Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

# Y Rhwydwaith Ymchwil Lechyd Mewn Ysgolion

**Astudiaeth Achos:**

## Ysgol Gynradd Cogan: Meithrin Dyfodol Mwy Disglair Gan Ddefnyddio Data'r Rhwydwaith I Rymuso Ymadawyr Blwyddyn 6

**Mai 2025**

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

DECIPHer 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

Cardiff University Prifysgol Caerdydd

# Awduron

Maria Boffey, Tom Lewis and Charlotte Wooders

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

# Diolchiadau

Hoffai'r Rhwydwaith gydnabod a diolch i Tom Lewis, Arweinydd Iechyd a Lles Ysgol Gynradd Cogan, am ei gymorth a'i gyfraniad amhrisiadwy at ddatblygu ac ysgrifennu'r astudiaeth achos hon.

**Sylwch:**

Mae'r astudiaeth achos hon yn ffordd o rannu ymarfer ysgol. Mae'n defnyddio profiadau'r ysgol benodol hon a oedd yn fuddiol yn ei chyd-destun. Gall effeithiolrwydd yr ymagweddau hyn amrywio, ac nid yw'r Rhwydwaith wedi'u gwirio na'u gwerthuso'n annibynnol.

# Ysgol Gynradd Cogan: Meithrin Dyfodol Mwy Disglair Gan Ddefnyddio Data'r Rhwydwaith I Rymuso Ymadawyr Blwyddyn 6

**Cynnwys** **Rhif y Dudalen**


| | |
|---|---|
| 1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos | 4 |
| 2. Gwybodaeth am Ysgol Gynradd Cogan | 4 |
| 3. Nodi'r Blaenoriaethau: Sut Gwnaeth Data'r Rhwydwaith Arwain y Ffordd | 5 |
| 4. Teilwra Ymyriadau i Fodloni Anghenion Dysgwyr | 8 |
| 5. Dull Cydweithredol: Cynnwys Cymuned Gyfan yr Ysgol | 8 |
| 6. Sut olwg oedd ar weithredu: Ymarferol, Personol a Chadarnhaol | 9 |
| 7. Gwerthuso Effaith: Arddangos Newid Cadarnhaol yn Lles Dysgwyr | 10 |
| 8. Symud Ymlaen: Cynnal ac Ehangu Mentrau Lles yn Ysgol Gynradd Cogan | 11 |
| 9. Myfyrdodau Olaf: Dathlu Cynnydd ac Ymrwymiad i Iechyd a Lles | 12 |
| 10. Casgliad Data'r Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2026 | 13 |
| 11. Rhannwch eich Stori Lwyddiant yn gysylltiedig â'r Rhwydwaith! | 13 |
| 12. Adnoddau Ychwanegol y Rhwydwaith | 13 |
| 13. Cysylltu â Ni | 13 |

## 1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos

Mae'r astudiaeth achos hon yn amlygu defnydd Ysgol Gynradd Cogan o ddata'r Rhwydwaith i lywio penderfyniadau, meithrin ymdrechion cydweithredol sy'n cynnwys cymuned gyfan yr ysgol a'i defnydd effeithiol ar adnoddau allanol i gyflawni deiliannau cadarnhaol sy'n para, i'w dysgwyr.

Yn ystod 2022/2023, cymerodd yr ysgol ran yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd, a ddarparodd gipolwg gwerthfawr i iechyd a lles dysgwyr.

Datgelodd dadansoddiad o'i data gan y Rhwydwaith fod gan ddisgyblion Blwyddyn 6 lefelau is o hunan-barch a'u bod yn cael heriau mewn perthnasoedd â chyfoedion. I ymateb i hynny, gyda chefnogaeth ei Chydlynydd Ysgolion Iach lleol yn Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS), cydweithiodd yr ysgol gyda sefydliad allanol i roi ymyrraeth dargedig ar waith, sydd wedi'i hanelu at feithrin hyder, gwella ymwybyddiaeth emosiynol, a chryfhau cysylltiadau cadarnhaol rhwng cyfoedion.

## 2. Gwybodaeth am Ysgol Gynradd Cogan

Mae Ysgol Gynradd Cogan wedi'i lleoli ym Mhenarth, Bro Morgannwg. Mae'r ysgol yn darparu ar gyfer plant 3 i 11 oed ac, ar hyn o bryd, mae ganddi oddeutu 227 o ddisgyblion ar y gofrestr.

