

Y RHWYDWAITH
YMCHWIL IECHYD
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL
HEALTH RESEARCH
NETWORK

shrn.org.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

Canfyddiadau Adroddiad Holiadur
Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith
Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ar
gyfer Ysgolion Cynradd 2024

Chwefror 2026

Teitl: Canfyddiadau Adroddiad Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ar gyfer Ysgolion Cynradd 2024.

Awduron:

Safia Ouerghi^{1,2}
Edna Ogada^{1,2}
Lianna Angel^{1,2}
Dr Shujun Liu^{1,2}
Dr Nicholas Page^{1,2}
Dr Honor Young^{1,2}
Dr Kelly Morgan^{1,2}

¹Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith), Prifysgol Caerdydd

²Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer), Prifysgol Caerdydd.

Dyfynnu: Ouerghi, S., Ogada, E., Angel, L., Liu, S., Page, N., Young, H., & Morgan, K. (2026). Report Findings for The SHRN School Environment Questionnaire (SEQ) in Primary Schools 2024. Cardiff University, Cardiff, UK.

Cynnwys

tudalen

1. Ynglŷn â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)	5
2. Cyflwyniad	6
3. Casglu Data a Sampl Data	7
4. Canfyddiadau Allweddol	8
4.1 Cwestiynau cyffredinol amdanoch chi a'ch ysgol	8
4.2 Ymwneud dysgwyr, rhieni/gofalwyr a'r gymuned ag iechyd a lles	13
4.3 Addysg Iechyd a Lles	17
4.4 Teithio Llesol	19
4.5 Bwyta'n iach	20
4.6 Iechyd Meddwl a Lles	22
4.7 Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol	24
5. Pwysigrwydd Gwybodaeth yr Holiadur Amgylchedd Ysgolion	25
6. Atodiad	26

Diolchiadau

Estynnwn ein diolch twymgalon i'r holl ysgolion cynradd ar draws Cymru a gymerodd ran yn yr adroddiad hwn. Mae eich ymrwymiad a'ch cydweithrediad yn amhrisiadwy wrth wella ein dealltwriaeth o iechyd a lles dysgwyr. Gyda'n gilydd, rydym yn cael effaith gadarnhaol ar fywyd ein dysgwyr. Diolch i chi am eich ymroddiad a'ch cefnogaeth.

Estynnwn ddiolch arbennig i'r Cydlynwyr Ysgolion Iach yn Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS), Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae eu hymrwymiad parhaus i hybu iechyd a lles mewn ysgolion ar draws Cymru wedi bod yn ffactor allweddol wrth gyflwyno'r arolwg hwn yn effeithiol.

Estynnwn ein diolch i Dr Chris Roberts (Llywodraeth Cymru gynt), Dr Semele Mylona, Freya Pryce (Llywodraeth Cymru), a Lorna Bennett (Iechyd Cyhoeddus Cymru), am eu cefnogaeth barhaus i'r Rhwydwaith. Hefyd, rydym yn diolch i'n cydweithwyr yn y Rhwydwaith, Maria Boffey, Charlotte Wooders, Rory Chapman, ac Umera Mahmood, am eu cyfraniadau gwerthfawr at y cylch hwn o'r arolwg, gan gynnwys cydlynu, cyfathrebu a datblygu adroddiadau.

Cydnabyddir gyda diolch gyllid gan Weinidog Llywodraeth Cymru ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol (bellach Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol) a'r Gweinidog Addysg (bellach Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg). Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno ymchwil annibynnol; safbwyntiau'r awduron yw'r safbwyntiau a fynegir yma ac nid ydynt o reidwydd yn adlewyrchu safbwyntiau Llywodraeth Cymru neu ei chynrychiolwyr

Hefyd, cefnogwyd y gwaith gan [DECIPHer](#) ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae DECIPHer yn dwyn gwyddonwyr, rhanddeiliaid polisi a rhanddeiliaid ymarfer, a'r cyhoedd ynghyd i ddatblygu, gwerthuso a gweithredu ymyriadau i wella iechyd y boblogaeth a lleihau anghydraddoldebau. Ariennir DECIPHer gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu gwestiynau am yr adroddiad hwn, e-bostiwch shrn@cardiff.ac.uk.

1. Ynglŷn â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith) yn bartneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Phrifysgol Caerdydd, a sefydlwyd yn 2013. Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru drwy weithio gydag ysgolion cynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio tystiolaeth o ansawdd da ar gyfer gwella iechyd a lles. Mae hyn yn cynnwys arolygon lefel myfyrwyr ac ysgol, gan gasglu metrigau iechyd a lles allweddol. Cyfeirir at y metrigau hyn mewn dros 30 o bolisiâu a strategaethau cenedlaethol, gan gynnwys y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles (2021) ac Adroddiad Iach a Hapus Estyn (2019).

Fe wnaeth ehangu'r Rhwydwaith i ysgolion cynradd yn 2024 ddilyn rhaglen o waith hyfywedd a wnaed rhwng 2021 a 2023, gan gynnwys arolwg peilot cynt Holiadur Amgylchedd yr Ysgol a gwblhawyd gan 123 o ysgolion cynradd, sydd ar gael ar ein [gwefan](#). Darparodd gwaith paratoadol yr Holiadur hwn dystiolaeth a gwersi ymarferol a wnaeth lywio a chefnogi'r ehangu llwyddiannus i 511 o ysgolion a gymerodd ran yn 2024.

Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles plant a phobl ifanc trwy:

- Ddarparu data cadarn ar iechyd a lles i ysgolion ac i randdeiliaid cenedlaethol a rhanbarthol (<https://www.shrn.org.uk/cy/data-cenedlaethol/>).
- Gweithio gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr o feysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol i gyd-gynhyrchu ymchwil o ansawdd uchel i iechyd a lles yn yr ysgol i Gymru.
- Cynhyrchu tystiolaeth ymchwil newydd o'r ffordd orau o wella iechyd a lles plant a phobl ifanc yn yr ysgol.
- Helpu ysgolion, a'r rhai sy'n cefnogi ysgolion, i ddeall tystiolaeth ymchwil iechyd a sut y gallir ei defnyddio ym maes gwella iechyd a lles (<https://www.shrn.org.uk/cy/ysgolion-defnyddion-data/>).

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.shrn.org.uk/cy.

2. Cyflwyniad

Caiff [Holiadur Amgylchedd yr Ysgol](#) y Rhwydwaith mewn ysgolion cynradd ei ateb bob dwy flynedd gan aelod o Dîm Arwain yr Ysgol ochr yn ochr ag Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith, sy'n cael ei ateb gan ddysgwyr.

Mae'r dull cydlynus hwn yn creu set ddata unigryw a chynhwysfawr sy'n caniatáu am archwiliad manwl o'r cysylltiadau rhwng polisïau ac arferion yr ysgol, fel arweinyddiaeth, ethos yr ysgol, yr amgylchedd, dysgu'r cwricwlwm, ac ymgysylltu â theuluoedd a'r gymuned, a'u heffaith ar ddeilliannau iechyd a lles dysgwyr.

Mae Holiadur Amgylchedd yr Ysgol (yr Holiadur) yn cefnogi amrywiol fentrau allweddol y tu hwnt i asesu iechyd a lles dysgwyr. Mae'n llywio datblygiad polisi ar lefelau lleol a chenedlaethol, gan sicrhau eu bod yn cyd-fynd ag anghenion ysgolion a dysgwyr, yn enwedig wrth hyrwyddo Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol. Yn ogystal, mae'r Holiadur yn adnodd monitro ar gyfer cynllun Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS)(a alwyd yn y gorffennol yn Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru, WNHSS), gan arwain ysgolion wrth iddynt weithredu a gwerthuso'u mentrau iechyd a lles. Mae'n arwain sut caiff adnoddau eu dyrannu trwy amlygu meysydd y mae angen eu gwella, yn meithrin cydweithredu rhwng ysgolion trwy fentrau iechyd a lles lleol ac yn hwyluso hunanwerthuso, gan ganiatáu i ysgolion fyfyrwyr ar eu harferion a rhannu strategaethau arloesol ar draws y Rhwydwaith.

Ar y cyfan, mae'r Holiadur yn adnodd cynhwysfawr sy'n gwella arferion ysgolion unigol gan gyfrannu at amcanion iechyd ac addysgol ehangach ar draws Cymru.

3. Casglu Data a Sampl Data

Atebwyd Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith ar-lein gan yr holl ysgolion cynradd a gofrestrodd i gymryd rhan yng Nghasgliad Data Ysgolion Cynradd y Rhwydwaith 2024, a ddigwyddodd rhwng 16 Medi ac 20 Rhagfyr 2024. Atebwyd yr Holiadur gan aelod o uwch dîm arwain yr ysgol neu gynrychiolydd a benodwyd gan yr ysgol. Roedd sampl arolwg yr Holiadur yn 2024 yn cynnwys 511 o ysgolion (gan gynnwys un ysgol annibynnol). Roedd yr ysgolion hyn wedi'u lleoli ar draws pob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru. Mae'r holl gwestiynau y mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn seiliedig arnynt ar gael yn yr atodiad.

Mae'n bosibl na fydd cyfanswm y canrannau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn 100 oherwydd talgrynnu. Cafodd ymatebion 'ddim yn gwybod' neu 'ddim yn berthnasol' eu hepgor o gyfrifiadau'r canrannau.

Tabl 1: Llenwi'r Holiadur yn ôl awdurdod lleol

Awdurdod Lleol	Holiadur wedi ei gwblhau yn llawn (% o ysgolion cynradd y wladwriaeth)*
Abertawe	37 (48.1%)
Blaenau Gwent	13 (68.4%)
Bro Morgannwg	24 (54.5%)
Caerdydd	50 (50.5%)
Caerffili	38 (52.1%)
Casnewydd	30 (68.2%)
Castell-nedd Port Talbot	18 (34.0%)
Ceredigion	13 (36.1%)
Conwy	9 (17.6%)
Gwynedd	15 (19.2%)
Merthyr Tudful	13 (68.4%)
Pen-y-Bont ar Ogwr	29 (60.4%)
Powys	28 (38.9%)
Rhondda Cynon Taf	45 (48.9%)
Sir Ddinbych	9 (20.5%)
Sir Fynwy	27 (93.1%)
Sir Gâr	36 (38.3%)
Sir Benfro	29 (56.9%)
Sir y Fflint	9 (14.1%)
Torfaen	19 (76.0%)
Wreccsam	11 (19.0%)
Ynys Môn	9 (22.5%)
Cyfanswm	511 (42.2%)

