Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)

Astudiaeth Achos: Ysgol Bro Taf

Grymuso Cymunedau Ysgolion: Dull Ysgol Gyfan, wedi'i lywio gan Ddata, ar gyfer Atal Fepio

Medi 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, Kelly Fleming a Charlotte Wooders

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

Diolchiadau

Hoffai'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion gydnabod a diolch i Kelly Fleming, Pennaeth Iechyd a Lles yn Ysgol Bro Taf, am ei chefnogaeth a'i chyfraniad 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.

shrn.org.uk

Grymuso Cymunedau Ysgolion: Dull Ysgol Gyfan, wedi'i lywio gan Ddata, ar gyfer Atal Fepio

Cynnwys **Tudalen**

1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos 4
2. Gwybodaeth am Ysgol Bro Taf 4
3. Troi Gwybodaeth yn Weithredu: Defnyddio Data'r Rhwydwaith i Lywio Cymorth ar gyfer Iechyd a Lles Dysgwyr 4
4. Darganfod trwy Ddata: Defnyddio'r Rhwydwaith i Amlygu bod Fepio yn Flaenoriaeth Iechyd a Lles 6
5. Data ac Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017 – 2023 6
6. Ymrwymiad Ysgol Gyfan: O Ddata'r Rhwydwaith i Bolisi ac Ymarfer yr Ysgol 8
7. Cryfhau Addysg Iechyd: Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Ymwybyddiaeth Fepio 9
8. Cynllun Dysgu Newydd ar Ymwybyddiaeth o Fepio: Sleidiau Cyflwyniad y Dysgwyr 10
9. Llais y Dysgwr ac Ymgysylltu: Dysgu sy'n Taro Deuddeg 12
10. Cynllun Dysgu Newydd ar Ymwybyddiaeth Fepio: Nodiadau Cyflwyniad y Dysgwyr 13
11. Mynd i'r Afael â Fepio Gyda'n Gilydd: Gwersi a ddysgwyd ar draws Cymuned yr Ysgol 14
12. Asesu Effaith: Dangosyddion Newid sy'n dod i'r Amlwg 14
13. Edrych Tua'r Dyfodol: Cynnal Momentwm a Chynllunio at y Dyfodol 15
14. Dysgu trwy Ddata'r Rhwydwaith: Myfyrdodau ar Rôl y Rhwydwaith yn Strategaeth Iechyd yr Ysgol 16
15. Rhannu'ch Llwyddiant diolch i'r Rhwydwaith! 17
16. Adnoddau Ychwanegol y Rhwydwaith 17
17. Cysylltu â Ni 18

1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos

Mae Ysgol Bro Taf wedi mabwysiadu dull rhagweithiol, wedi'i yrru gan ddata, o fynd i'r afael â'r cynnydd mewn fepio ymhlith dysgwyr. Gan ddefnyddio gwybodaeth gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith), nododd yr ysgol fod fepio yn bryder cynyddol ac ymatebodd gyda strategaeth ysgol gyfan gynhwysfawr. Fe wnaeth hyn gynnwys adolygu polisïau presennol, gwella cynnwys y cwricwlwm a gweithio'n agos gyda rhieni, gofalwyr a phartneriaid iechyd cyhoeddus i godi ymwybyddiaeth a chynorthwyo â gwneud penderfyniadau gwybodus.

Yn ganolog i'w llwyddiant yr oedd defnyddio data'r Rhwydwaith i lywio gweithredu a gwerthuso effaith. Mae dysgwyr yn chwarae rôl allweddol yn llywio'r fenter ac ymgysylltiad â hi, a oedd yn cynnwys dysgu seiliedig ar brosiect a thrafodaethau allweddol ynghylch effeithiau fepio ar iechyd a'i effeithiau cymdeithasol ac amgylcheddol. Mae arwyddion cynnar yn awgrymu newid cadarnhaol mewn agweddau ac ymddygiadau, a bod Ysgol Bro Taf yn ymrwymo i gynnal y momentwm hwn trwy ddefnyddio'i data gan y Rhwydwaith yn well, parhau i gydweithredu, integreiddio'r cwricwlwm a thrwy lais y dysgwr.

2. Gwybodaeth am Ysgol Bro Taf

Mae Ysgol Bro Taf yn ysgol pob oed[1] newydd ei sefydlu i ddysgwyr 3 - 16 oed yng Nghilfynydd, Rhondda Cynon Taf. Agorodd yr ysgol yn swyddogol ym mis Medi 2024 ar ôl uno Ysgol Uwchradd Pontypridd ac Ysgol Gynradd Cilfynydd. Fe wnaeth Ysgol Bro Taf, a adeiladwyd ar safle Ysgol Uwchradd Pontypridd, groesawu dysgwyr yr ysgol uwchradd a dysgwyr a fyddai wedi mynd i Ysgol Gynradd Cilfynydd. Mae gan yr ysgol 3 - 16 oed newydd le i 1,200 o ddysgwyr, gan gynnwys dysgwyr meithrin.

3. Troi Gwybodaeth yn Weithredu: Defnyddio Data'r Rhwydwaith i Lywio Cymorth ar gyfer Iechyd a Lles Dysgwyr

Ers amser hir, mae Ysgol Bro Taf wedi dangos ymrwymiad i iechyd a lles dysgwyr, gyda thystiolaeth o hyn i'w gweld yn sgil cyfranogiad hirsefydledig yr ysgol yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith) sy'n cynnwys Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith a Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith (y Rhwydwaith).

[1] Yng Nghymru, mae ysgol pob oed yn sefydliad addysgol sydd o leiaf yn cyfuno cyfnodau cynradd ac uwchradd addysg mewn un ysgol. Gall rhai ohonynt gynnwys addysg feithrin ac ôl-16, hefyd. Mae'r ysgolion hyn yn darparu addysg barhaus i ddysgwyr ar draws nifer o gyfnodau allweddol, yn aml o 3 neu 4 oed hyd at 16 neu 18 oed, y cyfan o fewn yr un sefydliad.

