



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

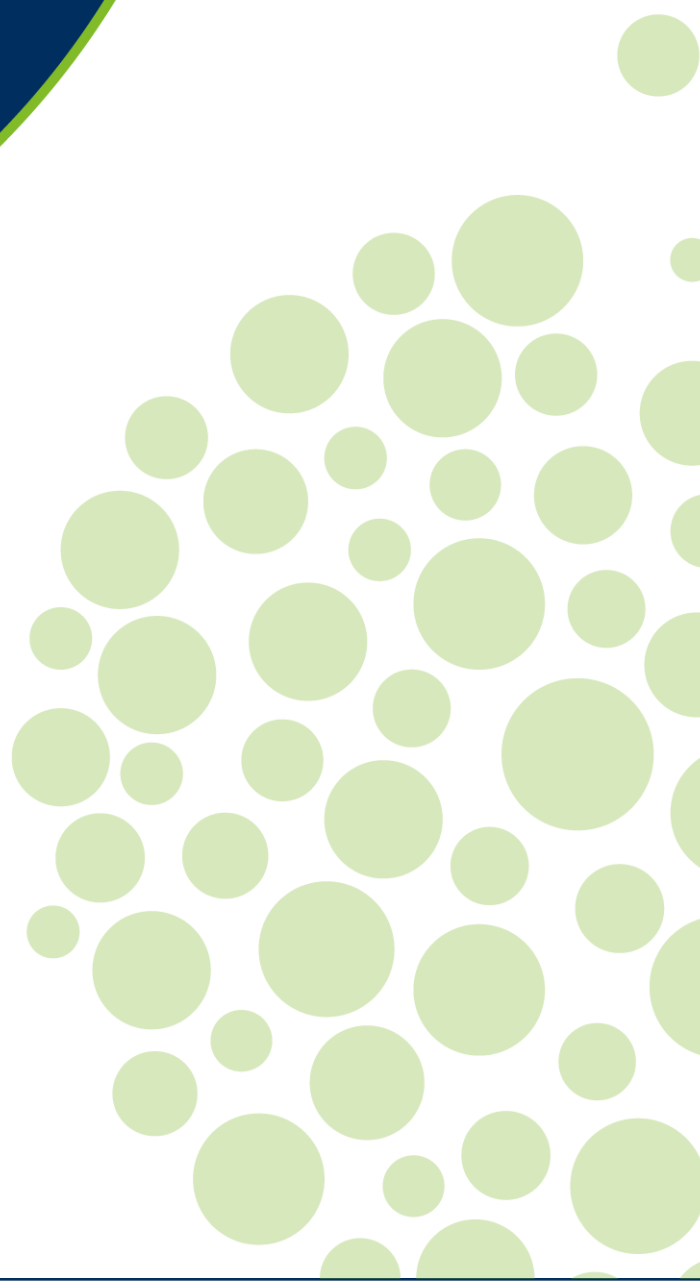
[shrn.org.uk](http://shrn.org.uk)

# Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

**Astudiaeth Achos:**

**Ysgol Uwchradd Whitmore: Lle mae'r Rhwydwaith  
Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, Iechyd a Lles a  
Chysylltiadau Ystyrlon yn Llywio Cymuned yr**

**Mawrth 2025**



Rhwydwaith Ysgolion Cymru  
sy'n Hybu Iechyd a Lles  
Welsh Network of Health and  
Well-being Promoting Schools



Centre for Development, Evaluation, Complexity  
and Implementation in Public Health Improvement  
A Public Health Research Centre of Excellence



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



CANCER  
RESEARCH  
UK



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



## Awduron

Henriette Bertheux, Maria Boffey, Maria Prosser a Charlotte Wooders.

I ddarllen bywgraffiadau'r awduron, cyfeiriwch at ran olaf yr astudiaeth achos.

## Diolchiadau

Hoffai'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion gydnabod a diolch i Henriette Bertheux a Maria Prosser, Ysgol Uwchradd Whitmore, am eu cymorth a'u cyfraniad amhrisiadwy at ddatblygu ac ysgrifennu'r astudiaeth achos hon.

### **Sylwch:**

Mae'r astudiaeth achos hon yn ffordd o rannu arferion ysgolion. Mae'n manteisio ar brofiadau'r ysgol benodol hon a oedd yn fuddiol iddi yn ei chyd-destun hi. Gall effeithiolrwydd y dulliau hyn amrywio, ac nid yw'r Rhwydwaith wedi'u gwirio na'u gwerthuso'n annibynnol.



## Ysgol Uwchradd Whitmore: Lle mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, Iechyd a Lles a Chysylltiadau Ystyrlon yn Llywio Cymuned yr Ysgol

Cynnwys	Tudalen
1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos	4
2. Gwybodaeth am Ysgol Uwchradd Whitmore	4
3. Meithrin Diwylliant o Iechyd a Lles: Nodi Blaenoriaethau Allweddol gan ddefnyddio Data'r Rhwydwaith	5
4. Camau Targedig: Defnyddio Data'r Rhwydwaith i Yrru Cymorth i Ddysgwyr	5
5. Dull Cyfannol: Ymyriadau Effeithiol Sydd Wedi Gwneud Gwahaniaeth	8
6. Mesur Llwyddiant: Effaith eu Dull Iechyd a Lles wedi'i arwain gan Ddata	9
7. Gwelliant Parhaus: Defnyddio Data'r Rhwydwaith i Yrru Cynnydd	11
8. Edrych Tua'r Dyfodol: Y Camau Nesaf i Ysgol Uwchradd Whitmore	12
9. Casgliad	13
10. Dysgwch Ragor	13
11. Rhannwch eich Stori am y Rhwydwaith!	13
12. Adnoddau Ychwanegol	14

## 1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos

Trwy ei defnydd o'i data gan y [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion \(y Rhwydwaith\)](#) ac ymyriadau targedig, mae [Ysgol Uwchradd Whitmore](#) wedi cymryd camau cadarnhaol ymlaen wrth wella iechyd a lles dysgwyr.