*Cymerodd un ysgol annibynnol ran yn yr Holiadur

4. Canfyddiadau allweddol*

4.1 Cwestiynau cyffredinol amdanoch chi a'ch ysgol

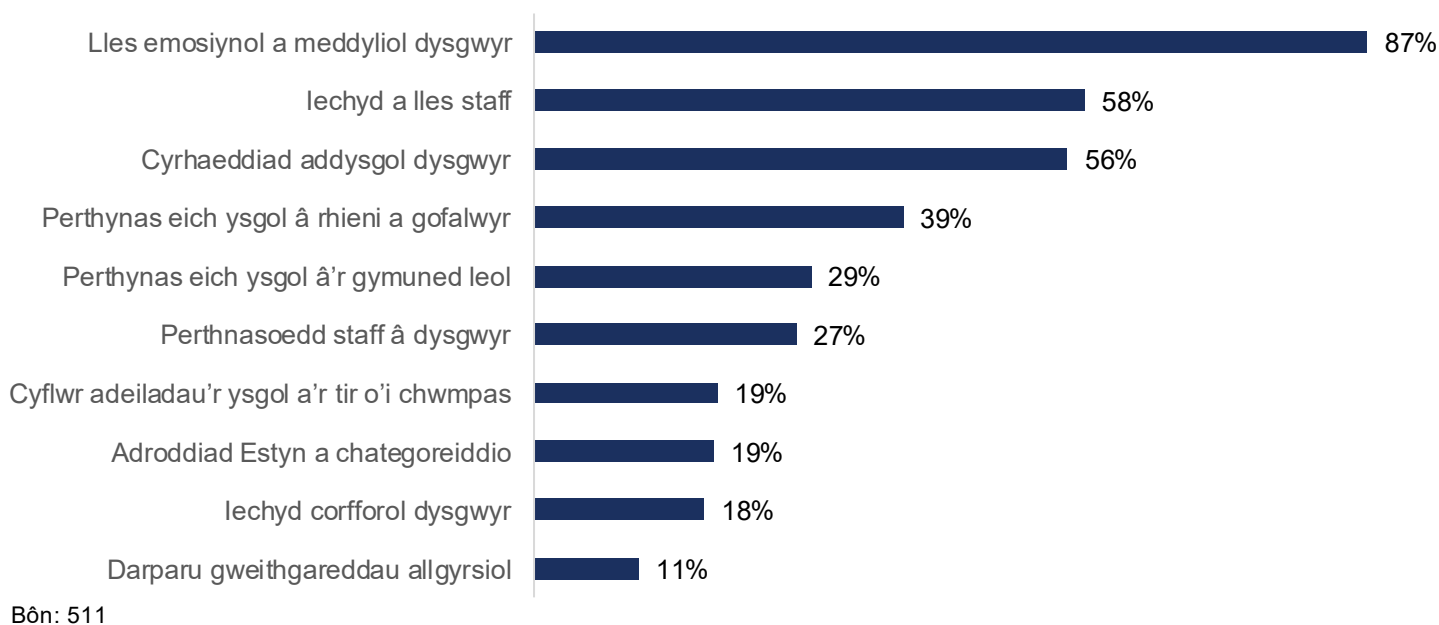
Crynodeb o ganfyddiadau

- Blaenoriaeth yr uwch dîm rheoli/arwain a ddewiswyd amlaf oedd lles emosiynol ac meddwl dysgwyr (87%). Roedd iechyd a lles staff (58%) a chyrhaeddiad addysgol dysgwr (56%) hefyd yn flaenoriaethau a ddewiswyd yn aml (gweler Ffigur 1).
- Adroddodd dros bedair o bob pump ysgol (85%) eu bod yn aelodau o Gynllun Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS) (gweler Ffigur 2).
- O'r ysgolion hyn, roedd bron i dri chwarter (72%) ohonynt wedi cwblhau hunanwerthusiad ac roedd tua dwy o bob tair (65–66%) wedi ymwneud â digwyddiadau a drefnwyd gan eu tîm WNHWPS lleol neu wedi cymryd rhan ynddynt. Nododd tua 64% ohonynt eu bod wedi datblygu cynllun gweithredu a dywedodd hanner (50%) ohonynt fod eu tîm WNHWPS lles wedi'u cyfeirio nhw at adnoddau ac arbenigedd pellach i gefnogi eu blaenoriaethau iechyd a lles (gweler Ffigur 3).
- Dywedodd pedair o bob pump ysgol (79%), a oedd yn aelodau o WNHWPS, fod eu haelodaeth o'r cynllun yn bwysig iddyn nhw.
- Mae ysgolion yn dibynnu ar ddata iechyd a lles i lywio'u polisïau a'u harferion, gydag o leiaf pedair o bob deg ysgol yn adrodd eu bod yn defnyddio data o'u harolygon dysgwyr (74%), arolygon staff (63%) ac arolygon rhieni/gofalwyr eu hunain (62%), ynghyd â data o arolygon y Rhwydwaith (47%) ac Estyn (42%) (gweler Ffigur 5).
- Yn yr ysgolion hyn, cafodd data iechyd a lles ei ddefnyddio'n bennaf gan: yr uwch dîm rheoli/arwain (96%); athrawon dosbarth (69%); y tîm lles gofal bugeiliol; a'r Cydlynnydd Ysgolion Iach (61% am y ddau) (gweler Ffigur 6).
- Y rhan amlaf, cafodd y data ei ddefnyddio ar gyfer y canlynol: : nodi anghenion a gosod blaenoriaethau iechyd a lles (90%); datblygu'r cwricwlwm a deall anghenion grwpiau penodol o ddysgwyr (75% am y ddau); a mesur effaith ymyriadau i greu ysgol iach (64%) (gweler Ffigur 7).
- Mae cyflwyno a gweithredu Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd yn dangos bod bron pawb ym mhob grŵp blwyddyn yn eu cael (gweler Ffigur 8).

*Ar gyfer pob graff, mae ysgolion a ddewisodd 'ddim yn gwybod' a 'ddim yn berthnasol' wedi cael eu heithrio o'r enwadur.

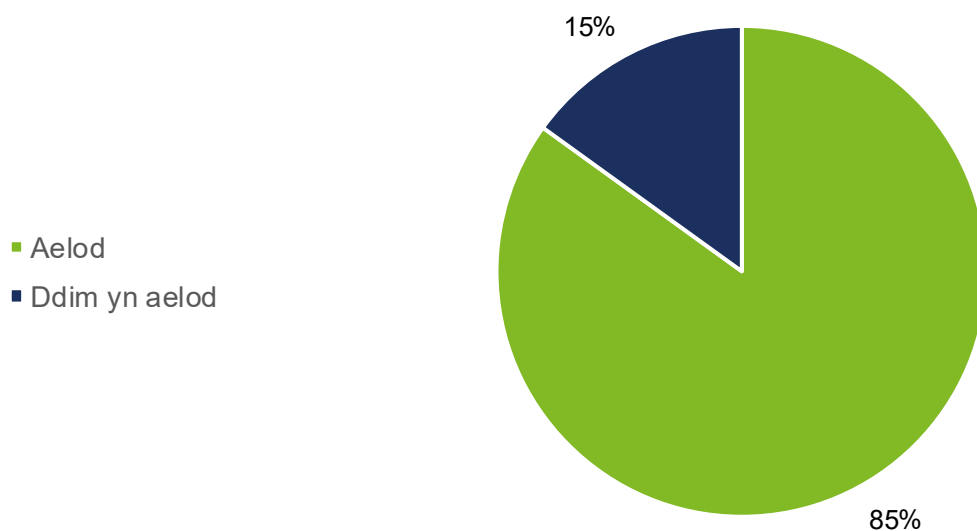
Ffig.1: Blaenoriaethau'r uwch dîm rheoli/arwain

Gofynnwyd i ysgolion ddewis hyd at bedwar maes blaenoriaeth.



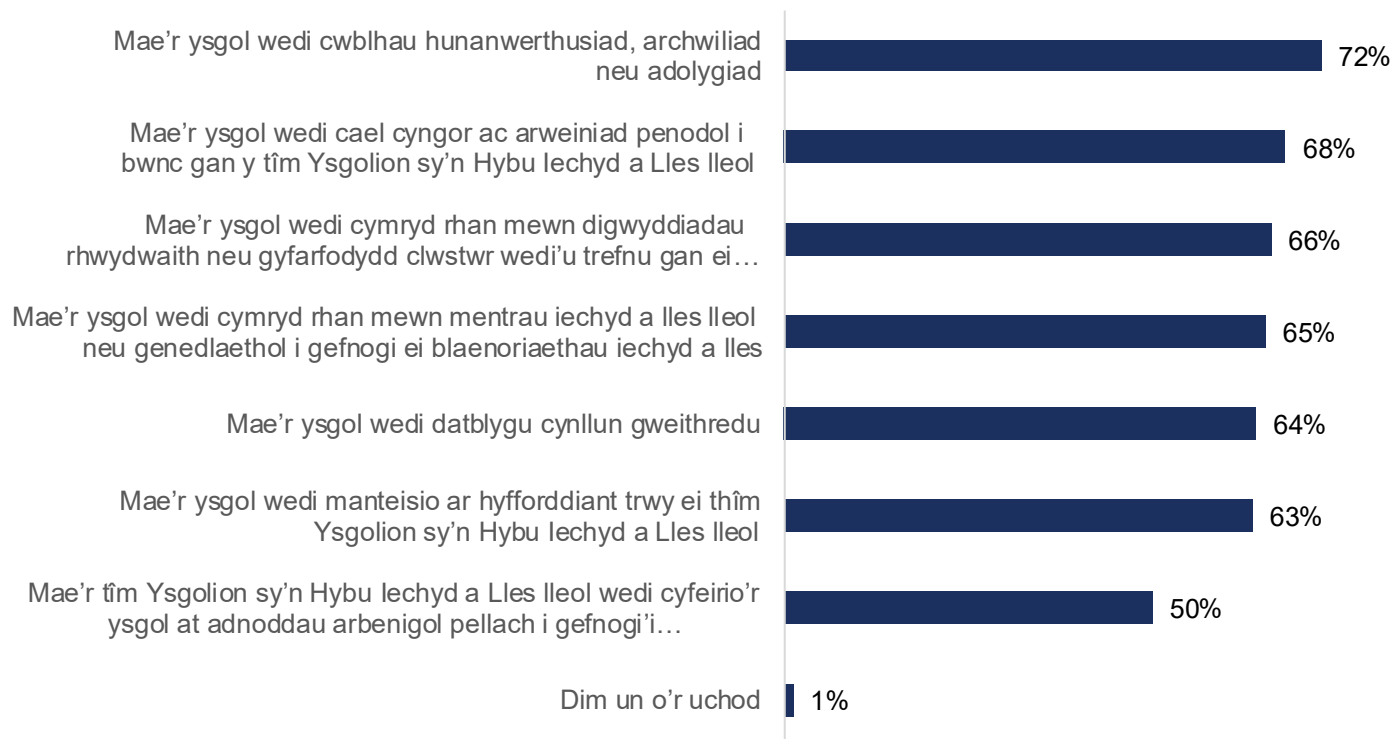
Ffig.2: Aelodaeth y Rhaglen WNHWPS

Gofynnwyd i ysgolion ddewis un opsiwn yn unig.



Ffig.3: Ymwneud Ysgolion â Gweithgareddau Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles

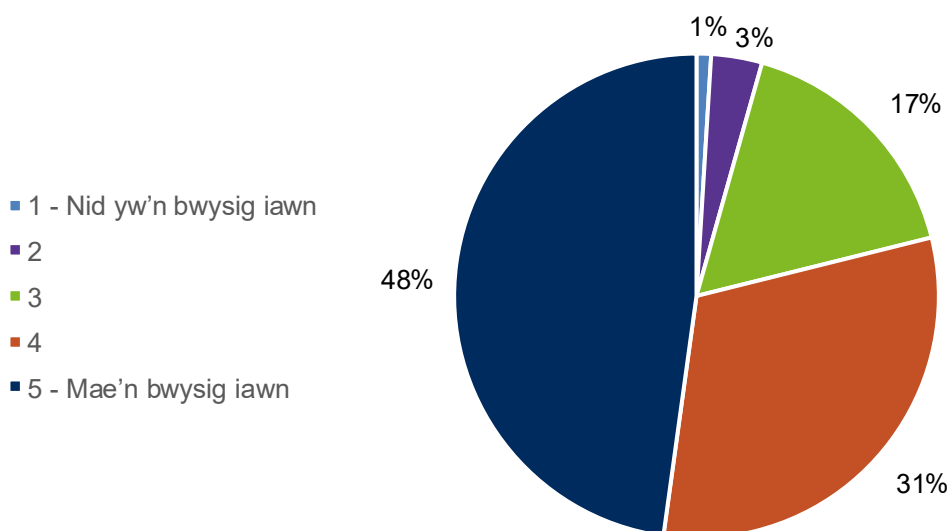
Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Sylfaen: 401