'Mae Ysgol Gynradd Cogan yng nghalon ei chymuned. Mae'n darparu amgylchedd dysgu diogel, croesawgar ac ysgogol i'w disgyblion.

Mae'r pennaeth, Sue Sibert, yn annog ei staff profiado a sefydledig, i ymchwilio i ddulliau newydd a rhoi cynnig arnynt, gan gynnal profiadau dysgu o ansawdd uchel i ddisgyblion ar yr un pryd. Daw'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn ddinasyddion ifanc hyderus, sy'n parchu eraill, sy'n deall ac yn dathlu amrywiaeth, ac sy'n mwynhau dysgu.'

**Ffynhonnell: Adroddiad Arolygiad Ysgol Estyn 2018**

## 3. Nodi'r Blaenoriaethau: Sut Gwnaeth Data'r Rhwydwaith Arwain y Ffordd

Yn ystod 2022/2023, cymerodd Ysgol Gynradd Cogan ran yn Arolwg Ysgolion Cynradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith), sef menter beilot a luniwyd i archwilio sut gellid ehangu'r rhwydwaith i ysgolion cynradd ar draws Cymru. Gyda chefnogaeth ei Chydlynydd lleol yn Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles, cydnabu'r ysgol werth defnyddio data'r Rhwydwaith i gryfhau ei hymrwymiad ehangach i'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol a datblygiad parhaus Cwricwlwm i Gymru. Fe wnaeth gymryd rhan yn arolwg y Rhwydwaith gryfhau ymrwymiad yr ysgol i greu profiadau cadarnhaol i ddysgwyr, wedi'u seilio ar dystiolaeth go iawn.

Pan dderbyniont eu hadroddiad lefel ysgol gan y Rhwydwaith, cynhaliodd yr Uwch Dîm Arwain ddadansoddiad manwl a thrylwyr o ddata'r Rhwydwaith, gan ennill cipolygon manwl i iechyd a lles eu dysgwyr.

Un o'r canfyddiadau allweddol oedd dirywiad mewn sgorau ymhlith disgyblion Blwyddyn 6, yn enwedig mewn dau faes: cyfeillgarwch a hunanddelwedd (fel y dangosir yn y tabl isod). Roedd y sgorau hyn yn is o lawer na chyfartaledd yr ysgol, gan arwain yr Uwch Dîm Arwain i ystyried sut roedd yr agweddau hyn yn effeithio ar hunanganfyddiad y dysgwyr, eu perthnasoedd â chyfoedion, a'u parodrwydd ar gyfer cyfnodau pontio pwysig, gan gynnwys symud i'r ysgol uwchradd.

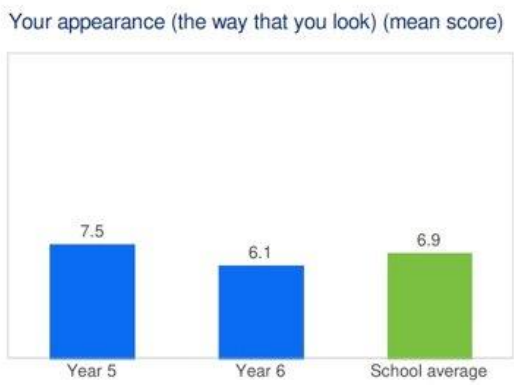
Yn ogystal, amlygodd data'r Rhwydwaith fod disgyblion Blwyddyn 6 ychydig islaw grwpiau blwyddyn eraill o ran anawsterau emosiynol ac ymddygiadol (fel y dangosir yn y tabl isod). Roedd y cipolwg hwn yn hanfodol i lywio a hysbysu'r blaenoriaethau yr oedd angen mynd i'r afael â nhw.

Trwy fanteisio ar eu data teilwredig dgan y Rhwydwaith, roedd yr ysgol yn gallu nodi'n glir ble'r oedd yr angen mwyaf brys am gymorth ychwanegol. Yn hollbwysig, roedd y dystiolaeth hon gan y Rhwydwaith yn sylfaen ar gyfer creu mentrau effeithiol â ffocws, gan sicrhau bod eu dull wedi'i arwain gan leisiau dilys a phrofiadau bywyd eu dysgwyr, yn hytrach na rhagdybiaethau.