Trwy'r ymgysylltiad parhaus hwn, mae'r ysgol wedi olrhain, dadansoddi ac ymateb i dueddiadau sy'n effeithio ar iechyd a lles dysgwyr gyda dull seiliedig ar dystiolaeth, gan ymateb i flaenoriaethau sy'n dod i'r amlwg gyda chywirdeb a phwrpas.

Pryder cynyddol a amlygwyd trwy ei data lefel ysgol gan y Rhwydwaith oedd y cynnydd mewn fepio ymhlith dysgwyr. Er bod cyfraddau'n amrywio ar draws grwpiau blwyddyn a rhwng y rhywiau, fe wnaeth y duedd gynyddol gyffredinol – yn enwedig ymhlith dysgwyr iau – ysgogi ymchwiliad pellach a gweithredu ar unwaith. Ar yr un pryd, fe wnaeth data ar ymddygiad a gasglwyd trwy Class Charts[2] ddangos tuedd gyfochrog, gyda nifer gynyddol o ddigwyddiadau'n ymwneud â fêps ar dir yr ysgol. Darparodd y wybodaeth hon, ynghyd â data pwrpasol yr ysgol trwy'r Rhwydwaith, y sylfaen ar gyfer menter ysgol gyfan i fynd i'r afael â fepio fel blaenoriaeth iechyd a lles allweddol.

Gyda data'r Rhwydwaith yn sylfaen, cychwynnodd Ysgol Bro Taf ar daith gynhwysfawr i drawsnewid gwybodaeth yn effaith – trwy wella cynnwys y cwricwlwm, mireinio polisi'r ysgol, ymgysylltu â rhieni a gofalwyr, a datblygu partneriaethau ystyrlon â sefydliadau iechyd cyhoeddus, fel Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC). Roedd data'r Rhwydwaith yn gatalydd ar gyfer gweithredu, gan gynnig yr eglurder a'r sbardun yr oedd eu hangen i ddatblygu strategaeth a dull ysgol gyfan.

> *'Rhoddodd y Rhwydwaith y dystiolaeth yr oedd ei hangen arnom ni i wneud fepio yn flaenoriaeth. Roedd hyn yn ymwneud nid dim ond â beth roedden ni'n ei gredu – roedd yn ymwneud â beth roedd y data yn ei ddweud wrthym ni a sut gallem ni ei ddefnyddio i gefnogi ein dysgwyr'.*
>
> **Kelly Fleming**
>
> **Pennaeth Iechyd a Lles**
>
> **Ysgol Bro Taf**

---

2 Mae Class Charts yn feddalwedd siartiau eistedd a rheoli ymddygiad ar-lein sy'n cael ei defnyddio'n bennaf gan ysgolion ac athrawon. Mae'n helpu addysgwyr i olrhain a rheoli ymddygiad, presenoldeb ac ymgysylltiad myfyrwyr mewn amser real, gan ganiatáu iddynt hefyd greu a rheoli cynlluniau eistedd yr ystafell ddosbarth yn effeithlon.

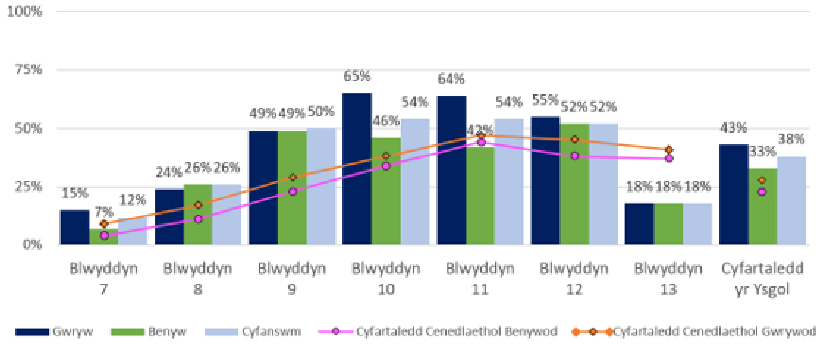
4. Darganfod trwy Ddata: Defnyddio'r Rhwydwaith i Amlygu Fepio yn Flaenoriaeth Iechyd a Lles

Deilliodd y penderfyniad i flaenoriaethu bod fepio yn ffocws allweddol o adolygiad cynhwysfawr o ganfyddiadau arolwg y Rhwydwaith o'r ysgol, dros nifer o gylchoedd yr arolwg (fel y disgrifir yn adran 5 isod). Nododd Arweinydd Iechyd a Lles Ysgol Bro Taf gynnydd pryderus mewn fepio ymhlith amrywiol grwpiau blwyddyn a rhywiau – yn enwedig ymhlith dysgwyr Blwyddyn 9 – gan amlygu bod angen deall a mynd i'r afael â'r ymddygiadau sy'n sylfaen i'r duedd hon yn well.

5. Ysgol Uwchradd Pontypridd: Data ac Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017 – 2023

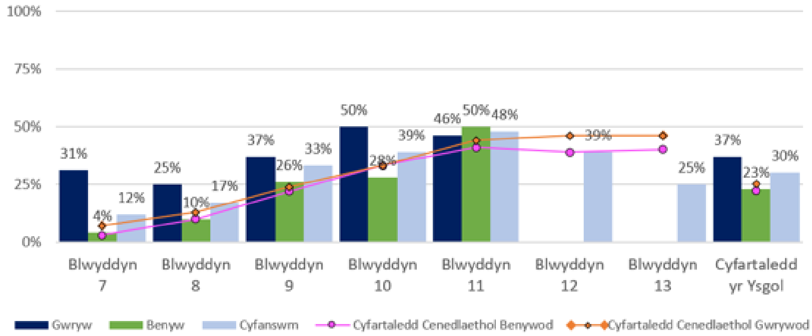
Data 2017 y Rhwydwaith

Ffig. 33 Pontypridd High School: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig



