|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | A group of pencils in a row  Description automatically generated | | |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Croeso i eNewyddion Ysgolion Uwchradd SHRN ar gyfer Ionawr 2024**  **\*Please note that you can find the English version of this eNews below the Welsh version\***  Mae'r bwletin hwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am yr holl ddatblygiadau pwysig sy'n ymwneud â SHRN, o newyddion i wybodaeth am ddigwyddiadau sydd ar ddod a dolenni i adnoddau ac offer data perthnasol.  Mae’r [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN)](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.shrn.org.uk%2Fcy%2F&data=05%7C01%7CBoffeyM1%40cardiff.ac.uk%7Cea6e66f2037a4c1f406608dbf7098e2f%7Cbdb74b3095684856bdbf06759778fcbc%7C1%7C0%7C638375392639192990%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=l6GSUNwJj8A3DtmOcTljTYfEO5VC5jd06ylCq9ao3RU%3D&reserved=0) 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**   1. Ffenestr Arolwg SHRN i Ysgolion Uwchradd wedi cau ar gyfer 2023. 2. Diweddariad ar gynnydd y Gwerthusiad o'r Agwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol. 3. Gweminarau SHRN sydd ar ddod. 4. Dangosfwrdd Digidol Lefel Ysgol SHRN yn ennill Gwobr Data Iechyd Meddwl a chyllid pellach. 5. Data’r Rhwydwaith yn llywio Canllawiau Fepio Iechyd Cyhoeddus Cymru. 6. Cysylltu â Ni. | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Ffenestr Arolwg y Rhwydwaith i Ysgolion Uwchradd Wedi Cau ar gyfer 2023**   Dros y pedwar mis diwethaf, cyflwynwyd arolwg y Rhwydwaith i holl ysgolion uwchradd Cymru.   Mae cefnogaeth arbennig ysgolion ar draws Cymru, a’u gwaith caled i wneud yn siŵr ein bod wedi clywed gan gynifer o ddysgwyr â phosibl, wedi creu cryn argraff arnom.     Dywedodd **Simon Murphy**, **Athro Ymyriadau Cymdeithasol ac Iechyd**, Cyfarwyddwr [DECIPHer](https://decipher.uk.net/cy/home-cymraeg/), ac Arweinydd [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion](https://www.shrn.org.uk/cy/):    ‘Rwy’ wrth fy modd bod cynifer o ysgolion wedi cymryd rhan yn ein harolwg ysgolion uwchradd 2023, gan alluogi’r Rhwydwaith i gefnogi ymdrechion gwella iechyd cyhoeddus ledled Cymru trwy ddarparu data y gellir gweithredu arno am iechyd a lles dysgwyr.   Cryfder allweddol data’r Rhwydwaith yw ei fod yn darparu tystiolaeth ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol, gan alluogi ysgolion i nodi anghenion iechyd a lles dysgwyr a thargedu camau gweithredu priodol. Mae’r Rhwydwaith yn cyflawni effeithiau yn y byd go iawn ac rwy’n edrych ymlaen yn fawr at gam nesaf ein gwaith gyda’n gilydd, pan fydd canfyddiadau o arolwg hydref 2023 yn cael eu rhyddhau yng ngwanwyn 2024’’. | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Diweddariad ar gynnydd y Gwerthusiad o'r Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol**  Mae Canllawiau Statudol a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2021, yn ei gwneud yn ofynnol i bob ysgol yng Nghymru ymgorffori ymagwedd ysgol gyfan (WSA) tuag at iechyd meddwl a lles emosiynol yn eu harfer bob dydd.  Mae [DECIPHer](https://decipher.uk.net/cy/home-cymraeg/) a [Chanolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc](https://www.cardiff.ac.uk/cy/wolfson-centre-for-young-peoples-mental-health) yn cynnal gwerthusiad tair blynedd o’r WSA yng Nghymru.  Nod yr astudiaeth yw sicrhau golwg fanwl i’r ffordd y mae ysgolion wedi defnyddio Fframwaith y dull ysgol gyfan wrth ddatblygu eu strategaethau, eu polisïau ac amgylchedd eu hysgol i gefnogi llesiant dysgwyr a staff. Hefyd, mae’n ystyried a oes unrhyw newidiadau yn y ffordd y mae dysgwyr mewn ysgolion yn disgrifio’u llesiant meddyliol eu hunain, gan ddefnyddio data arolwg cenedlaethol y Rhwydwaith ac olrhain newidiadau dros gyfnod. Yna, trwy ystyried y rhain gyda’i gilydd, archwilio p’un a allai Fframwaith y dull ysgol gyfan fod wedi cyfrannu at unrhyw newidiadau yn llesiant meddyliol dysgwyr ac yn nulliau ysgolion.  