Ffig.4: Pwysigrwydd aelodaeth Cynllun WNHWPS i waith iechyd a lles

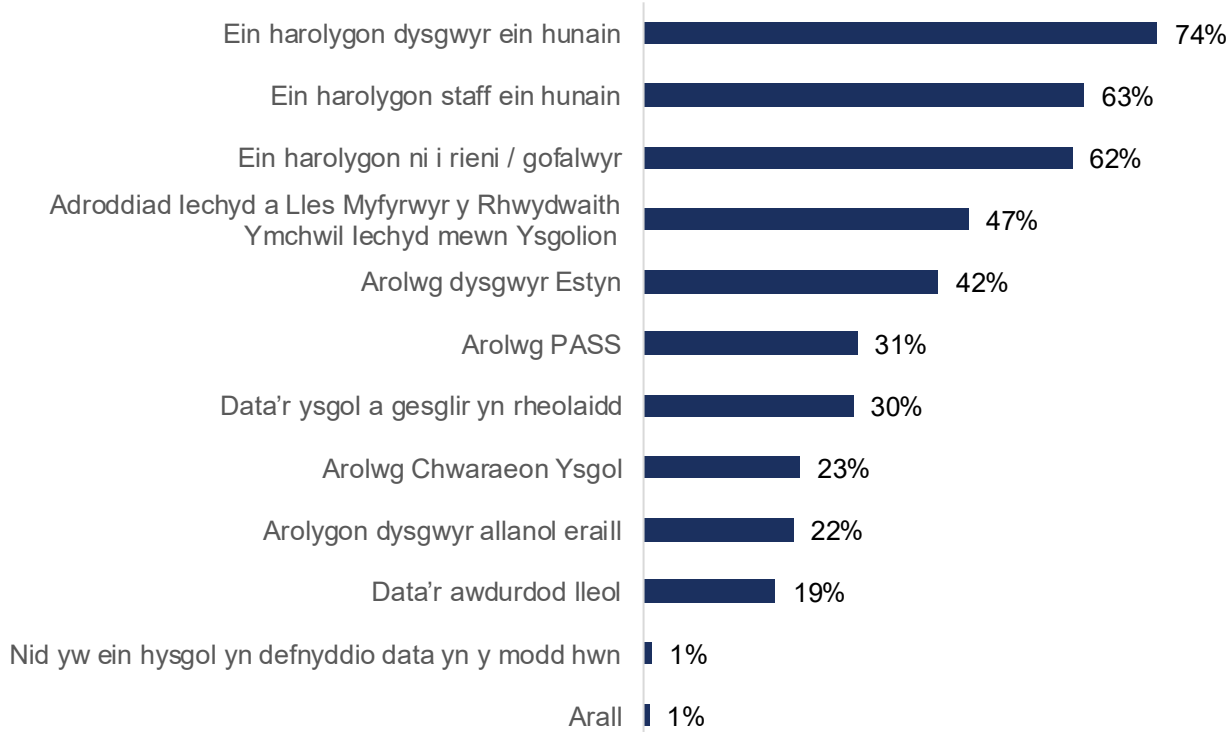
Gofynnwyd i ysgolion ddatgan pwysigrwydd hyn o 1 (Ddim yn bwysig iawn) i 5 (Yn bwysig iawn).



Bôn: 412

Ffig.5: Ffynonellau Data Iechyd a Lles a ddefnyddiwyd i Lywio Polisiâu ac Arferion yr Ysgol

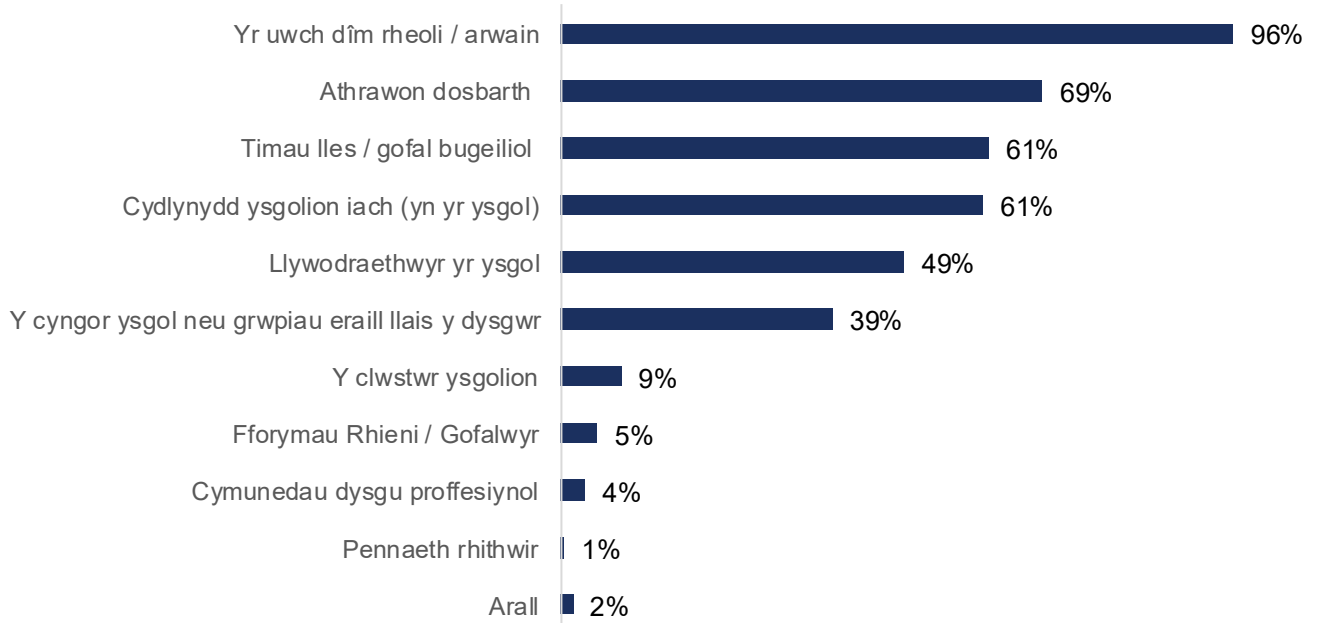
Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Bôn: 511

Ffig.6: Defnyddwyr data iechyd a lles

Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Bôn: 505

Ffig.7: Defnydd ysgolion o ddata i greu ysgol iach

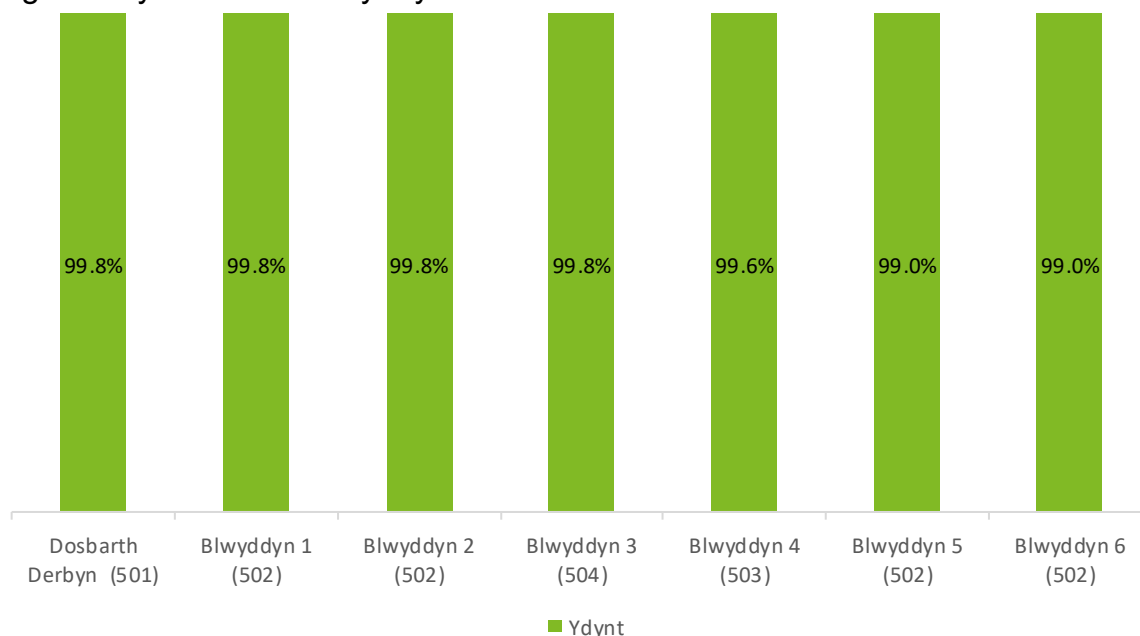
Gofynnwyd i ysgolion ddewis cynifer o feysydd ag oedd yn berthnasol.



Bôn: 505

Ffig.8: Prydau Ysgol am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd: Gweithredu ar Draws Pob Grŵp Blwyddyn*

Gofynnwyd i ysgolion nodi, ar gyfer pob grŵp blwyddyn, p'un a oedd Prydau Ysgol am Ddim i Holl Blant Ysgolion Cynradd wedi'u cyflwyno



*Hepgorwyd yr ysgol annibynnol o'r dadansoddiad

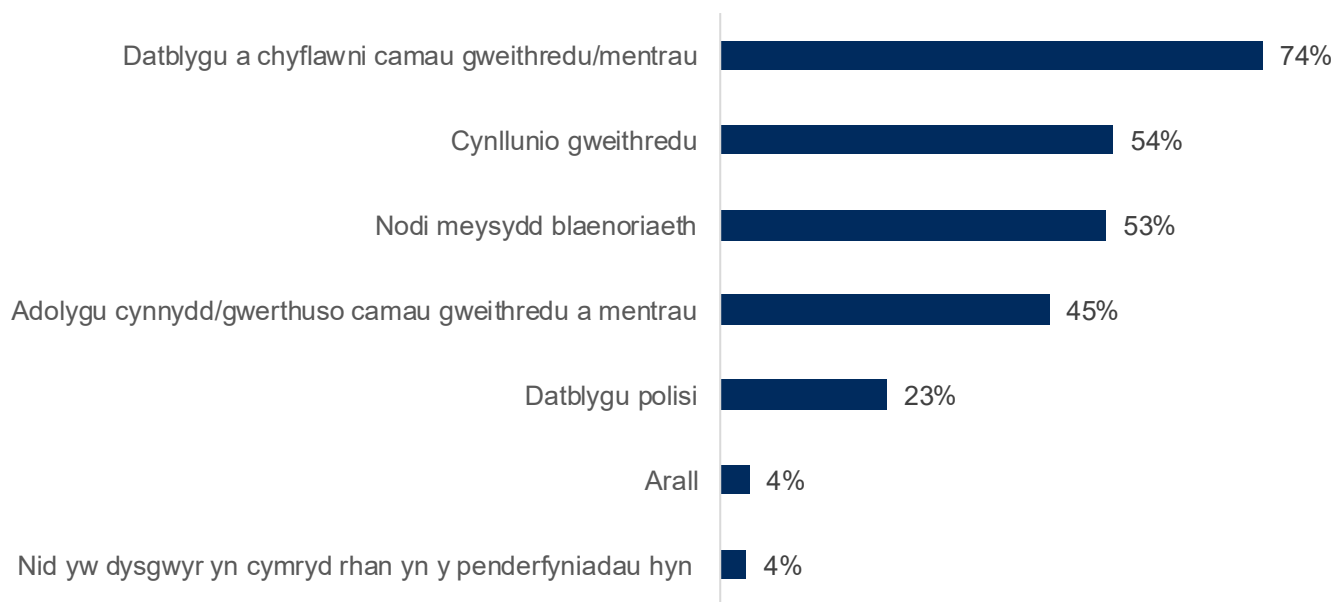
4.2 Ymwneud dysgwyr, rhieni/gofalwyr a'r gymuned ag iechyd a Lles

Crynodeb o ganfyddiadau

- Mae tair o bob pedair ysgol (74%) yn adrodd bod dysgwyr yn ymwneud â datblygu a darparu mentrau iechyd a lles, gydag oddeutu hanner yn cyfrannu at gynllunio gweithredu (54%) a nodi meysydd â blaenoriaeth (53%) (gweler Ffigur 9).
- Mae grwpiau llais y disgybl yn ymwneud yn fwyaf cyffredin â gweithgarwch corfforol (79%), yna bwyd a maeth (72%) (gweler Ffigur 10).
- Dywed oddeutu un o bob tair ysgol bod ganddynt dargedau ar gyfer ennyn ymgysylltiad y gymuned neu'r teulu wedi'u cynnwys yn eu Cynllun Datblygu Ysgol ar iechyd a lles (30–33%) (gweler Ffigur 11).
- Roedd dysgwyr rhan amlaf yn ymwneud â phenderfyniadau ar ddatblygu mentrau (74%), tra bod rhieni/gofalwyr rhan amlaf yn ymwneud â phenderfyniadau am gyfleusterau'r ysgol (32%) ac amgylchedd ehangach yr ysgol (40%) (gweler Ffigur 12).
- Mae gan oddeutu hanner yr ysgolion gamau gweithredu ar waith i gynorthwyo staff â deall Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC), yn fwyaf cyffredin trwy ddarparu canllawiau (51%) (gweler Ffigur 13).
- Yn fwyaf aml, mae ysgolion yn partneru â'r Heddlu/Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu (90%) i gefnogi iechyd a lles dysgwyr (gweler Ffigur 14).