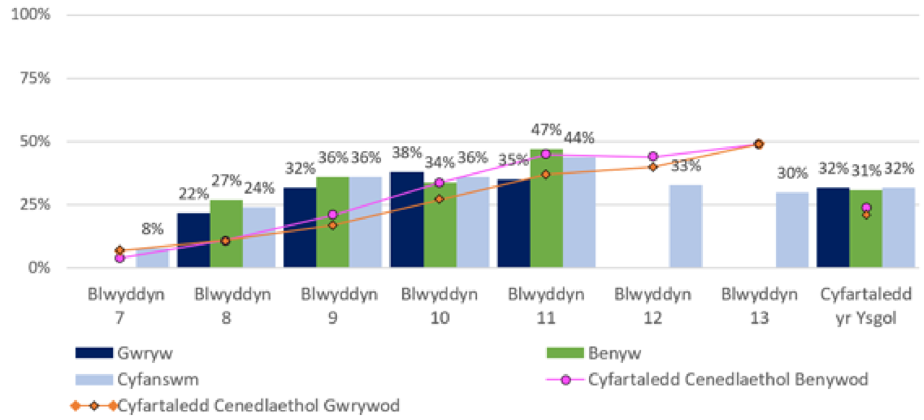
Data 2019 y Rhwydwaith

Ffig. 34 Ysgol Gyfun Pontypridd: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig



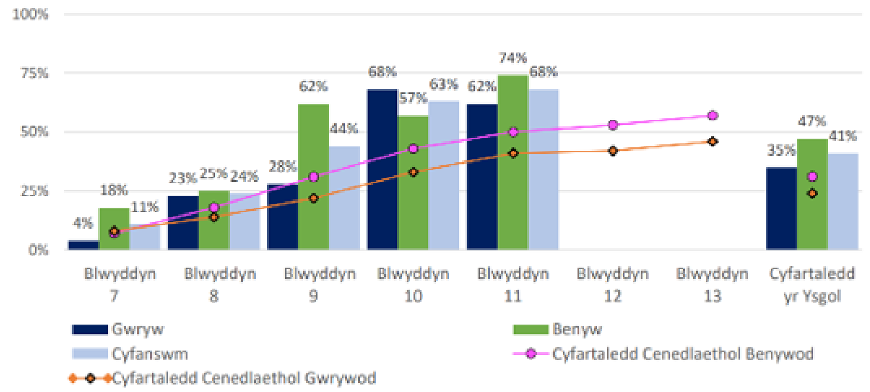
Data 2021 y Rhwydwaith

Ffig. 29 Ysgol Uwchradd Pontypridd: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig



Data 2023 y Rhwydwaith

Ffig. 28 Ysgol Uwchradd Pontypridd: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig



Cyflwynwyd y data i'r Uwch Dîm Arwain a chorff llywodraethu'r ysgol, a ysgogodd ddeialog adeiladol. A manteisio ar flynyddoedd o ddata hydredol cymharol y Rhwydwaith (data a gasglwyd dros gyfnod i olrhain newidiadau a thueddiadau), amlygodd y canfyddiadau duedd cynnydd mewn fepio. Roedd y dystiolaeth yn argyhoeddiadol, gyda data'r Rhwydwaith yn cynnig cefnogaeth ystadegol gref ac yn amlygu'r angen mawr am ymyrraeth ysgol gyfan.

Cydnabu uwch dîm arwain yr ysgol, corff llywodraethu'r ysgol a'r gymuned ehangach bwysigrwydd mynd i'r afael â fepio fel blaenoriaeth – nid dim ond trwy ddatblygu polisi ond trwy ei wreiddio hefyd yng nghynllunio'r cwricwlwm ac addysg iechyd a lles.

6. Ymrwymiad Ysgol Gyfan: O Ddata'r Rhwydwaith i Bolisi ac Ymarfer yr Ysgol

I ymateb i ganfyddiadau'r Rhwydwaith a data mewnol Class Charts, diwygiodd yr ysgol ei pholisi ymddygiad, gan gyflwyno cyfres o newidiadau a wnaeth gynnwys creu polisi ar fepio addas i ddysgwyr. Amlinellodd y polisi hwn ddisgwyliadau yn glir, codi ymwybyddiaeth o risgiau fepio, a chefnogi dysgwyr i wneud dewisiadau iach, gwybodus. Cafodd canllawiau clir eu sefydlu a'u cyfleu i rieni a gofalwyr trwy lythyron a digwyddiadau ymgysylltu. Datganodd y canllawiau hyn yn glir fod fepio ac ysmygu wedi'u gwahardd yn llwyr ar eiddo'r ysgol, ac anogwyd rhieni a gofalwyr i fwrw golwg ar y polisi newydd hwn a dangos cefnogaeth weithgar i weithredu'r polisi. Pwysleisiodd hyn y neges bod hyrwyddo ymddygiadau iach yn gyfrifoldeb ar y cyd. Roedd hyn yn cyd-fynd ag egwyddorion y Dull Ysgol Gyfan, sy'n pwysleisio pwysigrwydd cynnwys cymuned gyfan yr ysgol – gan gynnwys teuluoedd, staff a dysgwyr – wrth greu amgylchedd cefnogol sy'n hyrwyddo iechyd.

I atgyfnerthu'r newidiadau hyn, cyflwynodd yr ysgol system olrhain trwy Class Charts, gan alluogi staff i gofnodi a monitro enghreifftiau o fepio. Fe wnaeth hyn ganiatáu am ddadansoddi tueddiadau mewn amser real a chefnogi gwerthuso effeithiolrwydd polisïau a strategaethau newydd. Ochr yn ochr â'r canllawiau wedi'u diweddaru, sicrhaodd yr ysgol fod cymorth bugeiliol ac adnoddau addysgiadol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gael i ddysgwyr a oedd yn fepio. Mae'r ymdrechion hyn yn adlewyrchu ymrwymiad nid yn unig i orfodi rheolau ond i gefnogi lles dysgwyr, hefyd.

