mailto:primaryshrn@cardiff.ac.uk)**.**

**Cyfrannu at Ymchwil Diodydd Egni**

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw waith y mae eich ysgol yn ei wneud ar hyn o bryd ynghylch diodydd egni a phobl ifanc, os hoffech rannu unrhyw newyddion neu syniadau, cysylltwch â Dr Kelly Morgan, Uwch Gymrawd Ymchwil, DECIPHer, [morgank22@cardiff.ac.uk](mailto:morgank22@cardiff.ac.uk)

**Gweminarau SHRN Sydd ar Ddod**

Hoffem estyn gwahoddiad i chi i’n gweminar fyw wedi’i haildrefnu, y mae’r manylion i’w gweld isod:

**Pryd: Dydd Mawrth 30 Ionawr 2024 3.45 -4.30**

**Teitl: Diweddariad Dangosfwrdd Data Lefel Ysgol SHRN**

Mae ymchwilwyr yn DECIPHer, Prifysgol Caerdydd wedi bod yn gweithio i ddatblygu dangosfwrdd data lefel ysgol. Bydd y dangosfwrdd hwn, pan fydd yn fyw, yn galluogi ysgolion i ddadansoddi eu data Iechyd a Lles Myfyrwyr dros wahanol rowndiau arolwg. Disgwylir i hwn fod yn arf defnyddiol i ysgolion wrth greu polisïau iechyd a lles neu edrych ar effaith y rhai presennol.

Bydd y gweminar hwn yn rhoi diweddariad ar ddatblygiad y dangosfwrdd prototeip.

Mae’n bleser gennym groesawu Dr Hayley Reed, Dr Nick Page, Dr Jeremy Segrott, a Dr Sara Long, DECIPHer, Prifysgol Caerdydd, i gyflwyno’r gweminar. Byddant hefyd ar gael i ateb cwestiynau gan fynychwyr ar ôl i'r cyflwyniadau ddod i ben.

Gallwch ddod o hyd i brototeip o'r dangosfwrdd, yn ogystal â fideo byr yn esbonio ei swyddogaeth, [yma](https://mappedsites.cardiff.ac.uk/shrn-dash/).

Gallwch cofrestru am y gwebinar [yma](https://www.tickettailor.com/events/schoolhealthresearchnetwork/1084928).

Mae un gweminar arall ar y gweill ar gyfer Chwefror 2024. Gallwch ddod o hyd i'r manylion isod a byddwch yn gallu cofrestru ar ôl derbyn Bwletin Ionawr SHRN.

**Pryd: Dydd Iau 29 Chwefror 2024 3.45 -4.30**

**Teitl: Nodi ac Addasu Rhaglenni Iechyd Meddwl Byd-eang i Gymru**

Mae’n bleser gennym groesawu [Dr Hayley Reed](https://profiles.cardiff.ac.uk/staff/reedhm), DECIPHer, Prifysgol Caerdydd, i gyflwyno canfyddiadau ei chymrodoriaeth – gan ymchwilio i’r angen i nodi ac addasu rhaglenni iechyd meddwl byd-eang i Gymru i fynd i’r afael â materion iechyd meddwl y glasoed.

**Gweminarau SHRN Blaenorol**

Diolch i’r rhai ohonoch a fynychodd y weminar a gyflwynwyd gan [Dr Rhys Bevan-Jones](https://profiles.cardiff.ac.uk/staff/bevanjonesr1), Uwch Gymrawd Ymchwil Clinigol, Wolfson, Prifysgol Caerdydd, ym mis Hydref: [**MoodHWB**](https://www.cardiff.ac.uk/centre-neuropsychiatric-genetics-genomics/research/current-projects/moodhwb-mood-and-wellbeing-in-young-people) **- Cymorth Digidol i Bobl Ifanc (13-19) gyda'u Hwyliau a'u Lles.**

I weld y recordiad hwn cliciwch [yma](https://www.youtube.com/watch?v=k20AxnlsSRg&list=PLnnr0B6i7Z7VS0uiBPOfJcf4kkdSywflD&index=1&ab_channel=ShrnWales).