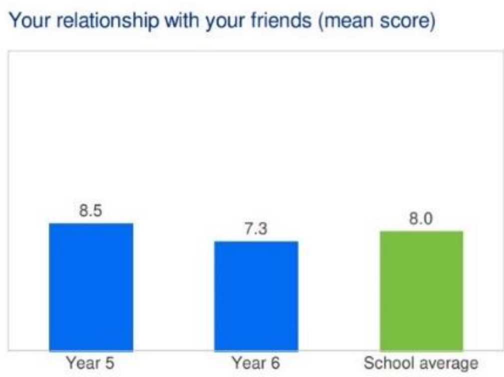
**Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr, Ysgol Gynradd Cogan: Adran Emosiynau ac Ymddygiadau**

Gofynnwyd i blant pa mor hapus yr oeddent gydag amrywiaeth o wahanol agweddau ar eu bywyd. Daeth y tri chwestiwn hyn o'r Raddfa Mynegai Plentyndod Da[1], sef mesur wedi'i ddilysu a ddatblygwyd gan Y Gymdeithas Plant.

*'Pa mor hapus wyt ti gyda dy ymddangosiad (sut rwyt ti'n edrych)?'*

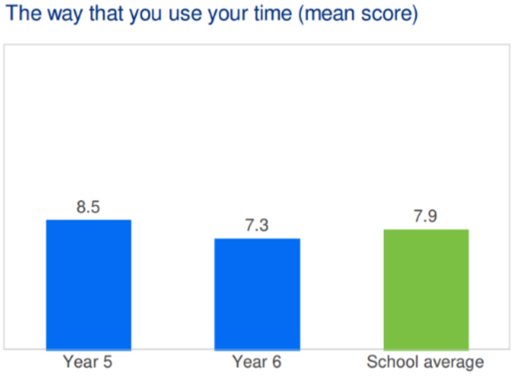



*'Pa mor hapus wyt ti gyda dy berthynas gyda dy ffrindiau?'*

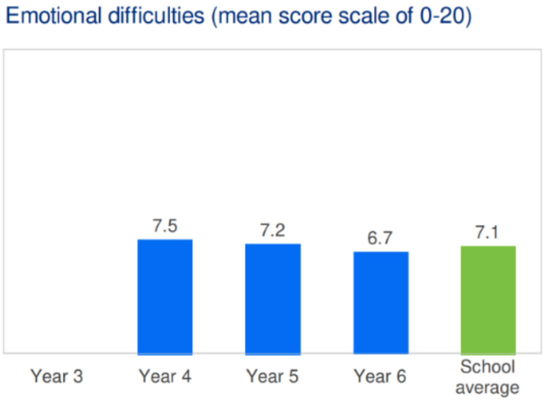


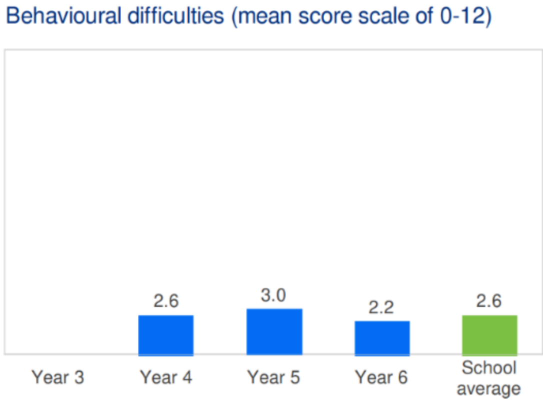

[1] Mae'r Mynegai Plentyndod Da, a ddatblygwyd dan Y Gymdeithas Plant yn 2010, yn fesur wedi'i ddilysu sy'n gofyn i blant raddio gwahanol agweddau ar eu bywyd ar raddfa o 0 (anhapus iawn) i 10 (hapus). Mae'n cynnwys mesur un-eitem o hapusrwydd â bywyd yn gyffredinol, mesur pum-eitem am foddhad cyffredinol â bywyd, a chwestiynau am hapusrwydd gyda 10 agwedd wahanol ar fywyd, gan gynnwys hapusrwydd â bywyd ysgol a pherthnasoedd â theulu a ffrindiau.