Trwy ddadansoddi data'r Rhwydwaith, nododd yr ysgol feysydd allweddol i'w gwella a rhoddodd strategaethau penodol ar waith i fynd i'r afael â nhw. Mae'r ymyriadau targedig wedi arwain at welliannau yn iechyd a lles dysgwyr, gan ddangos ymrwymiad yr ysgol i roi lle blaenllaw i iechyd a lles yn ei chenhadaeth. O ganlyniad, mae dysgwyr mewn sefyllfa well i ffynnu yn yr ysgol a'r tu hwnt, gan sicrhau eu bod yn cael y cyfle gorau posibl i lwyddo.

## 2. Gwybodaeth am Ysgol Uwchradd Whitmore

Mae Ysgol Uwchradd Whitmore wedi'i lleoli yn y Barri, ym Mro Morgannwg. Mae'r ysgol yn darparu ar gyfer myfyrwyr 11 i 19 oed, ac mae ganddi oddeutu 1,082 o ddisgyblion ar y gofrestr.

Mae Athroniaeth Ysgol Uwchradd Whitmore wedi'i seilio ar '[bedwar diben](#)' y [Cwricwlwm i Gymru](#) sy'n datblygu'r plentyn cyfan ac maent yn llunio '*Gwerthoedd Whitmore*'. Mae staff yn sicrhau bod pwys ar ddysgwyr, y gwrandewir arnynt a'u bod yn cael eu trin fel unigolion. Mae'r ysgol yn meithrin diwylliant o ymgysylltu a pharch y naill tuag at y llall, gan hyrwyddo perthnasoedd cadarnhaol a datblygiad cymdeithasol. Mae'r ethos cynhwysol yn cefnogi pob dysgwr, gyda darpariaethau ychwanegol i'r rhai sydd angen help ychwanegol. Mae gweithgareddau a chlybiau yn helpu dysgwyr i ffynnu a datblygu sgiliau newydd. Mae'r pennaeth ac arweinwyr wedi creu tîm cryf, gan bwysleisio dysgu ac addysgu o ansawdd uchel.

**Ysgol Uwchradd Whitmore**

Ffynhonnell: [Adroddiad Arolygu Estyn 2022](#)

### 3. Meithrin Diwylliant o Iechyd a Lles: Nodi Blaenoriaethau Allweddol gan ddefnyddio Data'r Rhwydwaith

Roedd y blaenoriaeth a nodwyd trwy [ddata lefel ysgol y Rhwydwaith](#) yn canolbwyntio ar wella a chynnal iechyd meddwl a lles dysgwyr. Er enghraifft, fe wnaeth cipolygon y Rhwydwaith gynorthwyo'r ysgol i hoelio'i sylw ar foddhad dysgwyr, cysylltedd yr ysgol<sup>1</sup>, a boddhad cyffredinol â bywyd.

Anelodd Ysgol Uwchradd Whitmore at greu system cymorth trylwyr a oedd yn blaenoriaethu perthnasoedd rhwng dysgwyr ac athrawon, cysylltedd â'r ysgol a boddhad cyffredinol â bywyd. Trwy fanteisio ar ei data gan y Rhwydwaith, defnyddiodd Ysgol Uwchradd Whitmore ddulliau wedi'u llywio gan dystiolaeth i ddatblygu Cynllun Gwella'r Ysgol a chwricwlwm wedi'i oruchwylio gan Uwch Dîm Arwain yr ysgol i fynd i'r afael â'r meysydd hyn, gan sicrhau bod yr holl ddysgwyr yn teimlo'u bod yn cael eu cefnogi, eu cynnwys a'u deall.

At hynny, cawsant werth cynyddol o ddefnyddio [Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith](#) ar y cyd â data lefel ysgol y Rhwydwaith, i sicrhau bod Cynllun Gwella'r Ysgol yn cyd-fynd â'r problemau ehangach ar draws ysgolion yng Nghymru ac yn eu cynorthwyo i amlygu blaenoriaethau allweddol. Caniataodd yr Holiadur i'r Ysgol gyflawni archwiliad manwl o'r cysylltiadau rhwng polisïau ac ymarfer yr ysgol a'u heffaith ar ddeilliannau iechyd a lles dysgwyr.

Hefyd, fe wnaeth yr ysgol elwa o berthynas waith agos a chefnogol â Chydlynnydd lleol (HSC) [Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles](#) (WNHWPS) trwy gylchlythron misol a chyfarfodydd tymhorol ag ysgolion Bro Morgannwg. Mae'r HSC yn cynnig adnoddau a gwybodaeth gan amrywiaeth o asiantaethau allanol er cymorth pellach. Er enghraifft, nododd data'r Rhwydwaith fod angen ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fepio i'w dysgwyr Blwyddyn 8. Rhannodd yr HSC [ganllawiau ac adnoddau newydd ar fepio](#) a threfnodd sesiwn addysgol i'r ysgol, a gyflwynwyd gan arweinydd Ysmygu a Fepio [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) yng Nghaerdydd a'r fro.