Am recordiadau o weminarau SHRN blaenorol ewch i: <https://www.shrn.org.uk/webinars/>

**Cefnogaeth i Hwyliau Isel i Bobl Ifanc a Rhieni/Gofalwyr – Astudiaeth SWELL**

**Mae tîm ymchwil o** [Ganolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc ym Mhrifysgol Caerdydd](https://www.cardiff.ac.uk/cy/wolfson-centre-for-young-peoples-mental-health) **yn chwilio am eich help i hyrwyddo a hysbysebu astudiaeth newydd bwysig i rieni/gofalwyr pobl ifanc 13-17 oed.**

**Mantais fawr i rieni/gofalwyr a phobl ifanc sy’n cymryd rhan yn yr** [astudiaeth Swell](https://ncmh-surveys.cardiff.ac.uk/redcap/surveys/?s=ARELCFWHTDFJJR8P) **hon yw y byddant yn cael cynnig cymorth ar gyfer hwyliau isel gyda’r nod o wella eu hiechyd meddwl. Er mai mantais bosibl i ysgolion sy’n cefnogi’r astudiaeth yw y gallai helpu i ddiwallu anghenion rhai dysgwyr sy’n profi hwyliau isel ar hyn o bryd.**

**Bydd yr astudiaeth newydd hon yn profi a all rhaglen therapi ymddygiad gwybyddol grŵp (CBT), sy’n addysgu sgiliau ar gyfer lles, amddiffyn pobl ifanc rhag hwyliau isel ac iselder.**

**Mae ymchwil Swell yn gofyn am ysgolion â diddordeb i gefnogi'r astudiaeth trwy unrhyw un o'r dulliau hyn:**

**• Cysylltu'n uniongyrchol â rhieni/gofalwyr am yr astudiaeth (mae gennym ni neges destun safonol neu dempled e-bost y gellir ei ddefnyddio).**

**• Gallai staff priodol sy’n ymwneud â chefnogi pobl ifanc roi taflenni astudio i’r rhai a allai elwa o’r astudiaeth (h.y., y rhai â hwyliau isel nad ydynt yn cyrraedd y trothwy ar gyfer triniaeth arbenigol)**

**• Hyrwyddo’r astudiaeth ar sianeli cyfryngau cymdeithasol ysgolion (bydd y tîm yn darparu posteri a graffeg ar-lein).**

**Deallwn fod ysgolion yn lleoedd prysur iawn, a gallwn ddarparu ad-daliad i ysgolion am gefnogi’r astudiaeth. Os oes gennych ddiddordeb mewn clywed mwy, anfonwch e-bost atom** [SWELL@caerdydd.ac.uk](mailto:SWELL@caerdydd.ac.uk)

**Mae rhagor o wybodaeth ar gael** [**yma**](https://ncmh-surveys.cardiff.ac.uk/redcap/surveys/?s=ARELCFWHTDFJJR8P)**.**

**Gwaeddwch Am Lwyddiant. Dathlwch Eich Cyfraniad i Gymuned SHRN**

Os yw eich ysgol wedi elwa o ddefnyddio data SHRN, a’ch bod yn falch o’r gwahaniaeth rydych wedi’i wneud i iechyd a lles eich dysgwyr, byddai ein Rheolwr Rhwydwaith SHRN a Chyfnewid Gwybodaeth, Maria Boffey, wrth eu bodd yn clywed gennych.

Mae astudiaethau achos yn ffordd wych o arddangos arloesedd ac arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth, yn ogystal â rhannu dysgu; cyfnewid syniadau a helpu cydweithwyr i rannu profiadau. Byddai Maria yn falch iawn o glywed gennych, a sgwrsio am sut y gallai eich stori lywio a chefnogi ein prosiectau niferus a helpu i lywio datblygiadau ac effeithiau SHRN yn y dyfodol. Anfonwch e-bost at Maria: [boffeym1@cardiff.ac.uk](mailto:boffeym1@cardiff.ac.uk)

**Cysylltwch â Ni**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth am unrhyw ran o'r cynnwys yn yr e-newyddion hwn, neu am y prosiect SHRN yn fwy cyffredinol, [anfonwch e-bost atom](mailto:SHRN@cardiff.ac.uk)

Edrychwn ymlaen at roi gwybod i chi am ein gwaith yn ein cylchlythyr nesaf ym mis Ionawr.

I ddad-danysgrifio o gylchlythyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion, [anfonwch e-bost atom](mailto:SHRN@cardiff.ac.uk)

Anfonwch yr e-newyddion hwn ymlaen at unrhyw un y credwch a allai fod â diddordeb. Gallant danysgrifio i dderbyn yr e-newyddion a diweddariadau yn y dyfodol drwy e-bostio Maria Boffey, Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth SHRN [boffeym1@caerdydd.ac.uk](mailto:boffeym1@caerdydd.ac.uk)

**A logo with blue and green circles

Description automatically generated**

Dewch o hyd i ni yn:

Twitter: @SHRNWales

Wefan: [School Health Research Network (shrn.org.uk)](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.shrn.org.uk%2F&data=05%7C01%7CBoffeyM1%40cardiff.ac.uk%7C5c1aa3295a4a4d7cd96a08dbb85dbf8e%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638306485010844943%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=QQ8zBf4usKQYt6Z0MjWUokmDvzRo4a49mFvAdP3Iak4%3D&reserved=0)