Ffig. 9: Meysydd gwneud penderfyniadau am iechyd a lles y mae dysgwyr yn ymwneud â nhw

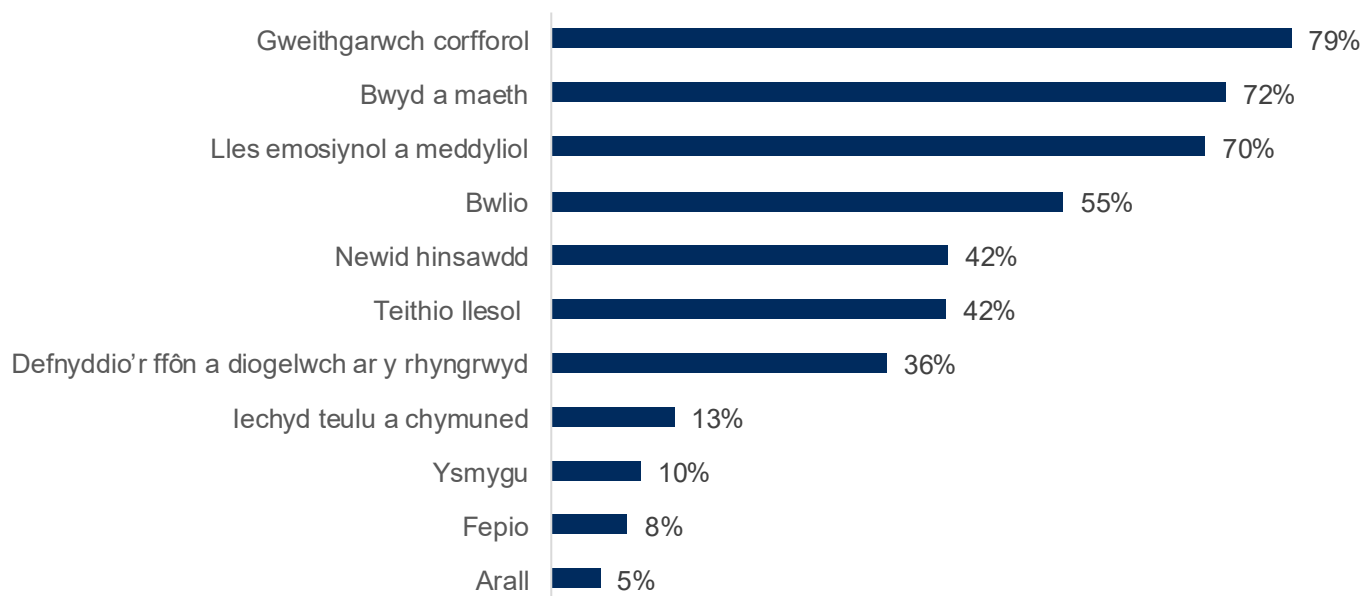
Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Sylfaen: 501

Ffig. 10: Pynciau iechyd a lles y mae grwpiau llais y disgybl wedi gweithio arnynt yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf

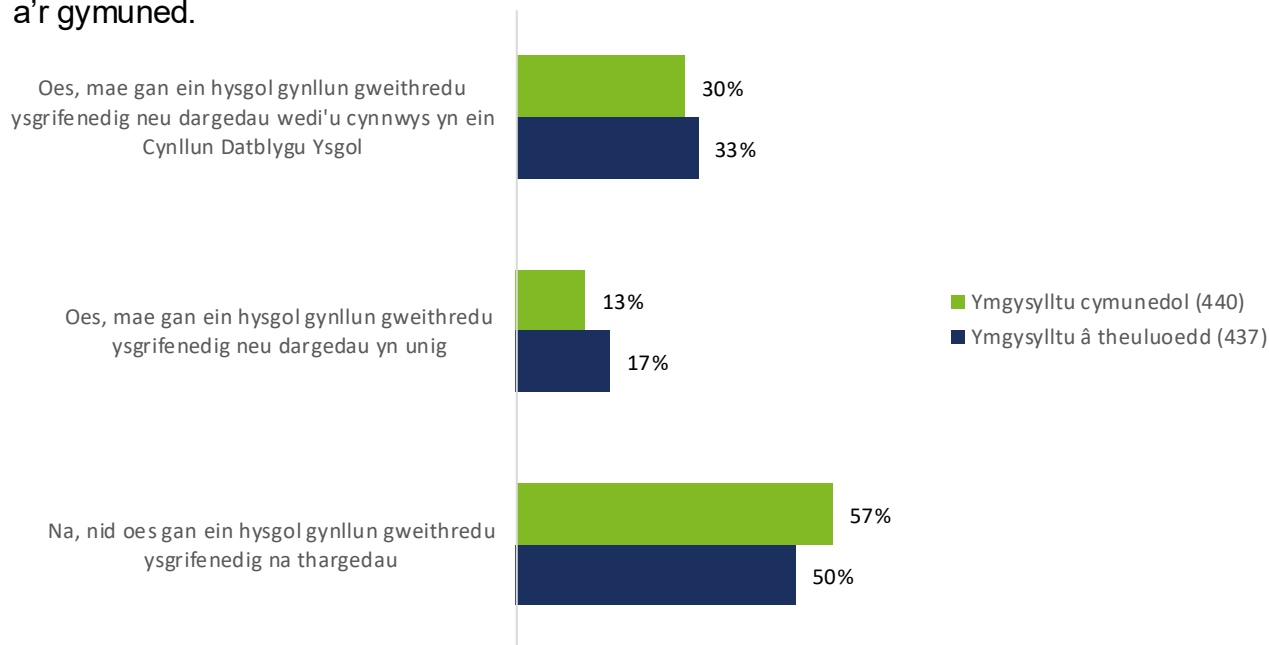
Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Sylfaen: 502

Ffig. 11: Ysgolion sy'n adrodd bod ganddynt gynllun gweithredu ysgrifenedig neu dargedau ar gyfer ymgysylltu â theuluoedd a'r gymuned yng Nghynllun Datblygu Cyfredol yr Ysgol

Gofynnwyd i ysgolion ddewis yr opsiwn sy'n disgrifio orau sut maent yn ymgysylltu â theuluoedd a'r gymuned.



Ffig. 12: Meysydd gwneud penderfyniadau ynghylch gwella iechyd a lles y mae rhieni a gofalwyr yn ymwneud â nhw

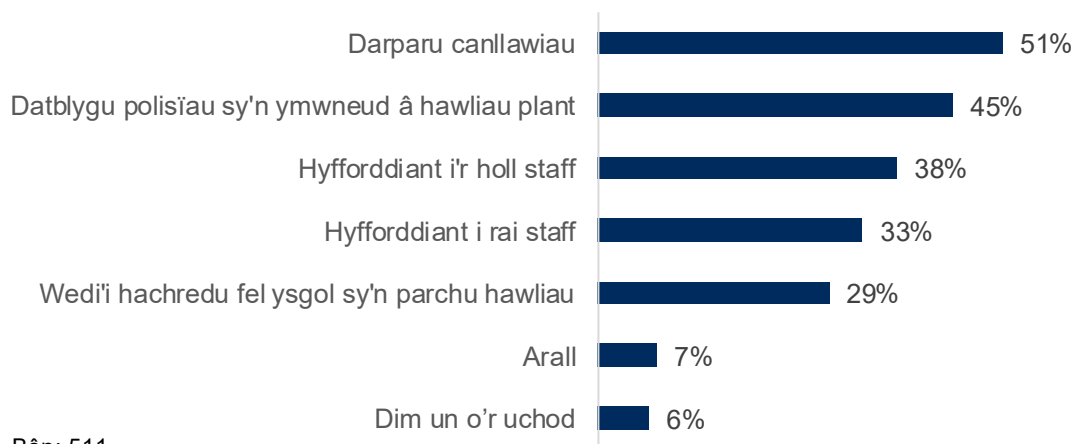
Gofynnwyd i ysgolion ddewis cynifer o feysydd ag oedd yn berthnasol.



Bôn: 511

Ffig.13: Camau gweithredu gan yr Ysgol i gynorthwyo staff â deall Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC)

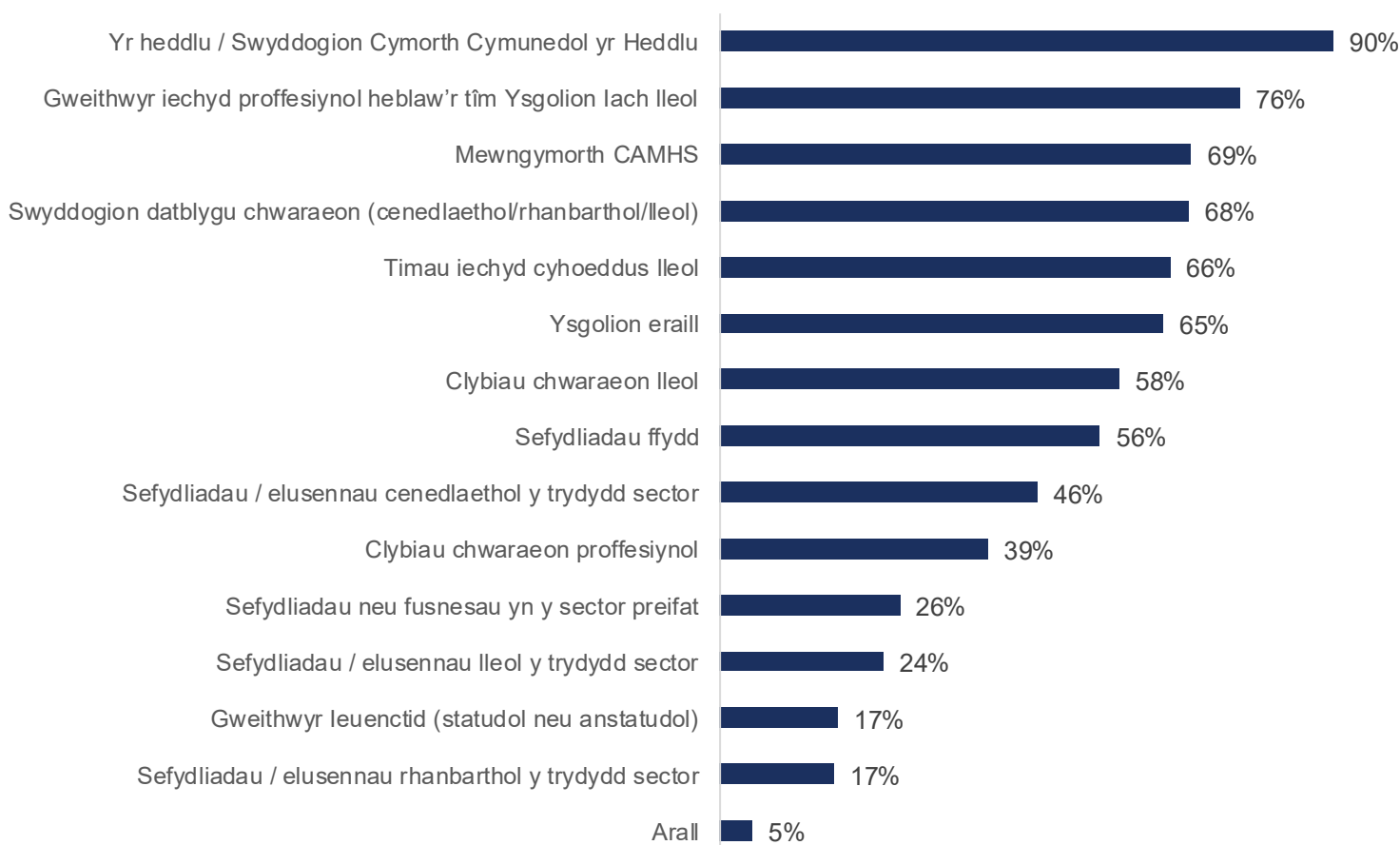
Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Bôn: 511