### 4. Camau Targedig: Defnyddio Data'r Rhwydwaith i Yrru Cymorth i Ddysgwyr

Fe wnaeth yr ysgol roi blaenoriaeth i'w data pwrpasol gan y Rhwydwaith fel fframwaith craidd, gan ei ddefnyddio fel sylfaen ar gyfer deall anghenion dysgwyr. I ategu ei dull, fe wnaeth hefyd ddefnyddio data dysgwyr unigol Agweddau Disgyblion at eu Hunain a'r

---

<sup>1</sup> Ymdeimlad o berthyn ac ymlyniad y mae dysgwyr yn ei deimlo tuag at gymuned eu hysgol, gan gynnwys perthnasoedd ag athrawon, cymheiriaid a staff eraill yr ysgol.

Ysgol (PASS) fel adnodd ategol, gan ganiatáu i'r tîm bugeiliol fireinio eu blaenoriaethau a nodi dysgwyr unigol yr oedd angen cymorth ychwanegol arnynt.

Mae arolygon y Rhwydwaith a PASS yn ategu ei gilydd, gan gynnig golwg gynhwysfawr ar les ac agweddau dysgwyr. Mae arolwg y Rhwydwaith yn canolbwyntio ar agweddau iechyd fel iechyd meddwl a lles, a gweithgarwch corfforol, ac mae arolwg Agweddau Disgyblion at eu Hunain a'r Ysgol yn mesur agweddau dysgwyr at eu hunain a'u profiad yn yr ysgol. Gyda'i gilydd, cynigiont gipolygon gwerthfawr a helpodd yr ysgol i ddatblygu ymyriadau targedig, gwella systemau cymorth, a llywio polisïau i greu amgylchedd dysgu mwy cefnogol ac effeithiol.

Trwy ddadansoddi ei data craidd o'r Rhwydwaith, roedd yr ysgol wedi gallu pennu meysydd penodol yr oedd angen sylw a gweithredu arnynt. Mae'r dull seiliedig ar dystiolaeth hwn, wedi'i yrru gan ddata, wedi bod yn ganolog i fireinio'i strategaeth iechyd a lles, gan eu galluogi i ddarparu cymorth teilwredig i ddysgwyr ar draws pob grŵp blwyddyn.

### Camau Allweddol:

- **Galw Heibio'n Wythnosol ar gyfer Cymorth Targedig:** Cyfarfu'r tîm bugeiliol yn wythnosol i nodi dysgwyr y mae angen cymorth arnynt ar sail data'r Rhwydwaith a data ategol PASS. Yna, cyfeiriwyd y dysgwyr hyn at dîm iechyd a lles yr ysgol am gymorth ac ymyrraeth briodol.
- **Gwersi ABCh wedi'u personoli ar sail data'r Rhwydwaith:** Cafodd gwersi Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh) eu llywio a'u dylunio trwy ddata'r Rhwydwaith. Fe wnaeth yr ysgol deilwra cynlluniau gwaith i fynd i'r afael â phryderon fel bwyta'n iach, fepio a chwsg, ar sail data lefel ysgol y Rhwydwaith. Defnyddiwyd y pynciau hyn fel sgysiau cychwynnol mewn gwersi, gan alluogi dysgwyr i ymhél ag ystadegau go iawn o'r canfyddiadau. Fe wnaeth hyn helpu dysgwyr i ddeall yn well pa mor bwysig oedd hi fod eu hysgol yn cymryd rhan yn [arolwg y Rhwydwaith](#) a [rhwydwaith ehangach y Rhwydwaith](#), a pha broblemau yr oedd angen mynd i'r afael â nhw yng nghymuned eu hysgol.
- **Grymuso'r Dysgwyr:** Chwaraeodd y dysgwyr ran allweddol mewn dadansoddi data'r Rhwydwaith i nodi materion amlwg. Cynhyrchodd y dysgwyr syniadau ar gyfer codi ymwybyddiaeth a chreon fentrau i fynd i'r afael â'r heriau hyn. Er enghraifft, adolygodd cyngor yr ysgol eu gwersi ABCh gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith (e.e. defnyddio data ar fepio a brecwast i'r blynyddoedd ysgol perthnasol). Yn ogystal, buodd staff a dysgwyr yn gweithio gyda [Chyngor Cydraddoldeb](#) yr ysgol i gyd-gynhyrchu gwersi'n canolbwyntio ar wella lles meddyliol myfyrwyr LHDTTC+.

- **Gofal Rhagweithiol, ac Ymgysylltu â Rhieni a Gofalwyr:** Canolbwyntiodd yr ysgol ar feithrin perthnasoedd cadarn â rhieni a gofalwyr. Caniataodd taenlen wedi'i rhannu i staff gofnodi a dilyn trywydd galwadau ffôn wythnosol i rieni a gofalwyr, gan sicrhau bod cyfathrebu yn gyson ac yn dargedig. Rhoddwyd amser pwrpasol i staff bugeiliol gwblhau o leiaf un galwad ffôn y tymor gyda rhieni a gofalwyr i drafod iechyd a lles dysgwyr.
- **Fframweithiau Rhesymu'r Dosbarth i Deilwra Dysgu:** Cwblhaodd pob aelod staff fframweithiau rhesymu'r dosbarth<sup>2</sup> i ddeall anghenion penodol eu dysgwyr. Diweddarwyd y fframweithiau rhesymu bob tymor ac fe'u hadolygwyd gan benaethiaid adran a'r uwch dîm arwain. Fe wnaethant ffurfio'r sylfaen ar gyfer gwahaniaethu yn yr ystafell ddosbarth. Defnyddiodd yr ysgol strwythur gwersi cyson — *"Gwnaf i, gwanwn ni, gwnewch chi"* — i hybu annibyniaeth a gwydnwch ymhlith dysgwyr. Mae'r dull hwn yn cyd-fynd ag [ymarfer ystyriol o drawma](#) yr ysgol, gan sicrhau bod amgylchedd yr ystafell ddosbarth yn cefnogi iechyd meddwl ac iechyd a lles emosiynol dysgwyr.
- **Darpariaethau Dysgu Arbenigol:** I ddysgwyr sy'n ei chael hi'n anodd dilyn dosbarthiadau prif ffrwd neu y mae'r cwricwlwm yn heriol iddynt, roedd Ysgol Uwchradd Whitmore yn cynnig amrywiol ddarpariaethau, gan gynnwys canolfan awtistiaeth (fel yn y llun isod), canolfan cymorth hyb i ddysgwyr sy'n osgoi'r ysgol ar sail emosiynol (EBSA) a dysgwyr sy'n cael trafferth â gwersi prif ffrwd (fel yn y llun isod), ystafell ddosbarth Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY), a chyfleusterau addysgu awyr agored. Fe wnaeth hyn sicrhau bod pob dysgwr yn gallu manteisio ar ddysgu mewn amgylchedd sy'n bodloni eu hanghenion.