*'Pa mor hapus wyt ti gyda'r ffordd rwyt ti'n treulio dy amser?'*




Mae Holiadur Fi a Fy Nheimladau (MMFQ)[2], yn fesur wedi'i ddilysu a ddefnyddir i fesur iechyd meddwl plant. Mae'n cynnwys 16 chwestiwn sy'n gysylltiedig ag emosiynau ac ymddygiadau.




[2] Mae Holiadur Fi a Fy Nheimladau (MMFQ) yn fesur wedi'i ddilysu ar gyfer iechyd meddwl plant. Mae'n cynnwys 16 chwestiwn, y mae 10 ohonynt yn gysylltiedig ag emosiynau (e.e. 'Rwy'n teimlo'n unig', 'Rwy'n crio llawer' a chwech yn gysylltiedig ag anhawster ymddygiadol (e.e. 'Rwy'n mynd yn flin iawn', 'Rwy'n torri pethau yn fwriadol'.) Mae'r 10 cyntaf yn ffurfio sgôr 'anawsterau emosiynol'. Mae'r chwech sy'n weddill yn ffurfio sgôr anawsterau ymddygiadol. Ystyrir bod sgôr o 10-20 ar y raddfa gyntaf yn anawsterau emosiynol 'dyrchafedig', gyda 12-20 yn arwyddocaol yn glinigol. Ystyrir bod sgôr o 6-12 ar yr ail raddfa yn anawsterau ymddygiadol 'dyrchafedig', gyda 7-12 yn arwyddocaol yn glinigol.

### 4. Teilwra Ymyriadau i Fodloni Anghenion Dysgwyr

Yn sgil dadansoddiad o'u data gan y Rhwydwaith a nodi blaenoriaethau iechyd a lles allweddol ymhlith dysgwyr, cysyllton nhw â Phrosiect Flourish – a gyflwynir gan Steve Lock o Sefydliad Proton, sydd wedi gweithio gyda nifer o ysgolion ym Mro Morgannwg. Lluniwyd y fenter hon yn benodol i gynorthwyo dysgwyr sy'n cael trafferth â pherthnasoedd â chyfoedion a hunan-barch, gan roi iddynt y cymorth y mae arnynt ei angen i ffynnu. Gyda ffocws penodol ar gryfhau perthnasoedd â dysgwyr, darparodd y fenter gymorth strwythuredig i'r rhai sy'n cael trafferth â chysylltiadau cymdeithasol a hunan-werth, i ymateb yn uniongyrchol i ganfyddiadau adroddiad y Rhwydwaith.

Yn sgil cydweithredu'n flaenorol â'r ysgol, roedd Steve eisoes yn gyfarwydd â'i hethos ac anghenion unigryw ei dysgwyr. Oherwydd bod y berthynas hon wedi'i sefydlu, roedd ymyrraeth wedi'i theilwra'n fanwl yn bosibl, gan sicrhau ymateb targedig i broblemau a amlygwyd gan ddata'r Rhwydwaith ar yr ysgol.

Fe wnaeth y berthynas sefydledig hon hwyluso cydweithredu llyfn ac ymagwedd deilwredig at yr ymyrraeth. Ar y cyd â'r athro Blwyddyn 6, dewiswyd grŵp dethol o ddysgwyr i gymryd rhan ym Mhrosiect Flourish. Dros gyfnod chwe wythnos cychwynnol, cynigiodd y prosiect sesiynau wythnosol a luniwyd i feithrin gwaith tîm, gwella hunan-barch a pharatoi dysgwyr â'r sgiliau i feithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng cyfoedion.

Cyfunodd y sesiynau weithgareddau rhyngweithiol ag ymarferion myfyriol, gan roi strategaethau ymarferol i ddysgwyr i gynyddu'u hymwybyddiaeth emosiynol, gwneud dewisiadau meddylgar a meithrin amgyffrediad mwy cadarnhaol ohonynt eu hunain a'u cyfoedion.

Trwy integreiddio strategaethau lles wedi'u llywio gan y Rhwydwaith, sicrhaodd y rhaglen fod dysgwyr yn cael cymorth wedi'i deilwra'n benodol i'w hanghenion, ar sail data o'r byd go iawn.