Ffig.14: Partneriaethau ysgolion sy'n cefnogi iechyd a lles dysgwyr

Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Bôn: 511

4.3. Addysg lechyd a Lles

Crynodeb o ganfyddiadau

- Roedd y rhan fwyaf o ysgolion wedi nodi eu bod yn trefnu o leiaf un awr yr wythnos o Addysg Gorfforol yn y cwricwlwm ffurfiol ar gyfartaledd. Roedd hyn yn gyson ym mhob grŵp blwyddyn (gweler Ffigur 15).
- Nododd bob ysgol eu bod yn cynnig cynhyrchion mislif rhad ac am ddim i ddisgyblion. Yn fwyaf cyffredin, mae dysgwyr yn cyrchu nwyddau mislif am ddim oddi wrth athro (69%) neu o'r toiledau (65%). Mae ychydig dros draean (36%) o ysgolion yn adrodd bod nwyddau ar gael o dderbynfa'r ysgol (gweler Ffigur 16).

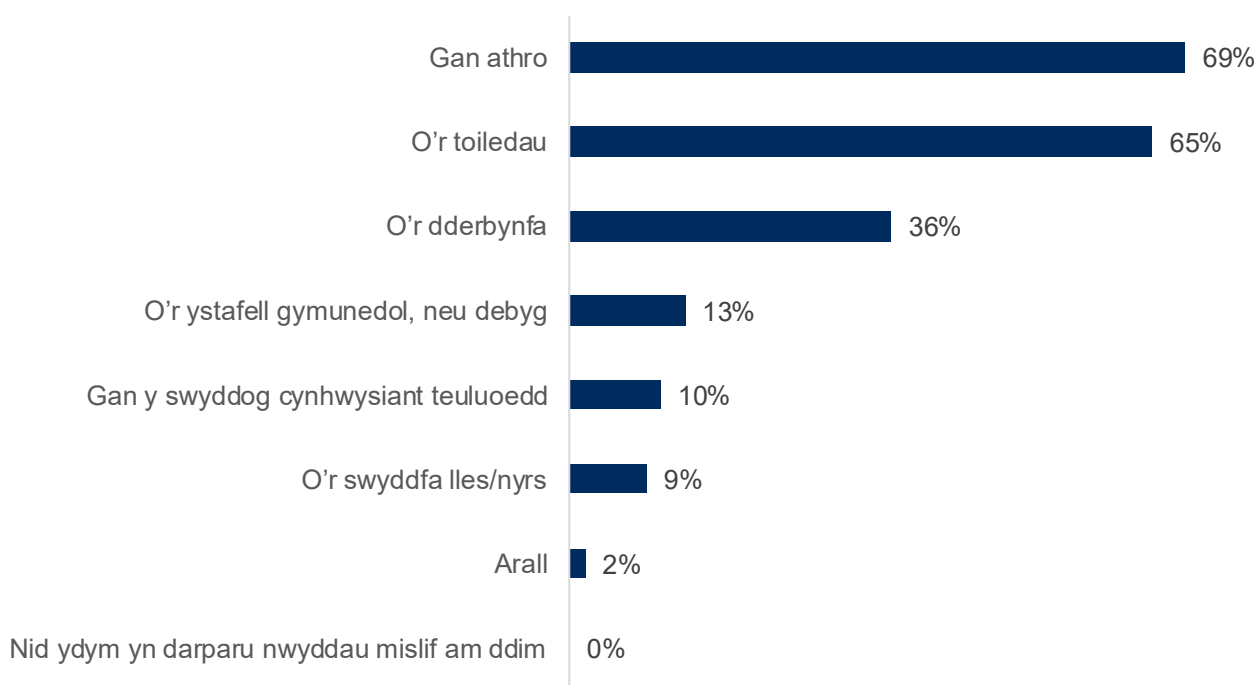
Ffig.15: Cyfran yr ysgolion sy'n adrodd, ar gyfartaledd, o leiaf un awr yr wythnos o Addysg Gorfforol o fewn y cwricwlwm ffurfiol

Gofynnwyd i ysgolion ddatgan nifer y munudau o addysg gorfforol yn yr amserlen fesul wythnos, i bob grŵp blwyddyn.



Ffig.16: Sut mae dysgwyr yn cyrchu nwyddau mislif rhad ac am ddim

Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Bôn: 511

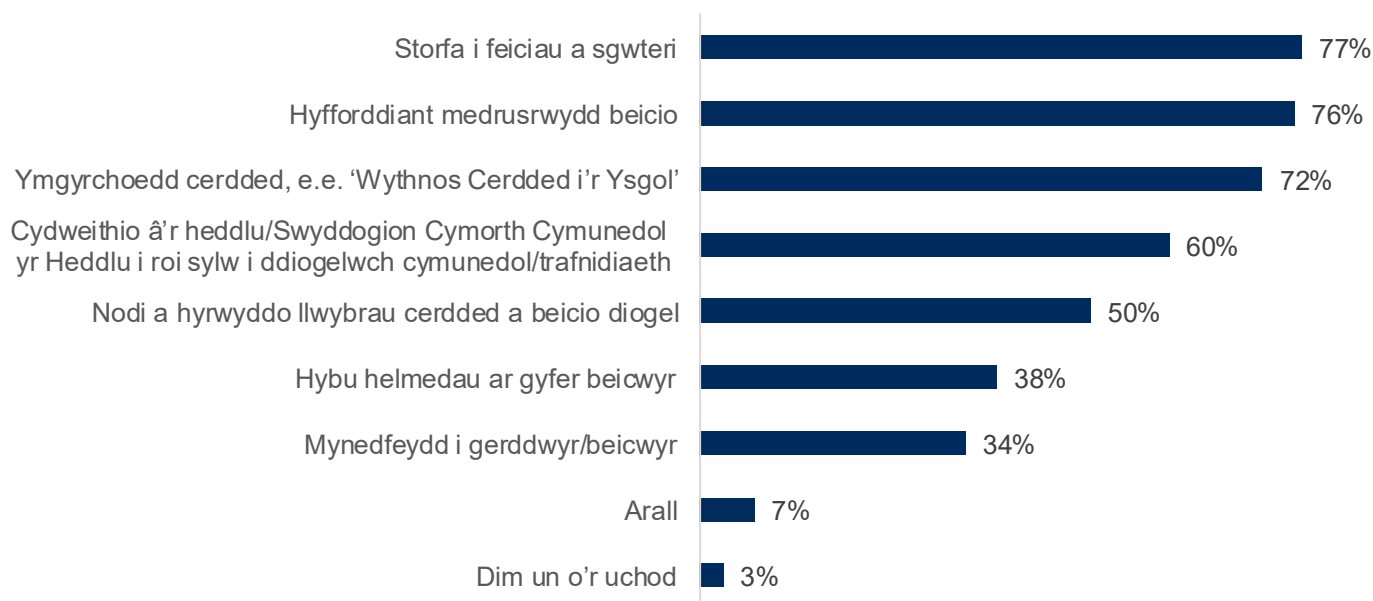
4.4 Teithio Llesol

Crynodeb o ganfyddiadau

- Mae tri chwarter o ysgolion yn darparu storfa i feiciau a sgwteri (77%), a hyfforddiant medrusrwydd beicio (76%).
- Mae dros hanner o ysgolion yn cynnal ymgyrchoedd cerdded (72%) ac yn cydweithio â'r heddlu/Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu i roi sylw i ddiogelwch cymunedol/trafnidiaeth (60%). Mae hanner yn dweud eu bod yn nodi a hyrwyddo llwybrau cerdded a beicio diogel (50%).
- Mae mwy nag un o bob tair ysgol yn hybu helmedau ar gyfer beicwyr (38%) ac yn darparu mynedfeydd i gerddwyr/beicwyr (34%) (gweler Ffigur 17).