<sup>2</sup> Mae fframweithiau rhesymu'r dosbarth yn cynnwys gwybodaeth am gyrhaeddiad presennol a chyrhaeddiad disgwylidig pob dysgwr, ynghyd â darparu strategaethau addysgu wedi'u haddasu i gefnogi pob disgybl ym mhob dosbarth. Mae addysgu addasol yn cynnwys cymorth i ddysgwyr ADY (Anghenion Dysgu Ychwanego), dysgwyr SIY (Saesneg fel Iaith Ychwanegol), dysgwyr sy'n cael PYDd (prydau ysgol am ddim), dysgwyr MAT (mwy abl a thalentog) a chymorth ar gyfer lles. Mae'r strategaethau hyn yn cael eu tynnu o amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys Cynlluniau Datblygu Unigol a phroffiliau un dudalen disgyblion. Caiff ansawdd dogfennau fframweithiau rhesymu'r dosbarth ei sicrhau gan arweinwyr yr ysgol i werthuso'r strategaethau a gynllunnir.



- **Buddsoddi yn Natblygiad Staff:** Mae iechyd a lles a datblygiad staff yn rhan annatod o ddull yr ysgol o ran rhoi pwys ar eu staff a'u cefnogi. Cafodd yr holl aelodau staff eu hannog i gymryd rhan mewn rhaglenni Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP), gan gynnwys "*Athrawon Ysbrydoledig*", "*Arwain Dysgu Dyheadol*" (MLL), ac "*Ymarfer â Phwrpas*" - dan arweiniad yr Uwch Dîm Arwain. Mae DPP yn flaenoriaeth yng Nghynllun Datblygu'r Ysgol, gan feithrin cysondeb mewn arferion addysgu a gwella iechyd a lles staff. Mae hyn yn ei dro wedi arwain at welliannau yn ymddygiad dysgwyr ac mewn iechyd a lles cyffredinol.

## 5. Dull Cyfannol: Ymyriadau Effeithiol sydd wedi gwneud gwahaniaeth

Trwy ddefnyddio data'r Rhwydwaith, cynigiodd Ysgol Uwchradd Whitmore amrywiaeth o ymyriadau i gefnogi iechyd a lles dysgwyr, gan sicrhau eu bod yn mynd i'r afael ag anghenion pob dysgwr mewn ffordd sy'n cyd-fynd â'u hamgylchiadau unigryw:

- **Grwpiau Iechyd a Lles Blwyddyn 7:** Cynigiwyd dau grŵp iechyd a lles 12 wythnos i ddysgwyr Blwyddyn 7, gan gyflwyno strategaethau iechyd a lles ac ymdawelu. Hefyd, fe wnaeth y grwpiau hyn gynnwys chwe wythnos o sesiynau iechyd a lles awyr agored mewn partneriaeth â [Thîm Chwarae'r Fro](#). Yn ystod [Wythnos Iechyd Meddwl Plant](#), gwahoddwyd asiantaethau allanol fel nyrs yr ysgol a chwmselydd [Barnardo's](#) i siarad â dysgwyr am wasanaethau iechyd meddwl.





