Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Astudiaeth Achos: Ysgol Gynradd Abbey, Castell-nedd Port Talbot

O Fewnwelediadau'r Rhwydwaith i Weithredu: Dysgwyr Cynradd yn Arwain Newid mewn Lles Digidol

Mawrth 2026

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

DECIPHer

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

hbsc HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN

Llywodraeth Cymru Welsh Government

Cardiff University Prifysgol Caerdydd

Awduron

Maria Boffey, Danielle Thomas and 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 Danielle Thomas, Pennaeth Iechyd a Lles yn Ysgol Gynradd Abbey, 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.

O Fewnwelediadau'r Rhwydwaith i Weithredu: Dysgwyr Cynradd yn Arwain Newid mewn Lles Digidol

Cynnwys	Rhif y Dudalen
1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos	4
2. Gwybodaeth am Ysgol Gynradd Abbey	4
3. Dull wedi'i Lywio gan Ddata'r Rhwydwaith at Iechyd a Lles Dysgwyr	4
4. Canfyddiadau Allweddol o'r Rhwydwaith: Llywio'r Camau Nesaf	5
5. O Ddata i Ddeialog	7
6. Gweithio Gyda'n Gilydd i Lywio Blaenoriaethau Lles	8
7. Camau Gweithredu a Gymerwyd: Troi Data'n Ymarfer	9
8. Dull Cydweithredol: Cynnwys Cymuned yr Ysgol Gyfan	11
9. Llais y Dysgwr yn Ganolog i'r Gwerthusiad	13
10. Gwerthuso Effaith: Newid Cadarnhaol yn Lles Dysgwyr	13
11. Rôl Data'r Rhwydwaith mewn Hunanwerthuso'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol	14
12. Y Camau Nesaf: Cynnal ac Ehangu Effaith	15
13. Myfyrdod Terfynol	16
14-18. Gwybodaeth ac Adnoddau Ychwanegol	16

1. Trosolwg o'r Astudiaeth Achos

Mae Ysgol Gynradd Abbey yng Nghastell-nedd Port Talbot yn enghraifft gryf o sut gall data gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith) symud ysgolion o gael cipolwg i ddata, i weithredu. Datgelodd eu hadroddiad lefel ysgol gan y Rhwydwaith fod lefel uwch o ddysgwyr ym Mlynyddoedd 3 i 6 yn berchen ar ddyfeisiau digidol a'u bod yn defnyddio mwy ar y cyfryngau cymdeithasol o gymharu â chyfartaledd Cymru. O hyn, cydnabu'r ysgol sut gallai ymgysylltu ar-lein cynnar ddylanwadu ar feysydd fel lles emosiynol, hunanddelwedd, llythrennedd digidol a gwneud penderfyniadau, gan ysgogi cwestiynau am ddylanwad digidol a gwydnwch.

I ymateb i hynny, cychwynnodd yr ysgol ymchwiliad dan arweiniad y dysgwyr a phrosiect o'r enw 'Pŵer a Dylanwad mewn Mannau Digidol', gan osod llais y dysgwr yn ganolog i'r broses. Nid yn unig aeth y dull hwn i'r afael â lles digidol fel blaenoriaeth iechyd a lles allweddol, fe wnaeth hefyd rymuso dysgwyr i ddod yn feddylwyr critigol ac yn ddinasyddion digidol cyfrifol.

Trwy wreiddio'i data o'r Rhwydwaith mewn cynllunio a chysoni ag egwyddorion y Cwricwlwm i Gymru, fe wnaeth ysgol Gynradd Abbey gryfhau ei Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol a chreu diwylliant lle mae tystiolaeth yn llywio gweithredu a dysgwyr sy'n arwain.

2. Gwybodaeth am Ysgol Gynradd Abbey

Mae gan Ysgol Gynradd Abbey oddeutu 450 o ddisgyblion ar y gofrestr, rhwng 3 a 11 oed, gan gynnwys 62 o blant meithrin rhan-amser.

Mae'r ysgol yn gymuned dysgu gynhwysol lle mae lles dysgwyr yn ganolog i'w hymagwedd. Mae'r ysgol yn rhoi pwys ar amrywiaeth a'i nod yw helpu pob plentyn i gyrraedd ei botensial trwy gwricwlwm sy'n ddifyr, yn ddilys ac yn cynnig mwynhad. Mae ei hethos, sy'n cael ei adlewyrchu yn yr arwyddair "Work together, Play together, Grow together", yn amlygu ymrwymiad i gydweithredu a rhannu twf.