### 5. Dull Cydweithredol: Cynnwys Cymuned Gyfan yr Ysgol

Roedd llwyddiant integreiddio'r Rhwydwaith a'r dull teilwredig yn Ysgol Gynradd Cogan o ganlyniad i ymdrech gadarn gan y tîm yn yr ysgol. Gweithiodd y Pennaeth, yr Uwch Dîm Arwain, yr Arweinydd Iechyd a Lles a'r Athro Blwyddyn 6 gyda'i gilydd i nodi'r problemau trwy ddadansoddi'u data gan y Rhwydwaith yn drylwyr. Arweiniodd eu hymdrechion cydweithredol at greu a gweithredu cynllun cymorth wedi'i addasu'n bwrpasol i fynd i'r afael ag anghenion penodol eu dysgwyr.

Cydlynwyd yr ymyrraeth yn ofalus, gyda chyfraniad gan Arweinydd Iechyd a Lles yr Ysgol, yr Uwch Dîm Arwain a Llywodraethwyr yr Ysgol i sicrhau bod sesiynau Flourish yn cyd-fynd â strategaethau ehangach yr ysgol ar gyfer iechyd a lles dysgwyr. Fe wnaeth cymorth parhaus gynnwys ymgynghori â Chydlynydd Ysgolion Iach WNHWPS lleol yr ysgol, i sicrhau bod y fenter yn cyd-fynd â hunanwerthusiad yr ysgol o'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol, ac yn atgyfnerthu'r hunanwerthusiad hwn.

I wreiddio dylanwad y Rhwydwaith ymhellach, gweithiodd yr ysgol yn agos â'i hysgol uwchradd fwydo, gan sicrhau proses drosglwyddo hwylus i ddisgyblion Blwyddyn 6 sy'n wynebu heriau a nodwyd yn ei hadroddiad gan y Rhwydwaith.

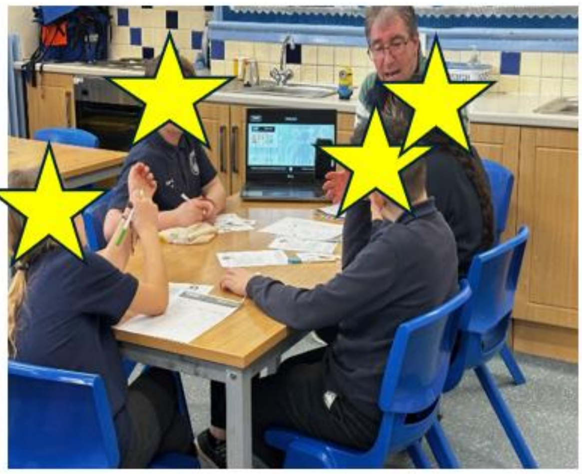
## 6. Sut olwg oedd ar weithredu: Ymarferol, Personol a Chadarnhaol

Cyflwynwyd Prosiect Flourish trwy gyfres o sesiynau wythnosol, bob un ohonynt yn llawn amrywiaeth o weithgareddau ymarferol. Fe wnaeth y sesiynau gynnwys heriau tîm, trafodaethau grŵp a thasgau meithrin hyder – bob un ohonynt wedi'u seilio ar ffocws ar berthnasoedd cadarnhaol a hunan-werth.

Cynlluniwyd pob gweithgaredd i helpu dysgwyr i ddatblygu meddylfryd mwy cadarnhaol ac ymdeimlad cryfach o'u hunanymwybyddiaeth eu hunain. Dysgont sut i reoli eu hemosiynau, gan wella cyfathrebu â chyfoedion a gwerthfawrogi eu gwerth eu hunain, ynghyd â chyfraniadau pobl eraill.

Trwy gydweithredu â sefydliad allanol fel Sefydliad Proton, roedd yr ysgol wedi gallu manteisio ar gymorth arbenigol a wnaeth ategu ei gwaith presennol a chyd-fynd â'i gwerthoedd. Mae hyn yn amlygu gwerth ymyriadau targedig, seiliedig ar berthynas – p'un a ydynt yn cael eu datblygu'n fewnol neu eu sefydlu trwy bartneriaethau dibynadwy – i fynd i'r afael ag anghenion iechyd a lles penodol dysgwyr.