- **Rhaglen Chwalu Straen:** Roedd y rhaglen grŵp 8 wythnos hon yn agored i bob grŵp blwyddyn, ond wedi'i hanelu at ddysgwyr Blynnyddoedd 10, 11, 12 a 13, gan ganolbwyntio ar straen arholiadau a darparu technegau ymdopi. Dysgwyr Blwyddyn 10 a gymerodd ran yn bennaf (fel y'u nodwyd trwy ddata'r Rhwydwaith), ond cynigiodd yr ysgol sesiwn galw heibio i ddysgwyr yn ystod amser dosbarth i wirio cynnydd.
- **Sesiynau Iechyd a Lles Un i Un:** Fe wnaeth y sesiynau hyn, wedi'u teilwra i fodloni anghenion dysgwyr unigol, ymdrin ag amrywiaeth eang o bynciau, fel cwsg, bwyd a hwyl, emosiynau, cyfeillgarwch, pryder a hunan-barch. Cynigiwyd sesiynau ar sail 1:1 unwaith yr wythnos. Gallai dysgwyr gyfeirio'u hunain a/neu cawsant eu nodi gan staff trwy atgyfeiriadau gan benaethiaid blwyddyn, asiantaethau proffesiynol allanol ac ymholiadau gan rieni/gofalwyr.
- **Galw heibio'n gyflym am gymorth:** Yn achos dysgwyr nad oedd angen sesiwn awr lawn arnynt, cynigiodd yr ysgol sesiynau galw heibio byrrach ar gyfer iechyd a lles. Fe wnaeth y rhain fynd i'r afael ag anghenion penodol, fel straen arholiadau neu heriau emosiynol. Eto, gallai dysgwyr gyfeirio'u hunain neu cawsant eu nodi gan staff.
- **Clwb Brecwast a Bwyd Iechyd a Lles:** Wedi'i ariannu gan archfarchnadoedd lleol, cynhaliodd yr ysgol glwb brecwast bob bore rhwng 8:00 a 8:30 am, gan gynnig dechrau maethlon i ddysgwyr i'r diwrnod. Hefyd, roedd bwyd iechyd a lles (ffrwythau, grawnfwyd, tost, wyau ac ati) ar gael trwy gydol y diwrnod ysgol i unrhyw ddysgwyr yr oedd angen bwyd neu ddiod arnynt.
- **Mentrau Pontio gyda Ffocws ar Iechyd a Lles:** Nododd yr ysgol ddisgyblion yr oedd angen cymorth ychwanegol arnynt yn gynnar trwy arolwg PASS a meysydd â blaenoriaeth allweddol trwy gyfathrebu ag ysgolion cynradd, gan gynnwys pecynnau pontio estynedig, ymweliadau ychwanegol, a mynediad i ddarpariaethau arbenigol. Cyn Blwyddyn 7, cyfarfu staff â rhieni a gofalwyr, ac roedd tiwtoriaid dosbarth yn rhagweithiol ar ddechrau'r flwyddyn. Fe wnaeth mentrau fel [Llysgenhadon Chwaraeon Ifanc](#) arwain sesiynau mewn ysgolion cynradd lleol a chynhaliodd disgyblion Blwyddyn 12 ymyriadau llythrennedd i Flwyddyn 6 er mwyn helpu ymhellach gyda'r broses bontio i'r ysgol.

## 6. Mesur Llwyddiant: Effaith ei Dull Iechyd a Lles wedi'i Arwain gan Ddata

Mae'r camau a gymerwyd wedi cael effaith fesuradwy a chadarnhaol ar iechyd a lles dysgwyr a deilliannau cyffredinol yr ysgol. Mae'r ysgol wedi adrodd canlyniadau mewn nifer o feysydd allweddol:

- Mwy o Ymgysylltu a Boddhad:** Datgelodd data'r Rhwydwaith fod dysgwyr yn teimlo'n fwy cysylltiedig â'u hathrawon, gyda llawer ohonynt yn dweud bod eu syniadau'n cael eu cymryd o ddifri, fel yr amlinellir isod yn y graffiau o adroddiad 2023/2024 y Rhwydwaith ar yr ysgol. Mae hyn yn cyd-fynd â nodau'r ysgol, sef meithrin perthnasoedd cadarn rhwng athrawon a dysgwyr.

Fig. 13 Whitmore High School: Students who "agree" or "strongly agree" that teachers care about them as a person

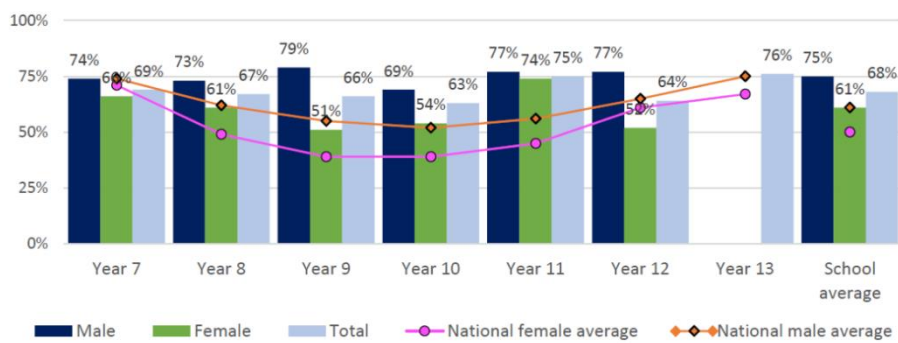


Fig. 14 Whitmore High School: Students who "agree" or "strongly agree" that their ideas are treated seriously in school

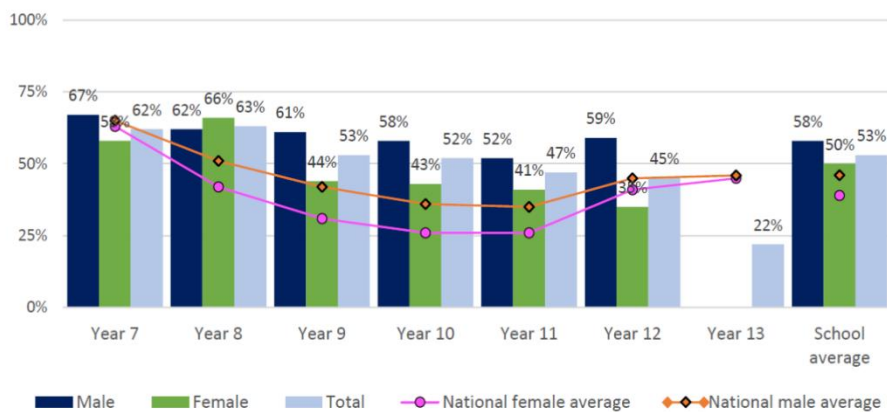
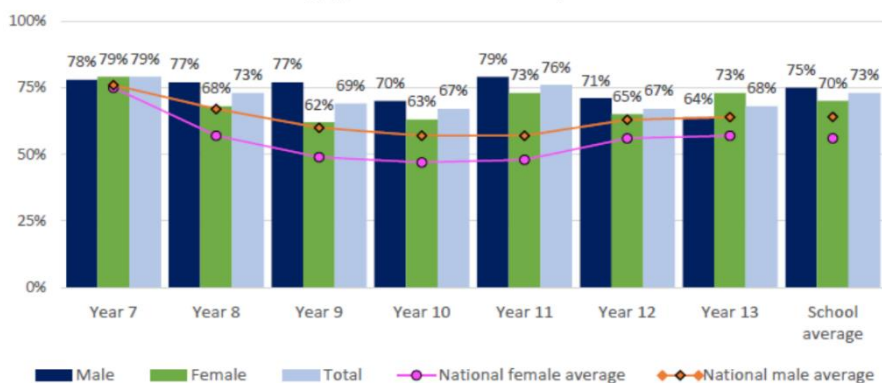