3. Dull wedi'i Lywio gan Ddata'r Rhwydwaith at Iechyd a Lles Dysgwyr

Yn 2022, cymerodd yr ysgol ran yn arolwg peilot Iechyd a Lles Myfyrwyr mewn Ysgolion Cynradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Yn sgil hyn yn 2024, cymerodd ran yn arolwg cenedlaethol cyntaf Iechyd a Lles Myfyrwyr mewn Ysgolion Cynradd y Rhwydwaith, gan weithio'n agos gyda thîm Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS).

Cydnabu'r ysgol rym data cadarn, lefel ysgol, i olrhain ymddygiadau iechyd a llywio cymorth targedig. Gan ddefnyddio cipolygon o'i hadroddiad lefel ysgol gan y Rhwydwaith, cryfhaodd Ysgol Gynradd Abbey dri maes allweddol yn ei strategaeth iechyd a lles, sef:

- **Mwyhau llais y dysgwr** trwy gynnwys dysgwyr, y gwnaeth eu hymatebion i arolwg y Rhwydwaith helpu i lywio blaenoriaethau a datrysiadau, a sicrhau eu bod wir yn cael eu clywed.
- **Canolbwyntio ar les digidol**, wedi'i lywio gan ddata'r Rhwydwaith a oedd yn dangos lefelau uchel o berchnogaeth ar ddyfeisiau a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.
- **Gwreiddio tystiolaeth data'r Rhwydwaith mewn cynllunio**, gan sicrhau ei bod yn cyd-fynd â Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol.

Mae'r dull sydd wedi'i yrru gan ddata'r Rhwydwaith wedi gwella'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol yn yr ysgol, gan gefnogi safonau uchel, cynhwysiant a gwydnwch. Mae'n adlewyrchu egwyddorion y Cwricwlwm i Gymru ac mae'n hyrwyddo sgiliau bywyd a thwf cyfannol i bob dysgwr.

Mae'r prosiect hwn wedi bod yn brofiad cadarnhaol iawn i'n hysgol. Helpodd ein data gan y Rhwydwaith i ni ddeall bywyd digidol ein dysgwyr yn well a chychwynnodd sgyrsiau pwysig am les, dylanwad ac ymddygiad ar-lein.

Beth oedd yn fwyaf grymus oedd gweld dysgwyr yn cymryd perchnogaeth ar y gwaith ... cwestiynu, myfyrio ac arwain newid eu hunain. Mae wedi cryfhau ein dull ysgol gyfan ar gyfer lles emosiynol a meddyliol, ac wedi'n hatgoffa pa mor bwysig yw hi i wrando ar ddysgwyr a defnyddio tystiolaeth i lywio beth rydyn ni'n ei wneud bob dydd."

Mr. Hodder
Pennaeth
Ysgol Gynradd Abbey

---

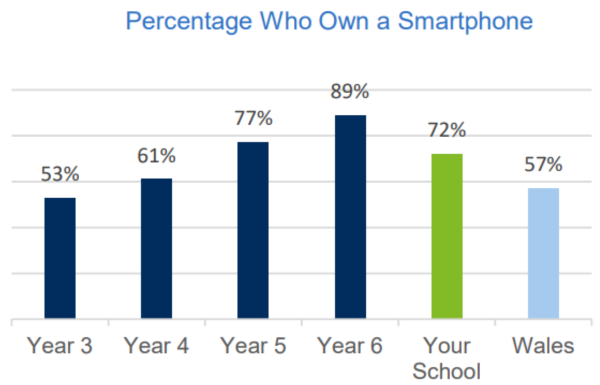
4. Canfyddiadau Allweddol gan y Rhwydwaith: Llywio'r Camau Nesaf