**Delweddau 1 a 2: Dysgwyr Blwyddyn 6 yn cymryd rhan mewn gweithgareddau Flourish**



## 7. Gwerthuso Effaith: Arddangos Newid Cadarnhaol yn Lles Dysgwyr

I fesur effeithiolrwydd ymyriadau'r Rhwydwaith, yn seiliedig ar dystiolaeth, mae Ysgol Gynradd Cogan wedi rhoi asesiadau cyn ac ar ôl yr ymyrraeth ar waith, gan ddilyn trywydd gwelliannau mewn hunan-barch a pherthnasoedd cyfoedion. Darparodd adborth rheolaidd gan ddysgwyr a staff, ar y cyd â dangosyddion academaidd ac olrhain pontio, wybodaeth werthfawr am effeithiau hirdymor eu mentrau a arweinir gan y Rhwydwaith. Mae'r dulliau hyn yn sicrhau bod data'r Rhwydwaith yn gyrru gwelliannau ystyrlon, yn seiliedig ar dystiolaeth, yn holl ddeilliannau dysgwyr.

At hynny, mae effaith Prosiect Flourish yn Ysgol Gynradd Cogan wedi bod yn ystyrlon ac yn fesuradwy. Mae adborth gan ddysgwyr a staff – ynghyd â data dilynol – yn dangos gwelliannau clir yn hyder, sgiliau cymdeithasol a hunanddelwedd dysgwyr. Sicrhaodd methodoleg seiliedig ar dystiolaeth y Rhwydwaith fod ymyriadau wedi'u cynllunio i fod mor effeithiol â phosibl, gan rymuso'r ysgol i gymryd camau gwybodus ar sail data dibynadwy**.**

Rhannodd dysgwyr eu bod yn teimlo ymdeimlad cryfach o gysylltiad â'u cyfoedion a chanfyddiad mwy cadarnhaol o'u hunaniaeth eu hunain. Arsylwodd staff ryngweithiadau estynedig yn yr ystafell ddosbarth, gyda gwelliannau amlwg yn awydd dysgwyr i gymryd rhan ac ymgysylltu.

Dyma beth oedd gan aelodau allweddol o gymuned yr ysgol i'w ddweud am sut mae'r Rhwydwaith wedi cefnogi eu hymarfer iechyd a lles yn yr ysgol[3]:

'Fe wnaeth y gweithgareddau fy helpu i baratoi ar gyfer yr ysgol uwchradd.'

Josie

'Rwy'n teimlo'n well amdanaf fy hun nawr.'

Ben

'Fe wnes i fwynhau gweithio mewn grŵp bach y tu allan i'r ystafell ddosbarth.'

Thea

'Roedd y gweithgareddau'n llawn hwyl ac yn gyffrous!'

Hira

[3] Sylwch: Newidiwyd enwau'r dysgwyr yn yr astudiaeth achos hon i amddiffyn preifatrwydd unigolion.

*'Fe wnaeth agwedd datrys problemau pob gweithgaredd alluogi'r plant i gydweithredu fel tîm, a hefyd gweithio'n annibynnol. Fe wnaeth hyn eu grymuso nhw a hybu eu hyder wrth fynd i'r afael â thasgau anghyfarwydd.'*

**Daniel Bennett, Athro Blwyddyn 6, Ysgol Gynradd Cogan**

*'Yn holl bwysig, mae fy ysgol yn parhau i ddefnyddio ein data pwrpasol gan y Rhwydwaith i gefnogi hunanwerthusiad ein hysgol ar draws feysydd iechyd a lles eraill, gan sicrhau bod ein gweithredoedd yn ymatebol i anghenion gwirioneddol ein dysgwyr.*

*Bellach, mae'r prosiect hwn wedi cael ei gynnal yn llwyddiannus gyda thair carfan wahanol, gan adlewyrchu ein hymrwymiad parhaus i wreiddio iechyd a lles mewn ymarfer o ddydd i ddydd.*

*Rydym yn edrych ymlaen at barhau i ddefnyddio'n data gan y Rhwydwaith i amlygu blaenoriaethau a llywio camau gweithredu targedig sy'n cefnogi iechyd a lles ein holl ddysgwyr.'*

**Tom Lewis, Arweinydd Iechyd a Lles, Ysgol Gynradd Cogan**

## 8. Symud Ymlaen: Cynnal ac Ehangu Mentrau Iechyd a Lles yn Ysgol Gynradd Cogan

Mae Ysgol Gynradd Cogan wedi cymryd camau sylweddol yn ei blaen ac mae'n ymroi o hyd i gefnogi iechyd a lles ei dysgwyr. Maent wedi ymroi'n gadarn i integreiddio data'r Rhwydwaith yn eu cynllunio hirdymor.