Fig. 16 Whitmore High School: Students who "agree" or "strongly agree" that there is support at school for students who feel unhappy, worried or unable to cope



- **Gwell Presenoldeb:** Ar ôl pandemig Covid 2019, mae presenoldeb yn yr ysgol wedi gwella'n sylweddol ac mae ei ffigurau bellach yn uwch o lawer na llawer o ysgolion ar draws Cymru. Yn ôl pob tebyg, gellir priodoli'r gwelliant hwn i'r ymdeimlad cryf o berthyn a chymuned y mae dysgwyr yn ei deimlo yn Ysgol Uwchradd Whitmore.
- **Ymddygiad Cadarnhaol a Deilliannau Academaidd:** Trwy arferion addysgu cyson a [dull ystyriol o drawma](#), mae'r ysgol wedi gweld gwelliannau yn ymddygiad dysgwyr a chynnydd nodedig yn eu gwydnwch. Mae'r newidiadau hyn wedi cyfrannu at ddeilliannau academaidd gwell ar draws yr ysgol.
- **Cymorth Iechyd Meddwl Effeithiol:** Mae ymyriadau iechyd a lles wedi bod yn effeithiol, gyda dysgwyr yn dweud bod ganddynt fwy o foddhad â'r cymorth maen nhw'n ei gael. Mae adborth gan ddysgwyr a rhieni a gofalwyr wedi dangos lefel uchel o foddhad yn y gwasanaethau a ddarperir, gyda llawer o ddysgwyr yn teimlo'n fwy hyderus wrth reoli'u hiechyd meddwl a phwysau academaidd. Sicrhawyd adborth drwy ddata'r Rhwydwaith a PASS, ynghyd â llais y disgybl<sup>3</sup> a gasglwyd ar ddechrau ac ar ddiwedd ymyriadau un i un. Cwblhaodd dysgwyr werthusiadau ar ddiwedd yr holl ymyriadau a rhoddodd dysgwyr y Clwb Brechwast adborth bob hanner tymor. Yn ogystal, casglwyd adborth ysgol gyfan, gan gasglu tuag 800 o ymatebion, ar ddarpariaeth iechyd a lles yr ysgol.

## 7. Gwelliant Parhaus: Defnyddio Data'r Rhwydwaith i Yrru Cynnydd

Mae data'r Rhwydwaith a chefnogaeth ei rwydwaith yn chwarae rhan allweddol mewn monitro a gwerthuso iechyd a lles parhaus dysgwyr yn Ysol Uwchradd Whitmore. Trwy adolygu ei data yn rheolaidd, roedd yr ysgol yn gallu dilyn trywydd tueddiadau a nodi meysydd i'w gwella. Mae data'r Rhwydwaith yn rhoi meincnod ar gyfer mesur cynnydd, gan ganiatáu i'r ysgol gymharu canfyddiadau gydag amser ac asesu effeithiolrwydd ymyriadau.

Defnyddiodd y tîm Bugeiliol ddata'r Rhwydwaith fel data sylfaen, gyda gwybodaeth ategol gan PASS a chyfryngau adborth eraill (fel arolygon dysgwyr a rhieni a gofalwyr) i sicrhau bod y camau a gymerwyd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Caniataodd olrhain data trwy fapio'r ddarpariaeth<sup>4</sup> i'r ysgol fonitro effaith ymyriadau gydag amser. Yn ogystal, adolygodd yr ysgol adborth gan ddysgwyr, staff ac asiantaethau allanol trwy gyfarfodydd

<sup>3</sup> Ymrwymiad ysgol gyfan i wrando ar safbwyntiau, dymuniadau a phrofiadau pob plentyn a pherson ifanc.

<sup>4</sup> Dilyniir trywydd yr holl ddarpariaethau ac ymyriadau trwy fapiwr darpariaeth. Dyma system ar-lein sy'n cynnwys nodiadau am bob cyfarfod, galwad ffôn ac ymyrraeth a awgrymwyd, ac fe'i cwblheir ar gyfer pob dysgwr i roi cronoleg lawn i benaethiaid blwyddyn o'r cymorth a ddarperir i ddysgwyr. Hefyd, mae'n galluogi'r ysgol i adolygu effaith pob ymyrraeth.

amlasiantaethol, gan sicrhau golwg gyfannol ar iechyd a lles dysgwyr. Os na wnaed cynnydd, roedd yr ysgol yn gyflym i addasu a cheisio cymorth gan arbenigwyr allanol neu awdurdodau lleol, er enghraifft [Mewngymorth Ysgolion](#), nyrs yr ysgol, [Tîm Ymdrech/Strive](#), [Gwasanaeth Ieuenctid Bro Morgannwg](#), [Y Tîm Lles Ieuenctid](#), cwmselwyr yn yr ysgol, [Platfform](#), [Tîm Chwarae'r Fro](#) ac eraill. Hefyd, maent wedi gweithio'n agos gyda Thîm Cydlynwyr Ysgolion Iach [WNHWPS](#), a oedd yn hanfodol wrth gefnogi amrywiaeth o strategaethau iechyd a lles.

