****

**Croeso i e-newyddion Ysgolion Uwchradd y Rhwydwaith ar gyfer Tachwedd 2023**

Mae’r [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)](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%7C638306485010688732%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=MQPu92lFy1uDDG1EkjBTvXazPwaIpmsGMNZOxpcFSnQ%3D&reserved=0) yn bartneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd. Nod y Rhwydwaith yw **gwella iechyd a lles pobl ifanc** yng Nghymru trwy weithio gydag ysgolion cynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio **tystiolaeth o ansawdd da** er mwyn gwella iechyd a lles.

**Cynnwys**

* Dyddiadau cau Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith a Holiadur Amgylchedd yr Ysgol 2023
* Gweminarau’r Rhwydwaith
* Archwilio profiadau ar-lein, seiberfwlio a lles i bobl ifanc sy’n derbyn gofal
* Cymryd rhan mewn ymchwil i Ddiodydd Egni
* Cysylltu â Ni

**Nesáu at gau Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith a Holiadur Amgylchedd yr Ysgol 2023**

Dyma’ch atgoffa mai **dim ond 4 wythnos** sy’n weddill cyn bod Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith a Holiadur Amgylchedd yr Ysgol yn cau i ysgolion sy’n cymryd rhan ynddynt, ar 22 Rhagfyr.

Rydym yn annog ysgolion i holi cynifer o ddysgwyr â phosibl ar draws pob grŵp blwyddyn er mwyn rhoi’r data gorau posibl iddynt i lywio cynllunio ar gyfer gweithredu yn eu hysgol. Gall aelod (neu gynrychiolydd) o’r uwch dîm arwain lenwi Holiadur Amgylchedd yr Ysgol. Mae’r arolwg hwn yn helpu i ddeall polisi ac arferion effeithiol a gellir ei ddefnyddio i ddangos tystiolaeth o gynnydd ar gyfer y Dull Ysgol Gyfan.

Hefyd, caiff ysgolion eu hatgoffa i gwblhau cyfanswm niferoedd eu grwpiau blwyddyn a chyflwyno unrhyw wybodaeth am rieni sydd wedi tynnu myfyrwyr yn ôl o’r arolwg ar Ddangosfwrdd y Rhwydwaith ar gyfer yr Ysgol erbyn **15 Rhagfyr 2023** er mwyn osgoi effeithio ar dderbyn eu data o’r Rhwydwaith.

Meddai Simon Murphy, Athro Ymyriadau Cymdeithasol ac Iechyd, Cyfarwyddwr DECIPHer ac Arweinydd ar gyfer y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion: ‘*Rydym yn edrych ymlaen at wrando ar leisiau pobl ifanc ar draws Cymru. Bydd yr adborth a rennir yn rhoi pwys ar y drafodaeth am eu lles, gan lywio sut rydym yn gweithredu gyda’n gilydd i sicrhau gwelliant a deall mwy am yr hyn sy’n ategu eu hiechyd a’u lles’*.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr ymchwil, cysylltwch â thîm y Rhwydwaith:  shrn@cardiff.ac.uk

**Cofrestrwch ar gyfer Gweminar Dangosfwrdd Lefel Ysgol y Rhwydwaith**

Hoffem estyn gwahoddiad i weminar byw mis Tachwedd, *Cyd-ddatblygu dangosfyrddau lefel ysgol y Rhwydwaith*, ddydd Mercher 29 Tachwedd 2023 3:45 PM - 4:30 PM

Bydd Dr Hayley Reed, Dr Jeremy Segrott, a Dr Nick Page, Prifysgol Caerdydd, yn cyflwyno ar ddatblygu dangosfwrdd data ysgol y Rhwydwaith. Bydd y dangosfwrdd hwn yn caniatáu i ysgolion allu dadansoddi a chymharu eu data ar draws gwahanol gylchoedd yr arolwg ac yn caniatáu iddynt weld sut yr effeithiodd eu polisïau lles ar eu dysgwyr dros gyfnod. **Gallwch gofrestru ar gyfer y gweminar hwn am ddim** [**yma**](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.tickettailor.com%2Fevents%2Fschoolhealthresearchnetwork%2F1048550&data=05%7C01%7CDaviesM82%40cardiff.ac.uk%7C1ab825af136f4adc600908dbf5a93184%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638373879250741095%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=wxb6DpMuJpzzXUULOgl7jlhuiaEKsxhg74DtUF6qKdE%3D&reserved=0)