At hynny, bwriadwyd i'r newidiadau mewn polisi adlewyrchu ethos ehangach yr ysgol – canolbwyntio nid yn unig ar ddisgyblaeth ond ar addysg ac ymwybyddiaeth, hefyd. Eu nod oedd grymuso dysgwyr i ddeall y risgiau sy'n gysylltiedig â fepio a gwneud penderfyniadau gwybodus. Mewn achosion lle'r oedd amheuaeth bod fepiau a gymerwyd oddi wrth y disgyblion yn cynnwys sylweddau y tu hwnt i nicotin, cydweithredodd yr ysgol yn agos â thîm lleol yr heddlu. Fe wnaeth eu cefnogaeth gynnwys arwain gwasanaethau a chyflwyno gweithdai i addysgu dysgwyr am beryglon dyfeisiau fêp wedi'u haddasu neu ddyfeisiau yr ymyrrwyd â nhw. Fe wnaeth y bartneriaeth hon atgyfnerthu ymhellach ymrwymiad yr ysgol i ddiogelu ac roedd yn gyson â'r Dull Ysgol Gyfan, trwy gynnwys asiantaethau allanol wrth hyrwyddo lles dysgwyr.

7. Cryfhau Addysg Iechyd: Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Ymwybyddiaeth Fepio

Trwy osod addysg seiliedig ar y cwricwlwm yn ganolog i'w hymateb, lluniodd yr ysgol bartneriaeth â'i Chydlynydd WNHWPS, Iechyd Cyhoeddus Cymru a sefydliadau lleol eraill i ddatblygu a theilwra cyfres o adnoddau addysg fepio ar y cyd. Canolbwyntiodd yr adnoddau hyn ar gynnwys hanfodol a strategaethau addysgu effeithiol. Trwy weithio ochr yn ochr â'u partneriaid, fe wnaeth arweinwyr y cwricwlwm hefyd ddatblygu canllaw cynhwysfawr i rieni a gofalwyr, gyda gwybodaeth ddibynadwy, seiliedig ar dystiolaeth yn sail iddi, a gafwyd yn uniongyrchol oddi wrth y GIG ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Darparodd y canllaw wybodaeth gyfredol am fepio, cynigiodd gyngor a chymorth ar gyfer rhoi'r gorau i fepio ac esboniodd y pwysau cymdeithasol ac emosiynol a all arwain pobl ifanc i fepio.

'Roedd gweithio gydag Ysgol Bro Taf i ddatblygu adnoddau fepio ar y cyd yn brofiad gwirioneddol gydweithredol a chraff. Roedd y cymorth a gawsom gan yr ysgol trwy gydol gwaith trefnu'r grwpiau ffocws yn amhrisiadwy – roedd eu natur agored a'u hymrwymiad i gynnwys myfyrwyr mewn deialog ystyrlon wedi gwneud gwahaniaeth go iawn i ddatblygiad y pecyn cymorth.

Roedd hi'n wych gweithio gyda Kelly, yr Arweinydd Iechyd a Lles; roedd ei hangerdd gwirioneddol tuag at hyrwyddo negeseuon iechyd cyhoeddus am fepio i'w weld ym mhob rhyngweithiad. Fe greodd hi ofod lle'r oedd dysgwyr yn teimlo'n gyfforddus i rannu beth oedd ar eu meddwl, a arweiniodd at drafodaethau gonest, cyfoethog, a helpodd i lywio naws a pherthnasedd y deunyddiau.

Roedd gweld dull mor rhagweithiol o rymuso pobl ifanc â'r wybodaeth a'r hyder i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd mor ysbrydoledig. Mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol CTMUHB[3] yn hynod ddiolchgar i'r ysgol am eu cyfraniadau amhrisiadwy at y gwaith hwn.'

Emma McGillivray

Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus

Tîm Iechyd Cyhoeddus Cwm Taf Morgannwg

[3] Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

I gryfhau integreiddio'r gwaith hwn i gwricwlwm yr ysgol, defnyddiodd Ysgol Bro Taf yr adnoddau newydd eu datblygu i greu cynllun dysgu pwrpasol i ddysgwyr Blwyddyn 8. Amlygodd data'r Rhwydwaith ar lefel yr ysgol lefel uwch o fepio ymhlith myfyrwyr Blwyddyn 9, gan ysgogi dull rhagweithiol – addysgu dysgwyr cyn bod yr ymddygiadau fepio hyn yn ymsefydlu. Roedd y fenter hon yn cyd-fynd yn agos â'r Cwricwlwm i Gymru, sy'n gosod lles dysgwyr a dinasyddiaeth wybodus yn ganolog i addysg.

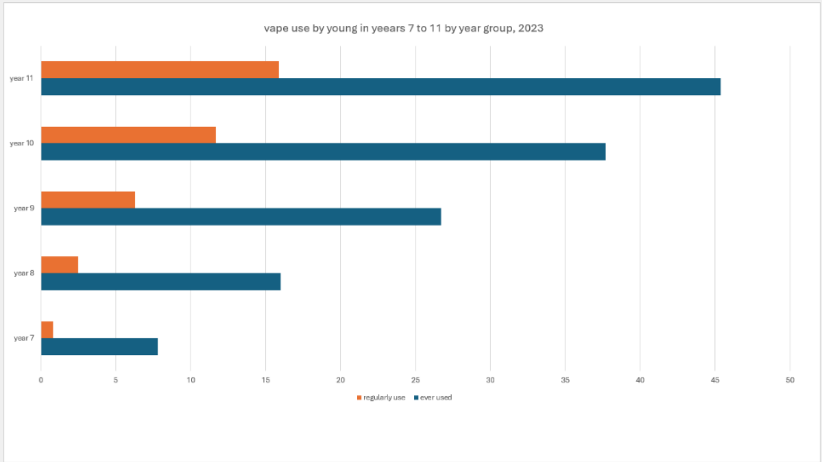
Anogodd y cynllun dysgu newydd hwn ddysgwyr i feddwl yn feirniadol am faterion allweddol fel cyfreithiau a rheoliadau fepio; tactegau marchnata a ddefnyddir gan gwmnïau fepio; effaith amgylcheddol fepiau un-tro; ac effeithiau nicotin a dibyniaeth ar iechyd. Gan fanteisio ar ddata'r Rhwydwaith, archwiliodd dysgwyr dueddiadau mewn ysmygu a fepio hefyd, gan gyflwyno'u canfyddiadau trwy gyflwyniadau MS PowerPoint (fel yr amlinellir yn adran 8 isod). Fe wnaeth hyn nid yn unig gefnogi gwneud penderfyniadau gwybodus, ond hefyd helpu i ddatblygu'u sgiliau llythrennedd a digidol.