Yn ddiweddar, fe wnaeth Dr. Rachel Brown, Cymrawd Ymchwil, sy’n arwain yr ymchwil hwn, a Zoe Haslam, Cynorthwyydd Ymchwil, DECIPHer, Prifysgol Caerdydd, gyflwyno diweddariad ar gynnydd yr ymchwil hon.     Gallwch ddod o hyd i recordiad o’r cyflwyniad [yma](https://youtu.be/o_l9DgAssEg) a darllen Blog Rachel [yma](https://decipher.uk.net/cy/flog/asesu-dull-yr-ysgol-gyfan-o-drin-a-thrafod-iechyd-a-lles-y-meddwl-2/). | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Gweminarau SHRN sydd ar ddod**  Hoffem estyn gwahoddiad i chi i'n gweminarau byw - maen nhw am ddim i ymuno, does ond angen i chi gofrestru o flaen llaw:   **Teitl: Diweddariad Dangosfwrdd Data Lefel Ysgol SHRN.**  **Pryd: Dydd Mawrth 30 Ionawr 2024 3.45 - 4.30pm.**  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 gofrestru ar gyfer y gweminar [yma](https://www.tickettailor.com/events/schoolhealthresearchnetwork/1084928).    **Teitl: Astudiaeth SWELL – A ellir Atal Iselder mewn Pobl Ifanc?**  **Pryd: Dydd Iau 8 Chwefror 2024 3.45 - 4.30pm.**  Mae’n bleser gennym groesawu’r [Athro Frances Rice](https://profiles.cardiff.ac.uk/cy/staff/ricef2), [Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc](https://www.cardiff.ac.uk/cy/wolfson-centre-for-young-peoples-mental-health), Prifysgol Caerdydd, i roi cyflwyniad ar [Astudiaeth SWELL](https://ncmh-surveys.cardiff.ac.uk/redcap/surveys/?s=ARELCFWHTDFJJR8P).  Bydd y gweminar hwn yn diffinio iselder mewn pobl ifanc ac yn rhoi trosolwg byr o'r llenyddiaeth wyddonol am risgiau a ffactorau amddiffynnol ar gyfer iselder ieuenctid. Byddwn yn crynhoi canlyniadau astudiaethau ymyrraeth sy'n anelu at amddiffyn pobl ifanc rhag iselder. Mae’r rhain yn cynnwys “astudiaethau cyffredinol” sy’n cynnwys pob person ifanc ac “astudiaethau wedi’u targedu” y rhai sy’n canolbwyntio ar y bobl ifanc fwyaf anghenus. Mae tystiolaeth yn awgrymu mai dulliau wedi'u targedu sydd fwyaf effeithiol. Yna byddwn yn disgrifio astudiaeth ymyrraeth gynnar yr ydym yn recriwtio ar ei chyfer sydd â'r nod o atal iselder ymhlith pobl ifanc sy'n wynebu risg uwch o iselder. Byddwn yn disgrifio sut y gallech gefnogi recriwtio i'r astudiaeth os yw hyn yn cyd-fynd â blaenoriaethau eich ysgol.  Gallwch gofrestru ar gyfer y gweminar [yma](https://buytickets.at/schoolhealthresearchnetwork/1122411).    **Teitl:**[**Y Prosiect SAMA**](https://decipher.uk.net/cy/uncategorized-cy/prosiect-sama-addasiad-ymyrraeth-iechyd-meddwl-pobl-ifanc-yn-yr-ysgol/)**- Nodi ac Addasu Rhaglenni Iechyd Meddwl Byd-eang i Gymru.**  **Pryd: Dydd Iau 29 Chwefror 2024 3.45 - 4.30pm.**  Mae’n bleser gennym groesawu [Dr Hayley Reed](https://profiles.cardiff.ac.uk/cy/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.  Gallwch gofrestru ar gyfer y gweminar [yma](https://buytickets.at/schoolhealthresearchnetwork/1122422). | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Dangosfwrdd Digidol Lefel Ysgol SHRN yn ennill Gwobr Data Iechyd Meddwl a chyllid pellach**  Rydym yn falch o gyhoeddi bod cyllid pellach wedi’i ddyfarnu i dîm prosiect DECIPHer sy’n gweithio ar y dangosfwrdd data lefel ysgol.  