**Lawrlwytho Gweminar y Rhwydwaith – *Cymorth i Bobl Ifanc (13-19) gyda’u Hwyliau a’u Lles -MoodHWB***

Diolch i bawb a ddaeth i’n gweminar ym mis Hydref, a gyflwynwyd gan Dr. Rhys Bevan Jones, Canolfan Wolfson, Prifysgol Caerdydd. Amlinellodd y gweminar hwn Mood HWB, sef rhaglen/ap dwyieithog i bobl ifanc (13-19 oed) sy’n cefnogi eu hwyliau a’u lles, ac sy’n rhoi gwybod sut y gall ysgolion gymryd rhan yn yr astudiaeth. **Gallwch ddod o hyd i recordiad o’r gweminar** [**yma.**](Lawrlwytho%20Gweminar%20y%20Rhwydwaith%20%E2%80%93%20Cymorth%20i%20Bobl%20Ifanc%20%2813-19%29%20gyda%E2%80%99u%20Hwyliau%20a%E2%80%99u%20Lles%20-MoodHWB)

**Archwilio Profiadau Ar-lein, Seiberfwlio a Lles i Bobl Ifanc Sy’n Derbyn Gofal**

Fe wnaeth astudiaeth ddiweddar gan Brifysgol Caerdydd archwilio data arolwg y Rhwydwaith 2017/18 i archwilio profiadau ar-lein, seiberfwlio a lles pobl ifanc sy’n derbyn gofal.

Dangosodd yr astudiaeth fod niferoedd uwch o bobl ifanc mewn gofal yn gysylltiedig â phrofiadau ar-lein negyddol – seiberfwlio, rhannu delweddau cignoeth – a’u bod yn fwy tebygol o gael eu hystyried yn arddangos ‘defnydd problemus o’r cyfryngau cymdeithasol’. Hefyd, roeddent yn fwy tebygol o fod yn siarad â ffrindiau ‘ar-lein yn unig’ (h.y. ffrindiau nad oeddent wedi cyfarfod â nhw mewn bywyd go iawn). Roedd y profiadau ar-lein hyn yn gysylltiedig â lefel is o les. Hefyd, darganfu fod niferoedd is o bobl ifanc mewn gofal o gymharu â’u cyfoedion nad oeddent mewn gofal mewn cysylltiad ar-lein rheolaidd â ffrindiau agos a’u grŵp cyfeillion ‘wyneb yn wyneb’ ehangach. **Cliciwch yma i ddysgu rhagor am yr**

[**astudiaeth**](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fjournals.sagepub.com%2Fdoi%2F10.1177%2F25161032231204967&data=05%7C01%7CDaviesM82%40cardiff.ac.uk%7C1ab825af136f4adc600908dbf5a93184%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638373879250741095%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=wky1cxoN9Eak685EKrqE%2Bd723itvh7feLg8Fe%2F6m%2BV8%3D&reserved=0) **hon**

**Cymryd Rhan mewn Ymchwil i Ddiodydd Egni**

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw waith mae eich ysgol yn ei wneud ar hyn o bryd ynghylch diodydd egni a phobl ifanc. Os hoffech rannu unrhyw newyddion neu rywbeth sydd ar eich meddwl, cysylltwch â Dr Kelly Morgan, Uwch-gymrawd Ymchwil, DECIPHer, morgank22@cardiff.ac.uk

**Cysylltu â Ni**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth am unrhyw gynnwys yn yr e-newyddion hwn neu am brosiect y Rhwydwaith yn fwy cyffredinol, e-bostiwch ni

Edrychwn ymlaen at roi diweddariad i chi ar ein gwaith yn ein cylchlythyr nesaf ym mis Rhagfyr. I roi’r gorau i danysgrifio i gylchlythyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, e-bostiwch ni

Anfonwch yr e-newyddion hyn i unrhyw un fyddai â diddordeb. Gallant danysgrifio i gael e-newyddion a diweddariadau yn y dyfodol trwy e-bostio Maria Boffey, Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth y Rhwydwaith, ar boffeym1@cardiff.ac.uk

Rydym ni i’w cael ar y canlynol:

Twitter: @SHRNWales

Gwefan: [Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (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)