Yn ogystal, mae'r ysgol wedi parhau i ymwneud yn weithgar â rhaglen WNHWPS, gan sicrhau bod ei hymdrechion yn parhau i fod yn gyson â strategaethau iechyd a lles ehangach. Mae'r bartneriaeth barhaus hon wedi chwarae rhan allweddol mewn meithrin amgylchedd cefnogol lle gall dysgwyr ddeall y risgiau sydd ynghlwm â fepio yn well a lle cânt eu grymuso i wneud dewisiadau gwybodus, iachach.

8. Cynllun Dysgu Newydd ar Ymwybyddiaeth Fepio: Sleidiau Cyflwyniad y Dysgwyr

Delwedd 1: Pam mae pobl yn poeni am fêps

Delwedd 2: Data 2023 y Rhwydwaith – Defnyddio fêps ym mlynyddoedd 7 i 11



Delwedd 3: Sut olwg sydd ar ddeunydd pecynnu fêps a sut mae'n denu pobl

9. Llais y Dysgwr ac Ymgysylltu: Dysgu sy'n Taro Deuddeg

Roedd llais y dysgwr yn ganolog i lwyddiant y fenter. Yn ystod datblygiad cydweithredol Adnoddau a Phecynnau Cymorth Iechyd a Lles newydd Iechyd Cyhoeddus Cymru, fe wnaeth dysgwyr o Flynyddoedd 9 a 10 Ysgol Bro Taf gymryd rhan mewn grwpiau ffocws i dreialu'r deunyddiau. Arweiniodd eu hadborth at ddiwygiadau ystyrlon, gan sicrhau bod yr adnoddau terfynol yn hygyrch, yn briodol i oedran, yn berthnasol ac yn ddifyr.

Wedi i'r cynllun dysgu newydd gael ei roi ar waith, cymerodd dysgwyr ran mewn trafodaethau meddylgar, seiliedig ar ymholi, ar gyfreithiau, risgiau ac effeithiau cymdeithasol ehangach fepio. Fe wnaethant archwilio effeithiau amgylcheddol fêps tafladwy ac edrych yn fanwl ar sut mae strategaethau marchnata fepio'n cael eu defnyddio i apelio i bobl ifanc. Gyda chefnogaeth gan ddata'r Rhwydwaith ar yr ysgol a gweithgareddau tywysedig, cafodd dysgwyr eu hannog i ffurfio'u safbwyntiau eu hunain yn seiliedig ar dystiolaeth. Trwy dasgau seiliedig ar brosiect ac adrodd storïau'n ddigidol, creon nhw gyflwyniadau a gyfunodd gipolygon personol gyda gwybodaeth o ymchwil (fel y'i hamlinellir yn adran 10 isod). Helpodd y broses hon i feithrin eu meddwl beirniadol a'u sgiliau cyfathrebu darbwyllol, gan atgyfnerthu themâu allweddol ynghylch dewisiadau iach a dinasyddiaeth gyfrifol.

O ganlyniad, sylwodd yr ysgol fod eu dysgwyr yn ymddiddori'n fwy yn y pwnc wrth iddynt sylwi ar ei berthnasedd i'w bywyd nhw. Helpodd y diddordeb cynyddol hwn i feithrin meddwl dyfnach, cryfhau eu hysgrifennu darbwyllol a gwella'u sgiliau siarad a gwrando.

Dyma beth oedd gan rai dysgwyr i'w ddweud am sut mae'r Rhwydwaith wedi cefnogi'u hiechyd a'u lles[4]:

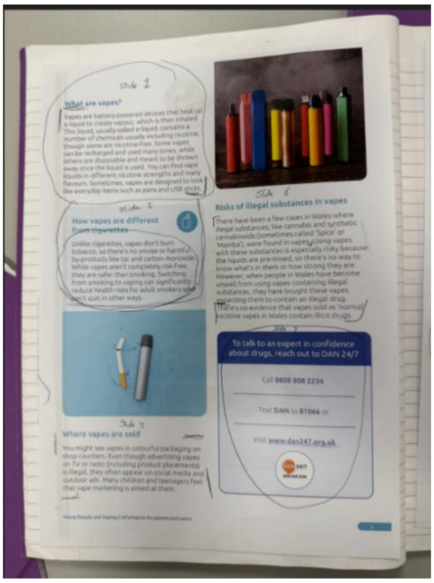
'Doeddwn i ddim yn gwybod bod fepio'n gallu bod mor ddrwg â hynny nes i ni ddysgu amdano yn y dosbarth. Nawr, rwy'n deall ei fod yn gallu gwneud niwed i fy nghorff, ac rwy'n meddwl mwy cyn i fi wneud pethau fel hynny.' Will, Blwyddyn 10