Dyma beth oedd gan Henriette Bertheux, Pennaeth Cynorthwyol Cyswllt, i'w ddweud am sut mae'r Rhwydwaith wedi cefnogi eu hymarfer iechyd a lles yn yr ysgol:

*Mae arolwg y Rhwydwaith yn adnodd gwerthfawr oherwydd rydym ni'n ei ddefnyddio i gymharu â data arall a gasglwn er mwyn nodi cryfderau a gwendidau. Ar ôl eu nodi, gallwn ganolbwyntio ar y rhain fel rhan o Gynllun Gwella ein Hysgol.*

## 8. Edrych tua'r dyfodol: Y camau nesaf i Ysgol Uwchradd Whitmore

Er bod Ysgol Uwchradd Whitmore wedi gwneud cynnydd sylweddol, mae'n ymroi o hyd i barhau â'i gwaith i gefnogi iechyd a lles dysgwyr. Mae ei chamau nesaf yn cynnwys:

- **Adolygiadau Data Parhaus y Rhwydwaith:** Bydd yr ysgol yn parhau i fonitro a gwreiddio'i data lefel ysgol gan y Rhwydwaith yn y dyfodol, a [data rhanbarthol a chenedlaethol y Rhwydwaith](#), i ddilyn trywydd cynnydd ac addasu strategaethau, fel y bo angen, gan sicrhau bod iechyd a lles yn parhau'n ganolog i genhadaeth yr ysgol.
- **Rhannu Data'r Rhwydwaith i Gynorthwyo â Phontio i'r Ysgol:** Mae'r ysgol yn bwriadu gweithio gydag ysgolion cynradd lleol i rannu a chasglu data am iechyd a lles dysgwyr i gefnogi'r broses o bontio o'r cyfnod cynradd i'r cyfnod uwchradd.
- **Cynnal Cymorth:** Bydd yr ysgol yn parhau i flaenoriaethu iechyd a lles ei dysgwyr, gan gynnal lefelau uchel o gymorth ac ymgysylltiad.

- **Gwella Cynwysoldeb:** Bydd datblygu darpariaethau ymhellach yn canolbwyntio ar gynwysoldeb, gan sicrhau bod yr holl ddysgwyr yn teimlo'u bod yn cael eu cynrychioli a'u cefnogi.
- **Datblygiad Staff:** Bydd dysgu proffesiynol parhaus yn cael ei flaenoriaethu, gan wella sgiliau staff i gefnogi iechyd a lles dysgwyr yn well a hyrwyddo arferion gorau yn yr ystafell ddosbarth yn well.
- **Cryfhau Perthnasoedd â Theuluoedd:** Bydd yr ysgol yn parhau i gynnal perthynas gadarn â rhieni a gofalwyr, gan gyfathrebu'n glir a sicrhau bod cymorth ar gael yn barod.

## 9. Casgliad

Mae ethos yr ysgol wedi'i wreiddio'n ddwfn mewn meithrin iechyd a lles dysgwyr a staff, gan gydnabod bod cysylltiad rhwng yr elfennau hyn. Mae ymagwedd Ysgol Uwchradd Whitmore at iechyd a lles yn gynhwysfawr ac yn rhagweithiol, gyda phwyslais cadarn ar feithrin perthnasoedd ystyrlon, meithrin ymdeimlad o berthyn, a sicrhau bod pob dysgwr yn teimlo'n barod i wynebu unrhyw heriau a all godi.

Mae data'r Rhwydwaith wedi chwarae rhan annatod mewn llunio a mireinio strategaethau Ysgol Uwchradd Whitmore i wella iechyd a lles dysgwyr. Trwy ddadansoddi ac ymateb i'r cipolygon a ddarperir gan dystiolaeth a data'r Rhwydwaith yn rheolaidd, roedd yr ysgol yn gallu pennu meysydd penodol lle'r oedd angen cymorth, gan sicrhau ymyriadau targedig a wnaeth fynd i'r afael ag anghenion pwrpasol eu dysgwyr. Fe wnaeth y dull hwn, sydd wedi'i yrru gan ddata, ganiatáu i'r ysgol feithrin amgylchedd lle y gall pob dysgwr ffynnu, yn gymdeithasol ac yn emosiynol, wrth iddi addasu'n barhaus i anghenion esblygol cymuned yr ysgol.

## 10. Dysgwch Ragor

I gael mwy o wybodaeth am gefnogi iechyd a lles eich dysgwyr, cysylltwch â'ch Cydlynnydd [WNHWPS](#) lleol.

## 11. Rhannwch eich Stori am y Rhwydwaith!

Mae rhannu eich stori am y Rhwydwaith yn ffordd rymus o arddangos eich arbenigedd a'r effaith gadarnhaol y mae eich mentrau wedi'i chael ar iechyd a lles dysgwyr.

Mae'r Rhwydwaith yn croesawu astudiaethau achos gan ysgolion cynradd ac uwchradd y Rhwydwaith i arddangos a rhannu'u defnydd o Ddata ac Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith, a gwerth ymarfer wedi'i lywio gan dystiolaeth.

Darganfyddwch sut y gallwch ysbrydoli eraill trwy rannu eich taith drwy'r Rhwydwaith gyda ni. Efallai mai'ch stori chi fydd yn tanio newid ac arloesedd yn ein cymuned.