At y dyfodol, nod yr ysgol yw:

- Integreiddio data'r Rhwydwaith ymhellach ym mhroses bontio Blwyddyn 6 i Flwyddyn 7 o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. Trwy ddefnyddio data'r Rhwydwaith, ei gobaith yw darparu cymorth teilwredig yn ystod y cyfnod hanfodol hwn, gan sicrhau bod ei gweithredoedd yn ymatebol i anghenion ei dysgwyr.
- Parhau i ddefnyddio data'r Rhwydwaith ar lefelau niferus, gan fanteisio ar setiau data lefel ysgol, rhanbarth a chenedlaethol y Rhwydwaith i ddilyn trywydd cynnydd

a mireinio ymyriadau. Bydd y dull hwn yn eu helpu i gynnal iechyd a lles fel egwyddor graidd eu hethos.
- Sicrhau bod y Rhwydwaith yn aros yn rym arweiniol sy'n llywio mentrau yn seiliedig ar dystiolaeth sydd o fudd i ddysgwyr.

---

*'Edrychwn ymlaen yn fawr at y cyfleoedd i ddefnyddio data'r Rhwydwaith yn fwy strategol fyth, gan ein galluogi ni i lywio mentrau seiliedig ar dystiolaeth sydd o fudd gwirioneddol i'n dysgwyr.'*

**Sue Sibert, Pennaeth, Ysgol Gynradd Cogan**

---

At hynny, mae'r ysgol bellach yn cymryd y camau nesaf i sicrhau cynaliadwyedd hirdymor Prosiect Flourish. Mae cynlluniau ar waith i staff yr ysgol gael hyfforddiant gan Sefydliad Proton, gan eu galluogi i gyflwyno'r rhaglen yn fewnol i grŵp ehangach o ddysgwyr ar draws grwpiau blwyddyn gwahanol.

Yn ogystal, mae gan yr ysgol uchelgais hefyd i rannu'r dysgu gydag ysgolion eraill yn ei chlwstwr lleol. Mae cynlluniau ar y gweill i drefnu digwyddiad ysgol ar y cyd â Flourish sy'n meithrin lles emosiynol ar raddfa ehangach, gan gryfhau clymau cymunedol a hyrwyddo'r defnydd o ddata'r Rhwydwaith.

## 9. Myfyrdodau Olaf: Dathlu Cynnydd ac Ymrwymiad i Iechyd a Lles

Mae ymagwedd Ysgol Gynradd Cogan at ddefnyddio'i data gan y Rhwydwaith yn enghreifftio sut gall ysgolion cynradd fwyhau llais y dysgwr yn effeithiol i lywio strategaethau iechyd a lles, gan sicrhau bod ymyriadau wedi'u teilwra, bod ganddynt ffocws a'u bod yn cael effaith. Trwy ddefnyddio data'r Rhwydwaith a chydweithredu â Phrosiect Flourish, mae'r ysgol wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol a pharhaus o ran gwella hyder dysgwyr, meithrin perthnasoedd cadarnhaol a chefnogi eu lles emosiynol.

Mae'r ymdrechion hyn yn amlygu ymroddiad Ysgol Gynradd Cogan i fanteisio ar gipolygon y Rhwydwaith sydd wedi'u gyrru gan ddata a meithrin perthnasoedd cadarn i gyflawni buddion ystyrlon, hirdymor i ddysgwyr ac i gymuned ehangach yr ysgol.

**I gael mwy o wybodaeth am gefnogi iechyd a lles eich dysgwyr, cysylltwch â'ch** Cydlynydd WNHWPS **lleol**.

### 10. Casgliad Data'r Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd 2026

Os ydych chi'n cynrychioli ysgol gynradd yng Nghymru ac yr hoffech ddysgu rhagor am ddod yn aelod o'r Rhwydwaith neu gwblhau casgliad data 2025, e-bostiwch primarySHRN@cardiff.ac.uk

### 11. Rhannwch eich Stori Lwyddiant Diolch i'r Rhwydwaith!

Mae rhannu'ch stori yn gysylltiedig â'r Rhwydwaith yn ffordd rymus o ddangos eich arbenigedd a'r effaith gadarnhaol a gafodd eich mentrau 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.

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

**Darllenwch fwy am sut y gallwch rannu eich stori** yma.

**I ddarllen rhagor o astudiaethau achos ysbrydoledig**, ewch i'n gwefan.

### 12. Adnoddau Ychwanegol y Rhwydwaith

Dysgwch fwy am Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Cynradd a Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith.