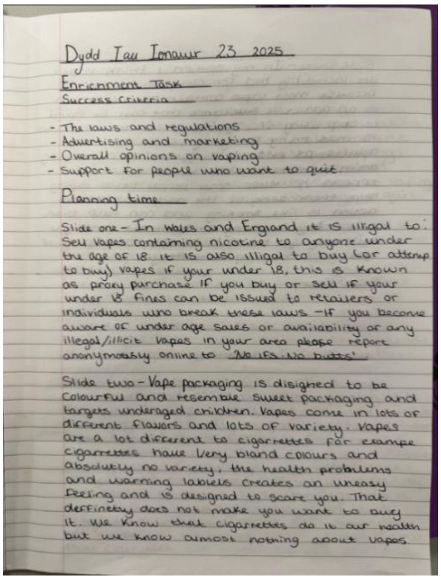
'Gwnaeth dysgu am fepio wneud i fi stopio a meddwl. Doeddwn i ddim wedi sylweddoli y byddai'n gallu effeithio arna' i nes mlaen, ond nawr rwy' am ofalu amdana' i fy hun yn well.' Jess, Blwyddyn 11

[4] Sylwch: Mae enwau'r dysgwyr a ddefnyddir yn yr astudiaeth achos hon wedi cael eu newid i amddiffyn preifatrwydd unigolion.

10. Cynllun Dysgu Newydd ar Ymwybyddiaeth o Fepio: Nodiadau Cyflwyniad y Dysgwyr

Delwedd 1 a 2: Nodiadau Cyflwyniad y Dysgwyr





Dydd Iau Ionawr 23 2025

Enrichment Task

Success Criteria

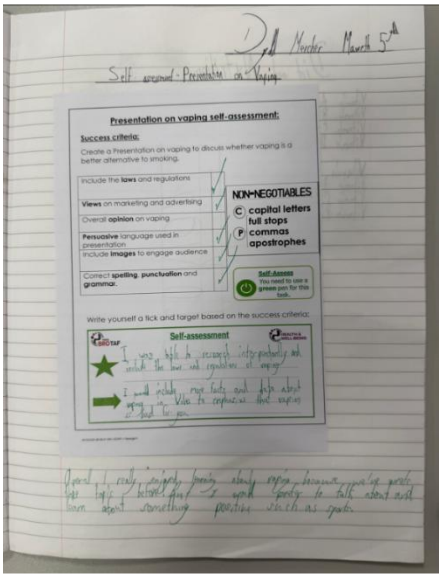
- The laws and regulations
- Advertising and marketing
- Overall opinions on vaping
- Support for people who want to quit.

Planning time

Slide one – In Wales and England it is illigal to: Sell vapes containing nicotine to anyone under the age of 18. it is also illigal to buy (or attemp to buy) vapes if your under 18, this is known as proxy purchase if you buy or sell if your under 18 fines can be issued to retailers or individuals who break these laws – If you become aware of under age sales or availability or any illegal/illicit vapes in your area please report anonymously online to 'No ifs. No butts'.

Slide two – Vape packaging is disighed to be colourful and resemble sweet packaging and targets underaged children. Vapes come in lots of different flavors and lots of variety. Vapes are a lot different to cigarettes for example cigarettes have very bland colours and absolutely no variety, the health problems and warning lablels creates an uneasy feeling and is designed to scare you. That deffinetly does not make you want to buy it. We know that cigarettes do it our health but we know almost nothing about vapes.

Delwedd 3: Meini Prawf Llwyddiant Hunanasesiad y Dysgwyr ar gyfer y Cyflwyniad ar Fepio



Dydd Mercher Mawrth 5th

Self assessment - Presentation on Vaping

Presentation on vaping self-assessment:

Success criteria:

Create a Presentation on vaping to discuss whether vaping is a better alternative to smoking.

Include the **laws** and regulations	✓
Views on marketing and advertising	✓
Overall **opinion** on vaping	
Persuasive language used in presentation	✓
Include **images** to engage audience	✓
Correct **spelling**, **punctuation** and **grammar**.	✓

NON-NEGOTIABLES
C capital letters
full stops
P commas
apostrophes

Self-Assess
You need to use a green pen for this task.

Write yourself a tick and target based on the success criteria:

Self-assessment

★ I was able to research independently and include the laws and regulations of vaping

→ I would include more facts and data about vaping in video to emphasise that vaping is bad for you

Overall I really enjoyed learning about vaping because we've never done this topic before but I would prefer to talk about and learn about something positive such as sports.

11. Mynd i'r Afael â Fepio Gyda'n Gilydd: Gwersi a Ddysgwyd ar draws Cymuned yr Ysgol

Un o'r heriau mwyaf a wynebodd Ysgol Bro Taf wrth fynd i'r afael â fepio oedd y camsyniad cyffredin ymhlith dysgwyr bod fepio yn ddiogel. Er bod fepio'n llai niweidiol nag ysmygu, nid yw heb niwed. Aethpwyd i'r afael â'r ddealltwriaeth gyfyngedig hon o'r risgiau iechyd gyda chymorth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, a ddarparodd wybodaeth a data cyfredol. Galluogodd y cydweithredu hwn i'r ysgol wella'i chwricwlwm a dwysáu gwybodaeth staff. Yn ogystal, cafodd polisïau clir eu cyflwyno a'u gorfodi'n gyson ar draws yr ysgol, gan atgyfnerthu dull unedig o fynd i'r afael â'r broblem.

Her arwyddocaol arall oedd pa mor hawdd y gallai dysgwyr gael gafael ar nwyddau fepio. Roedd llawer ohonynt yn eu cael ar-lein neu drwy gyfoedion, weithiau gan ddefnyddio dyfeisiau wedi'u ffugio i edrych fel eitemau cyffredin. I fynd i'r afael â hyn, gweithiodd yr ysgol yn agos gyda'r gymuned ehangach i leihau cyfleoedd i ddysgwyr brynu fêps. Yn ogystal, cymerodd rhieni a gofalwyr ran weithgar mewn ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth, gan helpu i gryfhau'r neges y tu hwnt i dir yr ysgol ac atgyfnerthu agwedd gymuned gyfan at atal.