Ffig. 17: Strategaethau i hyrwyddo teithio llesol

Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Bôn: 511

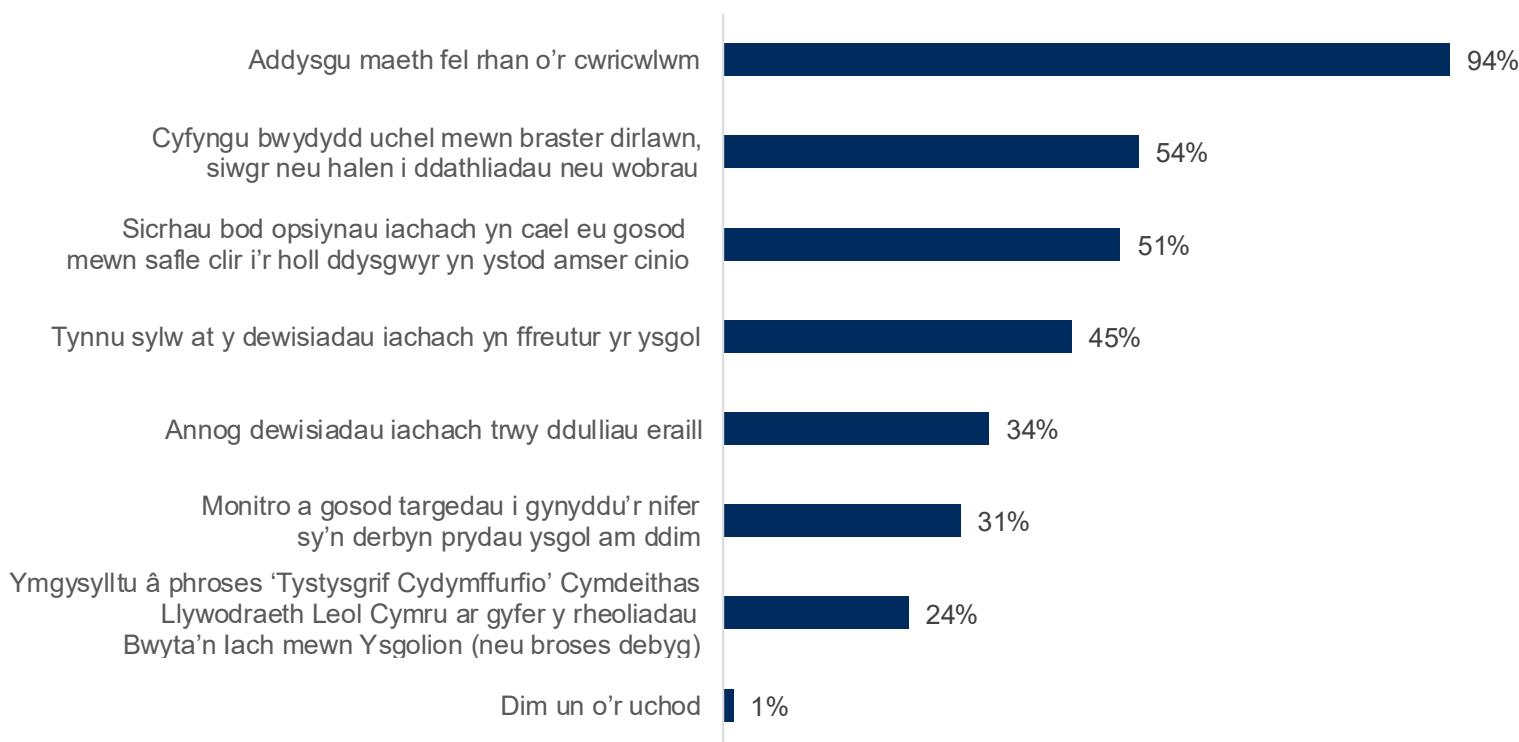
4.5 Bwyta'n iach

Crynodeb o ganfyddiadau

- Mae'r rhan fwyaf o ysgolion (94%) yn adrodd eu bod yn addysgu maeth yn rhan o'r cwricwlwm i hybu bwyta'n iach.
- Mae ychydig dros hanner o ysgolion yn (54%) adrodd eu bod yn cyfyngu ar ddefnyddio bwydydd uchel mewn braster dirlawn, siwgr neu halen i ddathliadau, ac mae dros hanner (51%) yn sicrhau bod opsiynau iachach yn cael eu gosod mewn safle clir i'r holl ddysgwyr yn ystod amser cinio.
- Dywed oddeutu un o bob tair ysgol eu bod yn annog dewisiadau iachach trwy ddulliau eraill (34%) neu'n monitro a gosod targedau i gynyddu'r nifer sy'n derbyn prydau ysgol am ddim (31%).
- Mae chwarter o ysgolion yn yr arolwg yn ymgysylltu â 'Thystysgrif Cydymffurfio' [Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru](#) ar gyfer Bwyta'n iach mewn Ysgolion (24%) (gweler Ffigur 18).
- Mae bron pob ysgol (93%) yn darparu clwb brecwast i bob dysgwr (gweler Ffigur 19).
- Mae hanner yr ysgolion a holwyd yn darparu egwyl ginio un awr o leiaf (50%), ac un o bob pedwar yn darparu 50 neu 55 munud (25%) (gweler Ffigur 20).

Ffig. 18: Strategaethau i hybu bwyta'n iach

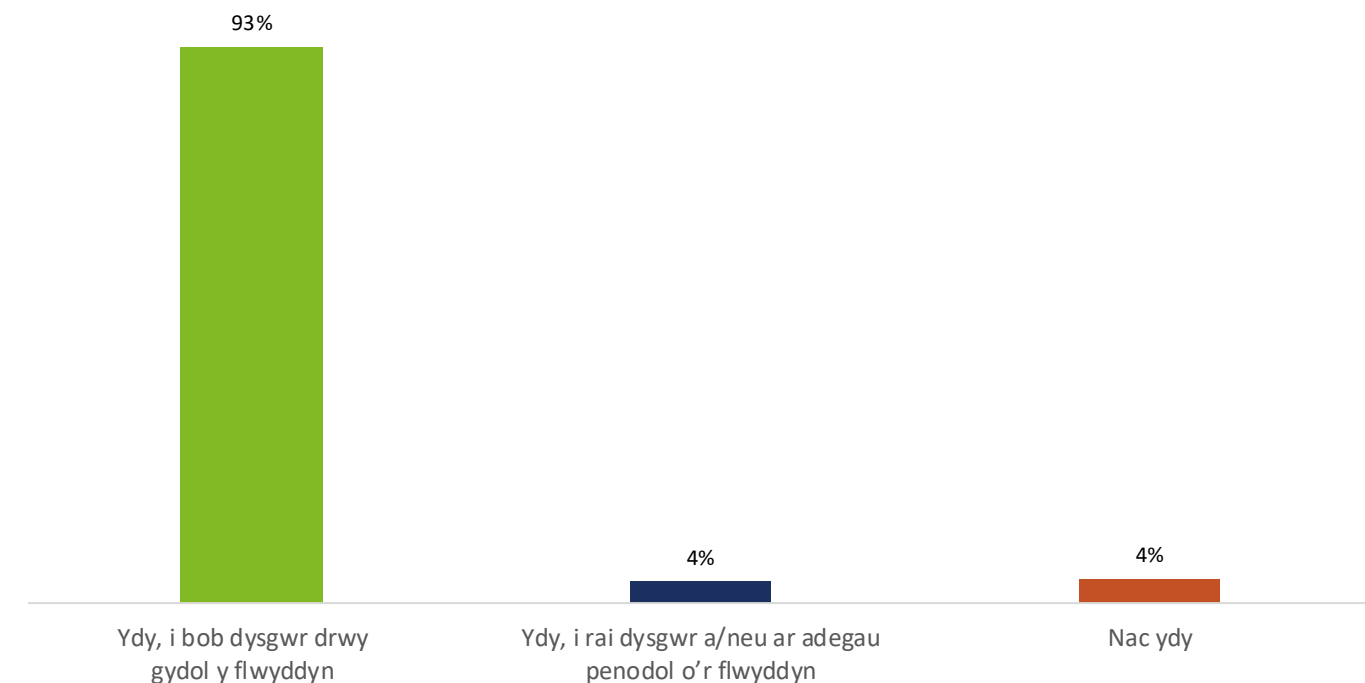
Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



Sylfaen: 508

Ffig. 19: Darparu Clwb Brecwast yn yr Ysgol

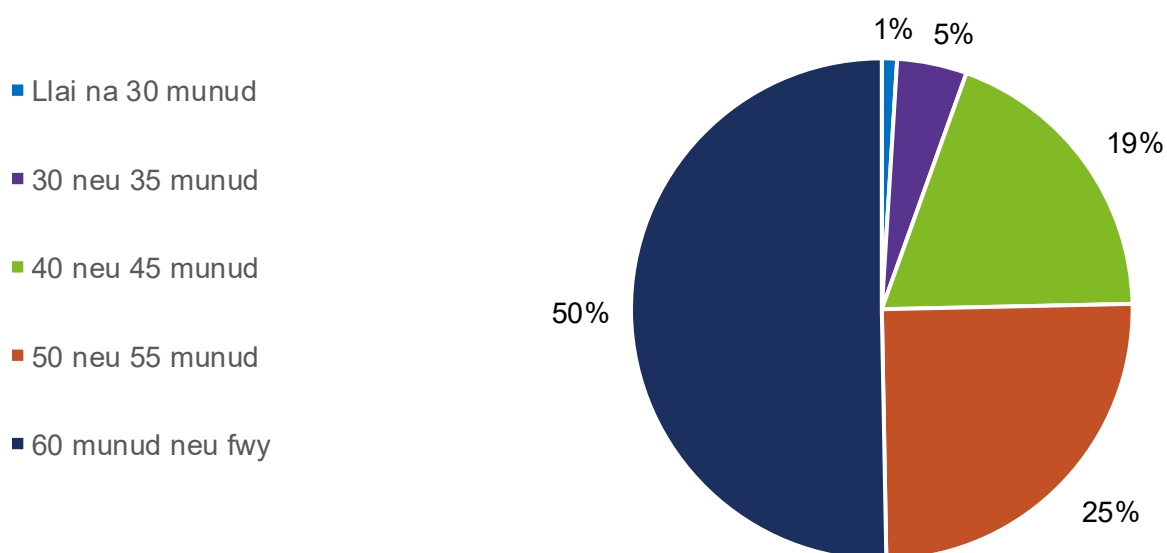
Gofynnwyd i ysgolion ddewis un ymateb yn nodi p'un a ydynt yn cynnig clwb brecwast cyn sesiwn y bore



Bôn: 511

Ffig. 20: Hyd amser cinio

Gofynnwyd i ysgolion ddewis un ymateb yn nodi hyd amser cinio'r dysgwyr



Bôn: 511

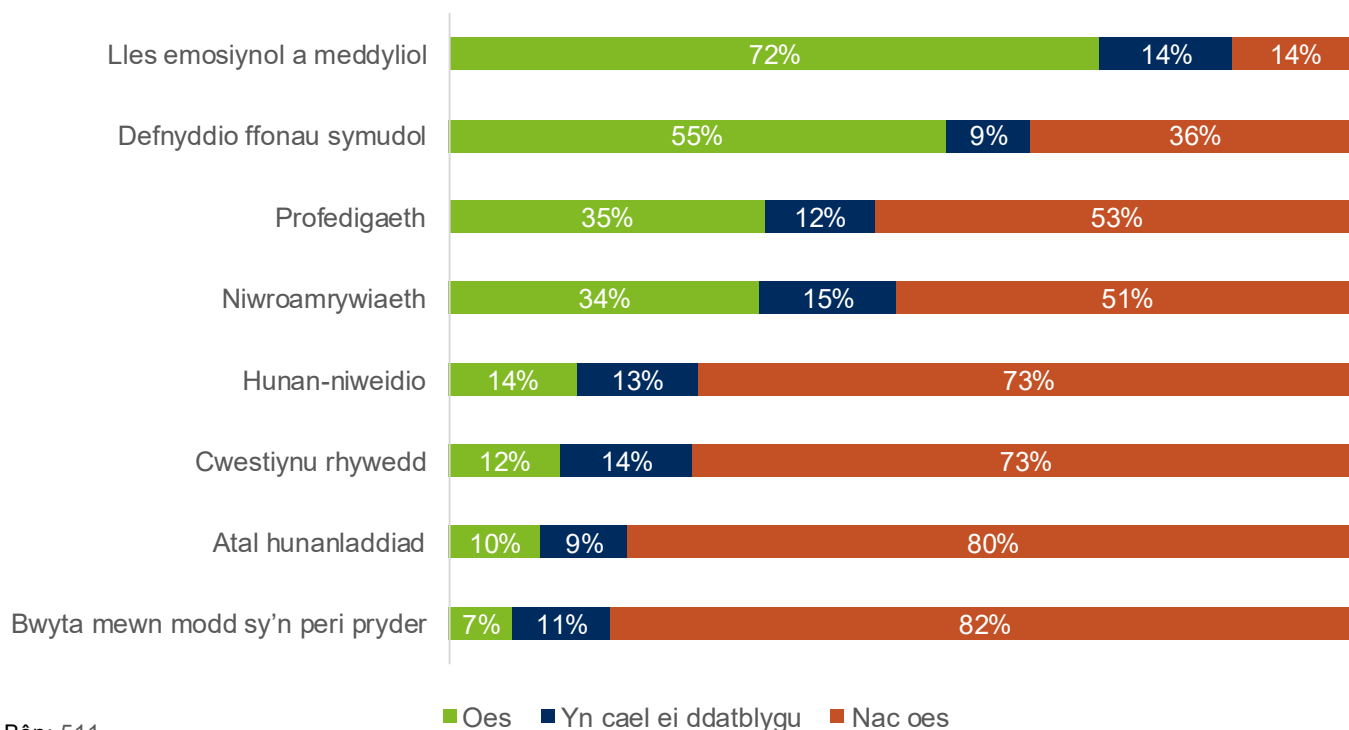
4.6 Iechyd meddwl a lles

Crynodeb o ganfyddiadau

- Mae gan saith o bob 10 ysgol bolisïau ysgrifenedig ar les emosiynol a meddyliol dysgwyr (72%), ac mae gan oddeutu 1 o bob 3 bolisïau ysgrifenedig ar brofedigaeth (35%) a niwroamrywiaeth (35%).
- Mae gan dros hanner yr ysgolion a holwyd (55%) bolisi ysgrifenedig ar ddefnyddio ffonau symudol.
- Nid oes gan oddeutu tair o bob pedair ysgol a holwyd bolisïau ysgrifenedig ar hunan-niweidio (73%) neu gwestiynu rhywedd (73%), tra dywedodd cyfran uchel nad oes ganddynt bolisïau ar atal hunanladdiad (80%) neu fwyta mewn modd sy'n peri pryder (82%) (gweler Ffigur 21).
- Mynegodd y rhan fwyaf o ysgolion eu bod wedi cyflwyno ymyrraeth Cynorthwyyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA) i ddysgwyr yn eu hysgol (90%). Mae hanner yr ysgolion wedi cyflwyno ymyrraeth Ysgolion sy'n Ystyriol o Drawma (TIS) (56%) neu maent yn darparu sesiynau Ymwybyddiaeth Ofalgar (52%). Mae llai na hanner wedi cyflwyno Jigsaw (44%), THRIVE (30%) neu gymorth cyntaf iechyd meddwl (20%) (gweler Ffigur 22).