Nod y Dangosfwrdd Digidol Lefel Ysgol yw grymuso ysgolion i ddefnyddio data’r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion i greu amgylcheddau sy’n hyrwyddo iechyd meddwl ac iechyd corfforol da. Cafodd ei ddatblygu fel rhan o brosiect Gwobr Data Iechyd Meddwl, a ariannwyd gan [Ymddiriedolaeth Wellcome.](https://wellcome.org/)  Gallwch ddarllen rhagor trwy glicio ar y ddolen hon: [Prosiect Dangosfwrdd Data SHRN yn un o dri enillydd Gwobr Data Iechyd Meddwl - DECIPHer](https://decipher.uk.net/cy/newyddion/mae-prosiect-dangosfwrdd-data-shrn-yn-un-o-dri-enillydd-y-wobr-data-iechyd-meddwl/). | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Data SHRN yn Hysbysu Canllawiau Anweddu Iechyd Cyhoeddus Cymru**   Mae [Iechyd Cyhoeddus Cymru](https://icc.gig.cymru/) wedi cyhoeddi canllawiau newydd ar gyfer ysgolion uwchradd i helpu i fynd i’r afael â’r cynnydd mewn anweddu gan bobl ifanc.   Mae’r canllawiau, [y gellir eu darllen yma](https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-a-chanllawiau-ar-fepio-i-ddysgwyr-oedran-uwchradd-yng-nghymru/), yn rhoi gwybodaeth allweddol i ysgolion am e-sigaréts a’r defnydd ohonynt (a elwir yn gyffredin yn ‘anwedd’) ymhlith pobl ifanc, yn ogystal â chamau gweithredu y gall ysgolion eu cymryd i fynd i’r afael ag anweddu. Mae’n tynnu ar ddata o [arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr (SHW) Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN),](https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/PrSHRN-2022-23-national-report-English.pdf) sy’n dangos bod anweddu wedi codi ymhlith pobl ifanc 11–16 oed yng Nghymru yn y blynyddoedd diwethaf.   Ymhlith y camau a awgrymir i ymateb i anweddu a mynd i'r afael ag ef, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynghori ysgolion i gymryd deg cam allweddol mewn perthynas ag anwedd. Pan gânt eu defnyddio ochr yn ochr â meysydd blaenoriaeth eraill fel rhan o’u darpariaeth cwricwlwm a gweithredu ymagwedd ysgol gyfan at iechyd a lles, mae’r camau hyn yn cynnwys:   * Defnyddio [dangosfwrdd SHRN](https://decipher.uk.net/cy/ymchwil/rhaglenni/2984-2/dangosfwrdd-digidol-lefel-ysgol/) i ddeall sut mae ymddygiadau anweddu yn eu hysgol yn cymharu ag ardaloedd eraill a Chymru gyfan. * Defnyddio adroddiad cenedlaethol SHRN ar Iechyd a Lles Myfyrwyr ochr yn ochr ag adroddiad SHRN pob ysgol i helpu i nodi proffil oedran ymddygiad anwedd a chynllunio darpariaeth y cwricwlwm yn unol â hynny. * Parhau i gymryd rhan yn arolygon ysgolion SHRN i helpu i adeiladu darlun o ymddygiadau ysmygu ac anwedd ac ymatebion a sut maent yn esblygu.   *Gwybodaeth a Chanllawiau ar Anweddu i Ddysgwyr Oedran Uwchradd yng Nghymru*, a luniwyd gan y Tîm Rheoli Tybaco a'r Tîm Lleoliadau Addysgol, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, i'w darllen yma: <https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-a-chanllawiau-ar-fepio-i-ddysgwyr-oedran-uwchradd-yng-nghymru/gwybodaeth-a-chanllawiau-ar-fepio-i-ddysgwyr-oedran-uwchradd-yng-nghymru/>.   Gellir darllen mwy am yr arolwg ar wefan SHRN: [https://www.shrn.org.uk/cy/data-cenedlaethol/.](https://www.shrn.org.uk/cy/data-cenedlaethol/) | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Cysylltu a Ni**  Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth am unrhyw ran o'r cynnwys yn yr e-newyddion hwn, neu am SHRN, anfonwch e-bost at Dîm SHRN [Ysgolion Uwchradd](mailto:SHRN@cardiff.ac.uk) neu [Ysgolion Cynradd](mailto:primaryshrn@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 diweddaraf trwy e-bostio Maria Boffey, Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth SHRN: [boffeym1@cardiff.ac.uk](mailto:boffeym1@cardiff.ac.uk).   Ymunwch â'r sgwrs:  A blue bird with wings  Description automatically generated Twitter / X: [@SHRNWales](https://twitter.com/shrnwales?lang=en).  A blue and green dots  Description automatically generated  Wefan: [School Health Research Network (shrn.org.uk/cy)](http://shrn.org.uk/cy).  A red and white play button  Description automatically generated YouTube: [SHRN Wales](https://www.youtube.com/channel/UC4_B0Yr1VXT-V-vLIBdmjvg). | | |