Darllenwch fwy am sut gallwch chi rannu eich stori [yma](#).

I ddarllen rhagor o astudiaethau achos ysbrydoledig, ewch i'n [gwefan](#).

## 12. Adnoddau Ychwanegol

Dysgwch ragor am [Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith](#) a [Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith](#)

I gael rhagor o gipolygon, darllenwch [Blog](#) y Rhwydwaith.

I ddysgu rhagor, e-bostiwch Reolwr Ymgysylltu'r Rhwydwaith, [Charlotte Wooders](#).

### Gwybodaeth am yr Awduron

#### **Henriette Bertheux, Pennaeth Cynorthwyol Cyswllt, Ysgol Uwchradd Whitmore**

Ymunodd Henriette ag Ysgol Gyfun y Barri, fel yr oedd bryd hynny, yn 2017 fel Athrawes Hanes. Daeth yn Bennaeth Hanes yn 2018 ac yn Bennaeth ABCh yn 2021. Daeth yn Bennaeth Cynorthwyol Cyswllt yn 2023 gan weithio gyda'r Pennaeth Dysgu ac Addysgu Cynorthwyol i sicrhau bod yr holl themâu trawsgwricwlaidd yn y Cwricwlwm i Gymru yn cael eu gweithredu. Trwy ei gwaith gydag ABCh a themâu trawsgwricwlaidd, mae wedi dod yn gyfrifol am sicrhau bod iechyd meddwl a lles yr holl ddisgyblion yn cael eu hystyried yng nghynlluniau gwaith pob adran. Mae'n gweithio'n agos gyda'r tîm lles i olrhain data gan y Rhwydwaith a PASS, ynghyd â llais y disgybl i nodi blaenoriaethau ar gyfer y cwricwlwm.

#### **[Maria Boffey](#), Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth a Materion Allanol y Rhwydwaith**

Rôl Maria yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yw rheoli ei ddatblygiad trwy gyfnewid gwybodaeth, materion allanol a chyfathrebu, gan sicrhau ei fod yn bodloni anghenion ysgolion, ymchwilwyr a rhanddeiliaid allweddol iechyd ac addysg. Mae'n cynnig

cymorth i ysgolion, gan ddatblygu'r partneriaethau rhanbarthol a chenedlaethol strategol. Mae ei hangerdd am gefnogi lles plant wedi bod yn gyson trwy gydol ei gyrfa, gan dreulio dros 20 mlynedd yn y trydydd sector yn arwain amrywiaeth eang o raglenni cenedlaethol i ategu ymarfer a deilliannau polisi gwell i blant sy'n derbyn gofal. Hefyd, mae wedi bod yn Llywodraethwr Ysgol ers 2007 mewn ysgolion arbennig, cynradd ac uwchradd. Mae Maria hefyd wedi gweithio ar nifer o astudiaethau ymchwil gyda Phrifysgol Caerdydd, DECIPHer a CASCADE, ac mae wedi bod yn awdur nifer o gyhoeddiadau lles.

### **Maria Prosser, Dirprwy Bennaeth, Ysgol Uwchradd Whitmore**

Ymunodd Maria ag Awdurdod Lleol Bro Morgannwg fel Pennaeth Cynorthwyol yn 2021. Roedd hi'n gyfrifol am agor a datblygu'r Ganolfan Awtistiaeth Uwchradd gyntaf yn yr Awdurdod Lleol. Cyn hynny, roedd wedi agor tair canolfan yn Awdurdod Lleol Caerdydd ac roedd hi'n Bennaeth Cynorthwyol Cynhwysiant a Lles yn Ysgol Uwchradd Llanisien. Dechreuodd ei rôl yn Ysgol Uwchradd Whitmore fel Pennaeth Cynorthwyol Cynhwysiant a Lles yn ogystal â rhedeg y Ganolfan Awtistiaeth. Daeth yn Ddirprwy Bennaeth Ysgol Uwchradd Whitmore yn 2023, yna'n Bennaeth Ysgol. Mae Maria yn angerddol am gynhwysiant fel rhan o'r weledigaeth strategol mewn ysgolion uwchradd.

### **Charlotte Wooders, Rheolwr Ymgysylltu'r Rhwydwaith**

Charlotte sy'n gyfrifol am gynorthwyo â chyflwyno strategaeth ymgysylltu'r Rhwydwaith. Mae hyn yn cynnwys cydweithredu â phartneriaid y Rhwydwaith, gan gynnwys ysgolion ar draws Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Llywodraeth Cymru. Mae ei rôl yn cynnwys trefnu digwyddiadau a chyfathrebiadau cyfnewid gwybodaeth i sicrhau bod partneriaid y Rhwydwaith yn gallu rhannu syniadau ac arbenigedd. Mae hi'n gweithio'n agos gydag ysgolion i amlygu effaith y Rhwydwaith a hyrwyddo arferion seiliedig ar dystiolaeth i wella iechyd a lles dysgwyr.



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

The School Health Research Network (SHRN)  
SBARC  
Heol Maindy  
Caerdydd  
CF24 4HQ

 [shrn.org.uk](https://shrn.org.uk)

 [SHRN@cardiff.ac.uk](mailto:SHRN@cardiff.ac.uk)

 [@shrnwales.bsky.social](https://bsky.social/@shrnwales)

 [SHRN Wales](https://www.youtube.com/SHRNWales)

 [The School Health Research Network](https://www.linkedin.com/company/the-school-health-research-network)

Cedwir pob hawl.

I amddiffyn cyfrinachedd, modelau sy'n ymddangos ym mhob  
ffotograff. Cyhoeddwyd gyntaf gan y Rhwydwaith © 2025.