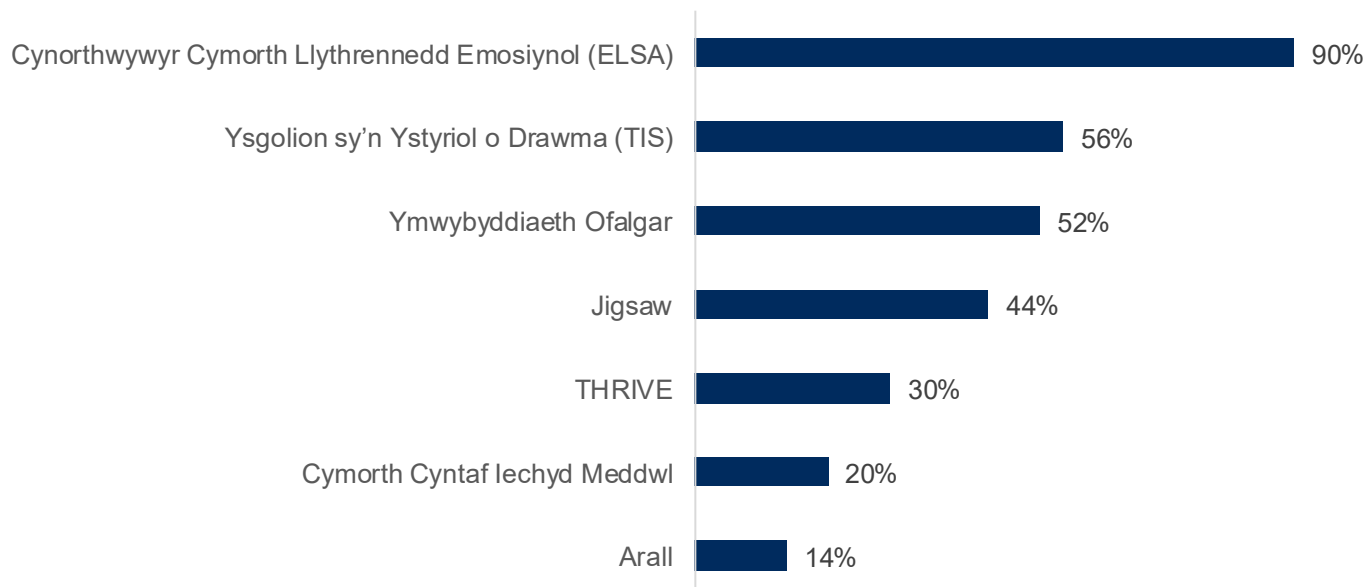
Ffig. 21: Polisiâu iechyd meddwl a lles ysgrifenedig

Gofynnwyd i ysgolion a oedd ganddynt bolisiâu ysgrifenedig a oedd yn cynnwys y pynciau canlynol.



Ffig. 22: Darparu ymyriadau lles emosiynol a meddyliol yn yr ysgol

Gofynnwyd i ysgolion ddewis bob un sy'n berthnasol.



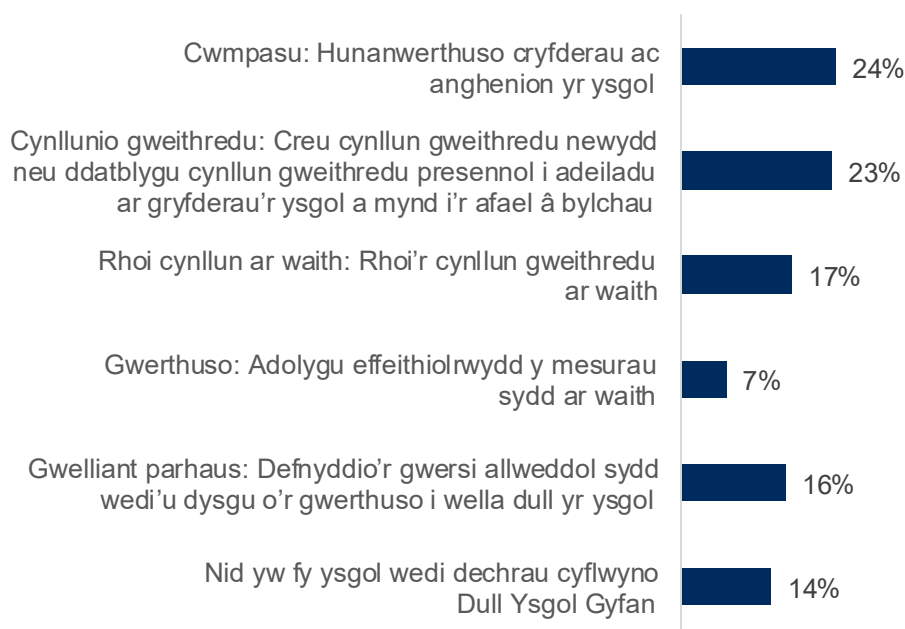
4.7 Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol

Crynodeb o ganfyddiadau

- Adeg casglu'r data, roedd tua hanner yr ysgolion a holwyd wedi cyrraedd cam cwmpasu (24%) neu gam cynllunio gweithredu (23%) sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer lles emosiynol a meddyliol (WSAEMWB).
- Roedd traean eisoes yn rhoi'r cynllun gweithredu ar waith (17%) neu'n ymwneud â gwella'n barhaus yn dilyn gwerthusiad (16%).
- Roedd ychydig o ysgolion (7%) eisoes yn adolygu effeithiolrwydd y mesurau a roddwyd ar waith.
- Roedd mwy nag un o bob 10 ysgol (14%) heb ddechrau cyflwyno fframwaith WSAEMWB (gweler Ffigur 23).

Ffig.23: Statws cyflwyno'r Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol

Gofynnwyd i ysgolion ddewis pa gam a oedd yn cyfateb agosaf i'w sefyllfa bresennol.



Bôn: 509

5. Pwysigrwydd Gwybodaeth yr Holiadur Amgylchedd Ysgolion

Mae llenwi Holiadur Amgylchedd yr Ysgol yn cynnig manteision sylweddol i ysgolion. Trwy ddefnyddio data'r Holiadur, gall ysgolion asesu iechyd a lles eu dysgwyr yn effeithiol yn gysylltiedig â'u polisïau a'u harferion eu hunain. Mae'r broses hunanwerthuso hon yn caniatáu monitro gwelliannau a chymharu data sy'n benodol i ysgol gyda'r sampl gyfan. Yn ogystal, mae data'r Holiadur yn adnodd gwerthfawr yn ystod arolygiadau ysgol Estyn.

Ar raddfa ehangach, mae'r data'n ategu polisïau cenedlaethol, gan gynnwys y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol, ac mae'n llywio mentrau fel Ysgolion Bro a Hawliau Plant. At hynny, mae'r cydweithredu rhwng y Rhwydwaith, Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sicrhau bod casglu data yn cyd-fynd ag anghenion polisi presennol.

Yn y pen draw, nid yn unig y mae data'r Holiadur yn hwyluso mesur cynnydd ar lefel ysgol, mae hefyd yn helpu i fonitro sut caiff polisi ei weithredu ac amlygu arferion arloesol a all wella deilliannau iechyd a lles myfyrwyr ar draws Cymru.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am gasglu data, e-bostiwch dîm y Rhwydwaith ym Mhrifysgol Caerdydd (SHRN@cardiff.ac.uk).

Atodiad

Ffigwr	Cwestiwn	Opsiynau ymateb
Ffig.1	Ym mlynnyddoedd ysgol 2022/23 a 2023/24, ar ba rai o'r meysydd canlynol y canolbwyntiodd yr Uwch Dîm Rheoli / Uwch Dîm Arwain eu hymdrechion er mwyn sicrhau gwelliannau? DEWISWCH HYD AT BEDWAR MAES BLAENORIAETH YN UNIG	Sechyd a lles staff Perthnasoedd staff â dysgwyr Iechyd corfforol dysgwyr Lles emosiynol a meddyliol dysgwyr Cyrhaeddiad addysgol dysgwyr Adroddiad Estyn a chategoreiddio Cyflwr adeiladau'r ysgol a'r tir o'i chwmpas Darparu gweithgareddau allgyrsiol Perthynas eich ysgol â rhieni a gofalwyr Perthynas eich ysgol â'r gymuned leol
Ffig.2	A yw eich ysgol yn aelod o'i rhaglen Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles lleol (Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru gynt)? DEWISWCH UN OPSIWN YN UNIG	Ydy Nac ydy Ddim yn berthnasol
Ffig.3	Pa rai o weithgareddau canlynol y rhaglen Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles sydd wedi digwydd yn ystod blynnyddoedd ysgol 2022/23 a 2023/24? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Mae'r ysgol wedi cael cyngor ac arweiniad penodol i bwnc gan y tîm Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles lleol Mae'r ysgol wedi cwblhau hunanwerthusiad, archwiliad neu adolygiad Mae'r ysgol wedi datblygu cynllun gweithredu Mae'r ysgol wedi manteisio ar hyfforddiant trwy ei thîm Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles lleol Mae'r ysgol wedi cymryd rhan mewn mentrau iechyd a lles lleol neu genedlaethol i gefnogi ei blaenoriaethau iechyd a lles Mae'r ysgol wedi cymryd rhan mewn digwyddiadau rhwydwaith neu gyfarfodydd clwstwr wedi'u trefnu gan ei thîm Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles lleol Mae'r tîm Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles lleol wedi cyfeirio'r ysgol at adnoddau arbenigol pellach i gefnogi'i blaenoriaethau iechyd a lles Dim un o'r uchod Ddim yn gwybod
Ffig.4	Pa mor bwysig yw aelodaeth o'ch tîm Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles lleol i waith iechyd a lles eich ysgol? DEWISWCH UN BLWCH YN UNIG	1 – Nid yw'n bwysig iawn 2 3 4 5 – Mae'n bwysig iawn