Roedd pwysau gan gyfoedion a'r awydd i ffitio mewn wedi gwneud fepio yn fwy deniadol i ddysgwyr. Ar yr un pryd, roedd ymglymiad prin rhieni a gofalwyr yn gwneud ymyrryd yn gynnar yn anoddach. I ymateb i hynny, cyflwynodd yr ysgol wersi oedd yn canolbwyntio ar bwysau cyfoedion, dylanwad cymdeithasol a strategaethau ar gyfer dweud 'na' yn hyderus. Darparwyd cymorth a chwnsela hefyd i ddysgwyr a oedd yn fepio. A hithau'n cydnabod pwysigrwydd ymgysylltu â'r teulu, fe wnaeth yr ysgol gryfhau ei hymdrechion i gynnwys rhieni a gofalwyr, gan ddysgu bod undod rhwng ysgolion a theuluoedd yn gallu meithrin dewisiadau iachach yn yr ystafell ddosbarth a'r tu hwnt.

Cydnabu'r ysgol fod cynnydd ystyrlon yn gofyn am ddull ysgol gyfan. Roedd cefnogaeth gref gan yr uwch dîm arwain, y gyfadran Iechyd a Lles, a staff allweddol eraill yn hanfodol i yrru newid. Ar ôl nodi'r blaenoriaethau, fe wnaeth yr ysgol ymgysylltiad â sefydliadau partner, fel y Rhwydwaith, Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r GIG, i sicrhau bod gwersi a deunydd cymorth yn gywir, wedi'u seilio ar dystiolaeth ac yn cyd-fynd ag arferion gorau. Helpodd yr ymdrech gydweithredol hon i wreiddio diwylliant o iechyd a lles ar draws cymuned yr ysgol.

12. Asesu Effaith: Dangosyddion Newid sy'n Dod i'r Amlwg

Yn rhan o'i hymrwymiad parhaus i ddefnyddio data i lywio'i dulliau, mae Ysgol Bro Taf yn edrych ymlaen at dderbyn ei data 2025 gan y Rhwydwaith. Bydd y data hwn yn rhoi darlun

cliriach o effaith mentrau diweddar ac yn helpu i lywio strategaethau yn y dyfodol i gefnogi iechyd a lles dysgwyr ymhellach. Mae'r ysgol yn hyderus y bydd yr adnoddau y mae hi wedi'u datblygu – gyda'r nod o ennyn sylw dysgwyr a chyflwyno gwybodaeth glir a chywir am risgiau fepio – yn arwain at fwy o ymwybyddiaeth a gostyngiad mewn fepio.

> *'Oni bai am y Rhwydwaith, ni fyddai gennym y data angenrheidiol i nodi bod fepio'n bryder iechyd allweddol yn ein hysgol… Diolch i'r data pwrpasol hwn, rydym ni wedi gallu teilwra ein dull i sicrhau bod dysgwyr yn deall y risgiau gwirioneddol sy'n gysylltiedig â fepio.'*
>
> **Lewis Ryan**
>
> **Athro Iechyd a Lles**
>
> **Ysgol Bro Taf**

Roedd gwerthuso mewnol gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith yn elfen allweddol o strategaeth Ysgol Bro Taf i fynd i'r afael â fepio ymhlith dysgwyr. Mae staff a dysgwyr wedi myfyrio ar y gwersi i asesu eu heffeithiolrwydd, eu perthnasedd a'u heffaith. Rhannodd dysgwyr gipolygon i'r hyn a oedd yn fwyaf defnyddiol neu syfrdanol iddyn nhw, a dadansoddodd athrawon yr ymatebion hyn i fesur newidiadau yng ngwybodaeth, amgyffredion ac agweddau dysgwyr.

Ychwanegodd data Class Charts haen werthfawr at werthuso mewnol yr ysgol, a wnaeth gefnogi ac ategu gwybodaeth o ddata'r Rhwydwaith. Ers rhoi'r cwricwlwm wedi'i ddiweddaru a'r polisïau diwygiedig ar waith, mae'r ysgol wedi bod yn dilyn trywydd digwyddiadau'n gysylltiedig â fepio. Er bod dod i gasgliadau pendant yn rhy gynnar eto, mae arsylwadau cychwynnol gan staff yn awgrymu tuedd ostyngol gadarnhaol.

13. Edrych tua'r Dyfodol: Cynnal Momentwm a Chynllunio at y Dyfodol

Wrth edrych tua'r dyfodol, mae Ysgol Bro Taf yn ymroi o hyd i gryfhau ac esblygu ei dull ar gyfer addysg ar fepio. Mae'r ysgol yn bwriadu parhau i ddefnyddio data'r Rhwydwaith – gan ganolbwyntio'n arbennig ar grwpiau blwyddyn iau – i nodi'n gynnar dueddiadau sy'n dod i'r amlwg ac i ymateb gydag ymyriadau targedig, amserol sy'n cefnogi iechyd a lles dysgwyr.

Bydd llais y dysgwr yn parhau'n ganolog i'r gwaith hwn. Bydd yn llywio addasiadau i wersi yn y dyfodol, gan helpu i gadw'r cynnwys yn ddifyr, yn briodol i oedran ac yn ystyrlon. Nid

yn unig y mae'r deialog parhaus hwn yn grymuso dysgwyr, mae hefyd yn cefnogi diwylliant o rannu cyfrifoldeb a chyd-gynhyrchu wrth hyrwyddo iechyd a lles.

Uchelgais allweddol i'r ysgol yw meithrin dull trawsgwricwlaidd ar gyfer addysg fepio. Mae cynlluniau eisoes ar y gweill i integreiddio pynciau'n gysylltiedig â fepio i bynciau ehangach y tu hwnt i ABCh – fel dadansoddi data mewn Mathemateg, gwyddor nicotin a dibyniaeth mewn Gwyddoniaeth, ac effaith amgylcheddol fêps tafladwy a'r gwaharddiad deddfwriaethol diweddar mewn Daearyddiaeth. Trwy wreiddio'r trafodaethau hyn ar draws y cwricwlwm, nod yr ysgol yw atgyfnerthu bod gwneud penderfyniadau iach yn flaenoriaeth gyffredin ar draws yr ysgol.