I gael rhagor o wybodaeth am y Rhwydwaith, darllenwch blog y Rhwydwaith.

### 13. Cysylltu â ni

I ddysgu rhagor, e-bostiwch Reolwr Ymgysylltu'r Rhwydwaith, Charlotte Wooders.

**Gwybodaeth am yr Awduron**

**Tom Lewis, Arweinydd Iechyd a Lles, Aelod o Uwch Dîm Arwain, Ysgol Gynradd Cogan**

Mae Tom wedi bod yn aelod ymroddedig o staff addysgu Ysgol Gynradd Cogan ers 2005. Cyn ymuno â Cogan, roedd yn athro ysgol gynradd yn nwyrain Caerdydd, gan ennill profiad gwerthfawr y mae wedi parhau i adeiladu arno trwy gydol ei yrfa.

Ac yntau'n Arweinydd Iechyd a Lles yr Ysgol ac yn aelod allweddol o'r Uwch Dîm Arwain, mae Tom wedi chwarae rhan ganolog mewn datblygu a gwreiddio Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd a Llesiant Emosiynol a Meddyliol. Mae ei arweinyddiaeth wedi bod yn hanfodol wrth greu amgylchedd meithringar a chefnogol i ddysgwyr ac i staff.

Mae Tom yn eiriolwr angerddol effaith gadarnhaol chwaraeon ac addysg gorfforol ar iechyd meddwl a lles dysgwyr. Mae'n integreiddio'r gred hon yn ei waith, gan sicrhau bod gweithgarwch corfforol yn parhau'n elfen graidd o strategaeth les yr ysgol.

Yn ei rôl, mae Tom hefyd wedi gweithio ar y cyd ag amrywiol asiantaethau allanol ar brosiectau ymchwil sy'n anelu at gasglu data ansoddol i lywio ymyriadau targedig yn yr ysgol. Mae ei ymrwymiad i ymarfer seiliedig ar dystiolaeth yn sicrhau bod mentrau lles yr ysgol yn effeithiol ac yn ymatebol i anghenion y gymuned.

**Maria Boffey, Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth a Materion Allanol y Rhwydwaith**

Rôl Maria yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yw rheoli ei ddatblygiad trwy gyfrwng cyfnewid gwybodaeth, materion allanol a chyfathrebiadau, gan sicrhau ei fod yn bodloni anghenion ysgolion, ymchwilwyr a rhanddeiliaid iechyd ac addysg allweddol. Mae hi'n rhoi cymorth i ysgolion, gan ddatblygu'r partneriaethau cenedlaethol a rhanbarthol strategol. Mae ei hangerdd tuag at gefnogi lles plant wedi bod yn gyson trwy gydol ei gyrfa, gan dreulio dros 20 mlynedd yn y trydydd sector yn arwain ar amrywiaeth eang o raglenni cenedlaethol i gefnogi gwell ymarfer a deilliannau polisi i blant sy'n derbyn gofal. Yn ogystal, 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, yn ogystal â bod yn awdur nifer o gyhoeddiadau iechyd a lles.

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

Mae Charlotte yn gyfrifol am gynorthwyo â chyflwyno strategaeth ymgysylltu'r Rhwydwaith. Mae hyn yn cynnwys cydweithredu â phartneriaid y Rhwydwaith, gan gynnwys ysgolion ar draws Cymru a WNHWPS. Mae ei rôl yn cynnwys trefnu gweithgareddau cyfnewid gwybodaeth a chefnogi strategaeth y Rhwydwaith 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 ymarfer seiliedig ar dystiolaeth i wella iechyd a lles dysgwyr, gan bontio'r bwlch rhwng ymchwil a chymhwyso ymarferol. Yn ogystal, mae Charlotte yn ymwneud â monitro a gwerthuso mentrau trwy gasglu a dadansoddi data i asesu effeithiolrwydd gweithgareddau'r Rhwydwaith a mireinio strategaethau at y dyfodol.

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion (SHRN)
SPARC
Heol Maindy
Caerdydd
CF24 4HQ

**shrn.org.uk**

SHRN@cardiff.ac.uk

The School Health Research Network

@shrnwales.bsky.social

SHRN Wales

Cedwir pob hawl.

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