Ffig.5	Pa rai o'r ffynonellau data iechyd a lles canlynol y mae eich ysgol yn eu defnyddio i ddiweddarau ei pholisïau a'i harferion ar greu ysgol iach? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Ein harolygon dysgwyr ein hunain Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion Arolwg PASS Arolwg dysgwyr Estyn Arolwg dysgwyr allanol eraill Ein harolygon staff ein hunain Ein harolygon ni i rieni / gofalwyr Arolwg Chwaraeon Ysgol Data'r awdurdod lleol Data'r ysgol a gesglir yn rheolaidd Arall (RHOWCH FANYLION ISOD) Nid yw ein hysgol yn defnyddio data yn y modd hwn
Ffig.6	Pwy sy'n defnyddio'r data iechyd a lles? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Yr uwch dîm rheoli / arwain Tîmau lles / gofal bugeiliol Y cyngor ysgol neu grwpiau eraill llais y dysgwr Llywodraethwyr yr ysgol Athrawon dosbarth Cydlunydd yr ysgol sy'n hyrwyddo iechyd a lles (yn yr ysgol) Y clwstwr ysgolion Cymunedau dysgu proffesiynol Fforymau Rhieni / Gofalwyr Pennaeth rhithwir Arall Dim un o'r uchod
Ffig.7	Sut mae eich ysgol yn defnyddio'r data iechyd a lles? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Nodi angen a gosod blaenoriaethau iechyd a lles Mesur effaith ein gwaith o ran greu ysgol iach Edrych ar sut mae iechyd a lles yn ein hysgol yn cymharu ag ysgolion lleol eraill neu ysgolion sy'n rhan o'n teulu Datblygu ein cwricwlwm Deall anghenion grwpiau penodol o ddysgwyr Er mwyn llywio ein gwaith clwstwr (e.e. clystyrau cynradd ac uwchradd) Cyfleu ein blaenoriaethau gyda chymuned yr ysgol Darparu tystiolaeth i randdeiliaid allweddol (e.e. llywodraethwyr) ar feysydd lle mae angen newid Ategu ein gwaith gwella ysgol Dim un o'r uchod
Ffig.8	A ydych chi wedi cyflwyno prydau ysgol am ddim cyffredinol yn eich ysgol ar gyfer y grwpiau blwyddyn canlynol? DEWISWCH UN BLWCH AR BOB RHES Dosbarth Derbyn Blwyddyn 1 Blwyddyn 2 Blwyddyn 3 Blwyddyn 4 Blwyddyn 5 Blwyddyn 6	Ydym Ddim eto Ddim yn gwybod

Ffig.9	Ym mha feysydd y mae dysgwyr yn cymryd rhan mewn penderfyniadau ynghylch iechyd a lles yn eich ysgol? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Nodi meysydd blaenoriaeth Cynllunio gweithredu Datblygu a chyflawni camau gweithredu/mentrau Adolygu cynnydd/gwerthuso camau gweithredu a mentrau Datblygu polisi Arall Nid yw dysgwyr yn cymryd rhan yn y penderfyniadau hyn Ddim yn gwybod
Ffig.10	Pa bynciau iechyd a lles y mae eich grwpiau llais y dysgwr wedi gweithio amynt yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Bwyd a maeth Gweithgarwch corfforol Ysmygu Bwllo Lles emosiynol a meddyliol Defnyddio'r ffôn a diogelwch ar y rhyngrwyd Teithio llesol Iechyd teulu a chymuned Newid hinsawdd Fepio Arall (RHOWCH FANYLION ISOD) Ddim yn gwybod
Ffig.11	A oes gan eich ysgol gynllun gweithredu ymgysylltu â theuluoedd ysgrifenedig neu dargedau ymgysylltu â theuluoedd wedi'u cynnwys yn eich Cynllun Datblygu Ysgol presennol? DEWISWCH Y DATGANIAD SY'N DISGRIFIO ORAU EICH YSGOL	Na, nid oes gan ein hysgol gynllun gweithredu ysgrifenedig na thargedau Oes, mae gan ein hysgol gynllun gweithredu ysgrifenedig neu dargedau yn unig Oes, mae gan ein hysgol gynllun gweithredu ysgrifenedig neu dargedau wedi'u cynnwys yn ein Cynllun Datblygu Ysgol Ddim yn gwybod Ddim yn berthnasol
Ffig.11	A oes gan eich ysgol gynllun gweithredu ymgysylltu cymunedol ysgrifenedig neu dargedau ymgysylltu cymunedol wedi'u cynnwys yn eich Cynllun Datblygu Ysgol presennol? DEWISWCH Y DATGANIAD SY'N DISGRIFIO ORAU EICH YSGOL	Na, nid oes gan ein hysgol gynllun gweithredu ysgrifenedig na thargedau Oes, mae gan ein hysgol gynllun gweithredu ysgrifenedig neu dargedau yn unig Oes, mae gan ein hysgol gynllun gweithredu ysgrifenedig neu dargedau wedi'u cynnwys yn ein Cynllun Datblygu Ysgol Ddim yn gwybod Ddim yn berthnasol
Ffig.12	Ym mha feysydd y mae rhieni a gofawyr yn cymryd rhan mewn penderfyniadau ynghylch gwella iechyd a lles yn eich ysgol? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Nodi meysydd blaenoriaeth iechyd Y cwricwlwm iechyd a lles Polisi iechyd yr ysgol Iechyd teulu a chymuned Cyfleusterau'r ysgol Amgylchedd yr ysgol Arall Nid yw rhieni a gofawyr yn cymryd rhan yn y penderfyniadau hyn
Ffig.13	Pa rai o'r canlynol y mae eich ysgol wedi'u gwneud i gefnogi gwybodaeth a dealltwriaeth staff o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Hyfforddiant i'r holl staff Hyfforddiant i rai staff Datblygu polisiâu sy'n ymwneud â hawliau plant Darparu canllawiau Wedi'i hachredu fel ysgol sy'n parchu hawliau Dim un o'r uchod Arall

Ffig.14	A oes gan eich ysgol bartneriaethau* gydag unrhyw un o'r unigolion neu'r grwpiau canlynol i helpu gwella iechyd a lles dysgwyr? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL *Ystyr partneriaethau yw unrhyw berthynas ffurfiol neu anffurfiol sy'n bodoli am gyfnod neu drwy'r amser ac sydd, yn achos awdurdodau lleol a byrddau iechyd, yn mynd y tu hwnt i ofynion statudol.	Ysgolion eraill Clybiau chwaraeon proffesiynol Clybiau chwaraeon lleol Swyddogion datblygu chwaraeon (o sefydliadau cenedlaethol neu ranbarthol neu'r Awdurdod Lleol) Sefydliadau ffydd Sefydliadau neu fusnesau yn y sector preifat Timau iechyd cyhoeddus lleol e.e. y tîm Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles Sefydliadau / elusennau cenedlaethol y trydydd sector, e.e. Barnardo's, Brook, Alcohol Concern, Pet therapy Sefydliadau / elusennau rhanbarthol y trydydd sector Sefydliadau / elusennau lleol y trydydd sector Gweithwyr iechyd proffesiynol heblaw'r tîm Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Lles, e.e. iechyd plant, nyrsys ysgol, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu Gweithwyr leuenctid (statudol neu anstatudol) Yr heddlu / Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu Mewngymorth CAMHS Arall
Ffig.15	Ar gyfer pob grŵp blwyddyn, ar gyfartaledd, faint o gyfle am weithgarwch corfforol sy'n cael ei gynnwys yn yr amserlen yn wythnosol o fewn y cwricwlwm ffurfiol? Nodwch yr ateb mewn munudau e.e. 45. Blwyddyn 3 Blwyddyn 4 Blwyddyn 5 Blwyddyn 6	Munudau fesul wythnos Ddim yn gwybod Ddim yn berthnasol
Ffig.16	Sut mae dysgwyr yn cael gafael ar gynhyrchion mislif am ddim yn eich ysgol? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	O'r dderbynfa O'r swyddfa lles/nyrs Gan athro O'r toiledau Gan y swyddog cynhwysiant teuluoedd O'r ystafell gymunedol, neu debyg Arall (RHOWCH FANYLION ISOD) Nid ydym yn darparu cynhyrchion mislif am ddim
Ffig.17	A yw eich ysgol yn hyrwyddo teithio llesol mewn unrhyw rai o'r ffyrdd canlynol? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Nodi a hyrwyddo llwybrau cerdded a beicio diogel Storfa i feiciau a sgwteri Hybu helmedau ar gyfer beicwyr Ymgyrchoedd cerdded, e.e. 'Wythnos Cerdded i'r Ysgol' Hyfforddiant medrusrwydd beicio Mynedfeydd i gerddwyr/beicwyr Cydweithio â'r heddlu/Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu i roi sylw i ddiogelwch cymunedol/trafnidiaeth Arall Dim un o'r uchod

Ffig.18	A yw eich ysgol yn gwneud unrhyw rai o'r canlynol i hyrwyddo bwyta'n iach? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	Monitro a gosod targedau i gynyddu'r nifer sy'n derbyn prydau ysgol am ddim Tynnu sylw at y dewisiadau iachach yn ffreutur yr ysgol Sicrhau bod opsiynau iachach yn cael eu gosod mewn safle clir i'r holl ddysgwyr yn ystod amser cinio Cyfyngu bwydydd uchel mewn braster dirlawn, siwgr neu halen i ddathliadau neu wobrau Annog dewisiadau iachach trwy ddulliau eraill Ymgysylltu â phroses 'Tystysgrif Cydymffurfio' Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru ar gyfer y rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (neu broses debyg) Addysgu maeth fel rhan o'r cwricwlwm Dim un o'r uchod Ddim yn gwybod
Ffig.19	DA yw eich ysgol yn cynnig clwb brecwast cyn cychwyn sesiwn fore'r ysgol? DEWISWCH UN BLWCH YN UNIG	Ydy, i bob dysgwr drwy gydol y flwyddyn Ydy, i rai dysgwr a/neu ar adegau penodol o'r flwyddyn Nac ydy Ddim yn gwybod
Ffig.20	Faint o amser y mae dysgwyr yn ei gael amser cinio yn eich ysgol? DEWISWCH UN BLWCH YN UNIG	Llai na 30 munud 30 neu 35 munud 40 neu 45 munud 50 neu 55 munud 60 munud neu fwy
Ffig.21	A oes gan eich ysgol bolisiau ysgrifenedig sy'n cynnwys y canlynol? DEWISWCH UN BLWCH AR BOB RHES (a) Lles emosiynol a meddyliol (b) Hunan-niweidio (c) Atal hunanladdiad (d) Bwyta mewn modd sy'n peri pryder (e) Cwestiynu rhywedd (f) Profedigaeth (g) Niwroamrywiaeth (h) Defnyddio ffonau symudol	Oes Yn cael ei ddatblygu Nac oes
Ffig.22	A yw eich ysgol yn cyflwyno unrhyw rai o'r ymyriadau lles emosiynol a meddyliol canlynol i ddysgwyr? DEWISWCH BOB UN SY'N BERTHNASOL	THRIVE Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA) Ysgolion sy'n Ystyriol o Drawma (TIS) Ymwybyddiaeth Ofalgar Jigsaw Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Arall (RHOWCH FANYLION ISOD) Ddim yn gwybod
Ffig.23	A yw eich ysgol wedi dechrau cyflwyno'r Fframwaith ar Sefydlu Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol? Nodwch y cam sydd agosaf at eich sefyllfa bresennol: DEWISWCH UN BLWCH YN UNIG	Nid yw fy ysgol wedi dechrau cyflwyno Dull Ysgol Gyfan Cwmpasu: Hunanwerthuso cryfderau ac anghenion yr ysgol Cynllunio gweithredu: Creu cynllun gweithredu newydd neu ddatblygu cynllun gweithredu presennol i adeiladu ar gryfderau'r ysgol a mynd i'r afael â bylchau Rhoi cynllun ar waith: Rhoi'r cynllun gweithredu ar waith Gwerthuso: Adolygu effeithiolrwydd y mesurau sydd ar waith Gwelliant parhaus: Defnyddio'r gwersi allweddol sydd wedi'u dysgu o'r gwerthuso i wella dull yr ysgol

Y RHWYDWAITH
YMCHWIL IECHYD
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL
HEALTH RESEARCH
NETWORK

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)
SPARK
Heol Maendy
Caerdydd
CF24 4HQ



shrn.org.uk



SHRN@cardiff.ac.uk



The School Health Research Network



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

SHRN Wales

Cedwir pob hawl.

I amddiffyn cyfrinachedd, modelau sydd ym mhob ffotograff.

Cyhoeddwyd gyntaf gan SHRN © 2025