Hefyd, mae'r ysgol yn cydnabod rôl hanfodol rhieni a gofalwyr mewn cefnogi lles dysgwyr. I gryfhau'r bartneriaeth hon, bydd yr ysgol yn rhannu gwybodaeth trwy nosweithiau rheini a gofalwyr, sianeli cyfathrebu rheolaidd a digwyddiadau targedig – gan sicrhau bod teuluoedd yn wybodus, wedi'u hymgysylltu a bod ganddynt y grym i gyfrannu at ddull cymuned gyfan ar gyfer iechyd a lles.

'Mae wedi bod yn anhygoel gweld cymaint yn fwy gwybodus mae fy mhlentyn am fepio ers cymryd rhan yng ngwersi'r ysgol – mae hyd yn oed wedi dechrau rhannu ffeithiau gyda ni gartref! Roedd bod yn rhan o'r sesiynau codi ymwybyddiaeth fy hun wir wedi agor fy llygaid i, hefyd; rwy' wedi dysgu cymaint ac rwy'n teimlo gymaint yn fwy hyderus nawr yn siarad ag af amdano a'i helpu i wneud dewisiadau da.'

Steph

Rhiant

Ysgol Bro Taf

---

14. Dysgu drwy Ddata'r Rhwydwaith: Myfyrdodau ar Rôl y Rhwydwaith yn Strategaeth Iechyd yr Ysgol

Mae taith Ysgol Bro Taf yn amlygu grym gwneud penderfyniadau ar sail data. Nid yn unig y gwnaeth ei hymgysyltiad â'r Rhwydwaith helpu i nodi bod fepio yn flaenoriaeth allweddol, rhoddodd hefyd i'r ysgol y dystiolaeth, y cyd-destun a'r momentwm y mae eu hangen i weithredu'n ystyrlon.

Mae'r llwyddiant hwn yn dangos sut gall y Rhwydwaith fod yn gatalydd ar gyfer newid ar draws ysgol gyfan. Yn Ysgol Bro Taf, arweiniodd at ddiweddariadau i bolisïau, datblygiadau arloesol i'r cwricwlwm, partneriaethau cadarnach â sefydliadau iechyd cyhoeddus, ac ymgysylltiad go iawn gan ddysgwyr.

Mewn byd lle mae ymddygiadau iechyd a lles pobl ifanc yn newid yn gyson, mae gallu cael at ddata cywir, cyfredol yn bwysicach nag erioed.

I Ysgol Bro Taf, mae'r Rhwydwaith wedi gwneud mwy na llywio un fenter – mae wedi helpu i wreiddio diwylliant o fyfyrio, hyblygrwydd ac ymarfer seiliedig ar dystiolaeth a fydd yn parhau i gefnogi dysgwyr am flynyddoedd i ddod.

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

15. Rhannu'ch Llwyddiant diolch i'r Rhwydwaith!

Mae rhannu eich stori am y Rhwydwaith yn ffordd bwerus o ddangos eich arbenigedd ac effaith gadarnhaol eich mentrau ar iechyd a lles dysgwyr. Mae'r Rhwydwaith yn croesawu astudiaethau achos gan aelod-ysgolion cynradd ac uwchradd i arddangos a rhannu sut y defnyddion nhw ddata ac adroddiadau'r Rhwydwaith ar Iechyd a Lles eu Myfyrwyr, a gwerth ymarfer seiliedig ar dystiolaeth.

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

Darllenwch fwy am sut gallwch chi rannu eich stori yma.

I ddarllen rhagor o astudiaethau achos am lwyddiannau ysgolion, ewch i'n gwefan.

16. Adnoddau Ychwanegol y Rhwydwaith

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

I gael mwy o wybodaeth am y Rhwydwaith, darllenwch Blog y Rhwydwaith a bwrw golwg ar weminarau'r Rhwydwaith.

17. Cysylltu â ni

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

Gwybodaeth am yr Awduron

Kelly Fleming, Pennaeth Iechyd a Lles, Ysgol Bro Taf

A hithau'n athro Iechyd a Lles ymroddedig yn Ysgol Bro Taf, mae Kelly yn angerddol am ddarparu profiadau dysgu difyr ac ystyrlon sy'n cefnogi datblygiad corfforol, emosiynol a chymdeithasol pob dysgwr. Yn gyson â'r Cwricwlwm i Gymru, mae ei haddysgu yn grymuso dysgwyr i archwilio pynciau iechyd pwysig a datblygu sgiliau lles gydol oes. Mae Kelly yn ymroi yn benodol i fynd i'r afael â'r heriau iechyd presennol sy'n effeithio ar bobl ifanc, gyda ffocws cadarn ar godi ymwybyddiaeth o fepio – sef pryder cynyddol yng nghymuned yr ysgol. Trwy wersi teilwredig, trafodaethau agored a chydweithredu ag arweinwyr yr ysgol ac arbenigwyr iechyd allanol, mae hi'n addysgu dysgwyr am risgiau fepio ac yn hyrwyddo dewisiadau ffordd o fyw iachach. Mae ei dull yn meithrin meddwl beirniadol, gwydnwch, a gwneud penderfyniadau'n wybodus, gan sicrhau bod y cwricwlwm Iechyd a Lles yn parhau i fod yn berthnasol, yn gyfredol ac wedi'i wreiddio ar draws yr ysgol i gefnogi lles cyffredinol pob dysgwr.

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 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 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)
SBARC / SPARK
Heol Maendy
Caerdydd
CF24 4HQ

shrn.org.uk

shrn@cardiff.ac.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

@shrnwales.bsky.social

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Cedwir pob hawl.
I amddiffyn cyfrinachedd, modelau sydd ym mhob ffotograff.
Cyhoeddwyd gyntaf gan SHRN © 2025.