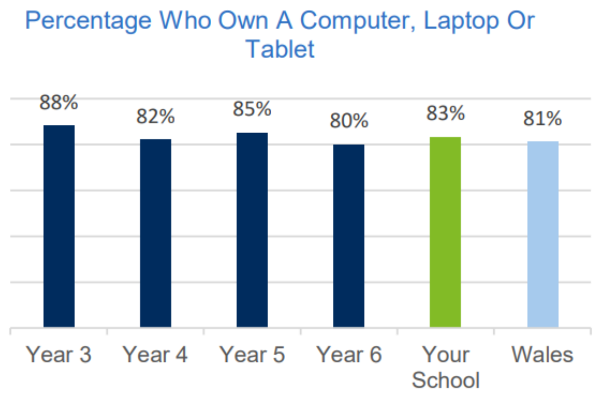
Datgelodd adroddiad Ysgol Gynradd Abbey gan y Rhwydwaith duedd drawiadol – dywedodd dysgwyr ym Mlynyddoedd 3 i 6 eu bod yn berchen ar fwy o ddyfeisiau digidol ac yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn amlach na chyfartaledd Cymru. Mae'r amlygiad cynnar hwn yn awgrymu bod arferion digidol yn ffurfio'n gynt na'r disgwyl, gan godi cwestiynau pwysig am les emosiynol, hunanddelwedd a gwneud penderfyniadau.

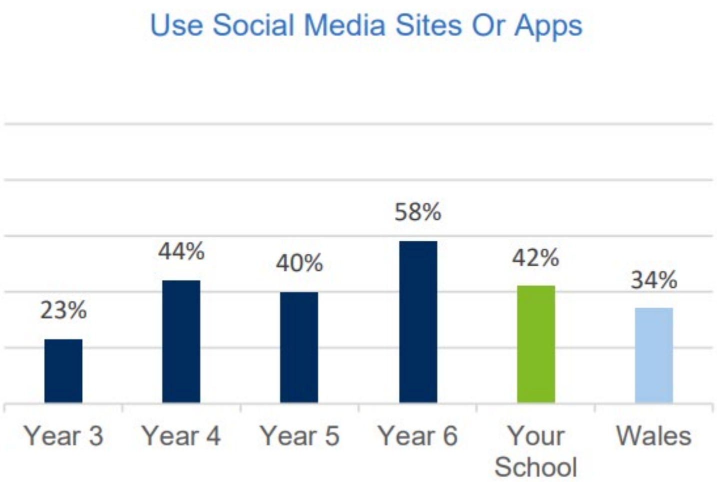
4.1 Ysgol Gynradd Abbey: Data ac Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2024

Devices

Learners were asked if they had their own smartphone, laptop or tablet. The percentage of learners who do own these portable devices are shown in the charts below.







Year 6 Safodd Blwyddyn 6 allan fel y mwyaf gweithgar ar-lein gan eu bod yn dechrau datblygu hunaniaethau digidol annibynnol ac ymwneud â phlatfformau cymdeithasol, gan ysgogi cwestiynau critigol:

- Sut mae algorithmau yn llywio beth mae dysgwyr yn ei weld? Sut gallai hyn ddylanwadu ar eu dewisiadau, eu cyfeillgarwch a'u hymdeimlad o'u hunain?
- Pa bwysau y mae dysgwyr yn ei deimlo i bostio, rhannu neu gyflwyno'u hunain mewn ffyrdd penodol?
- Sut mae 'hoffi', sylwadau, a nifer y dilynwyr yn effeithio ar eu hyder neu eu penderfyniadau?
- Pwy sydd â phŵer ar-lein a pha mor ymwybodol yw dysgwyr o sut mae eu data'n cael ei ddefnyddio?
- Sut mae tueddiadau ar-lein neu ddylanwadwyr yn llywio beth maen nhw'n meddwl sy'n "normal" neu'n "boblogaidd"?
- Pa sgiliau sydd ar blant eu hangen i farnu risgiau, gwerthuso gwybodaeth neu wrthsefyll pwysau ar-lein?
- Sut mae algorithmau yn atgyfnerthu ymddygiadau penodol ac a yw dysgwyr yn gallu adnabod hyn?
- Beth sy'n helpu plant i gadw'n ddiogel, teimlo'n hyderus a chynnal lles cadarnhaol ar-lein?

““Dangosodd ein hadroddiad gan y Rhwydwaith yn union pa mor gynnar mae plant yn ffurfio’u hunaniaethau digidol. Mae hyd yn oed ein dysgwyr iau yn delio â’r cyfryngau cymdeithasol, algorithmau a phwysau ar-lein. Mae hyn yn amlygu pa mor bwysig yw hi i addysgu sgiliau cadw’n ddiogel, meddwl yn feirniadol ac amddiffyn eu lles iddynt wrth iddyn nhw dyfu i fyny ar-lein.”

Mrs. D Thomas,
Arweinydd Iechyd a Lles ac Athrawes Blwyddyn 6
Ysgol Gynradd Abbey

5. O Ddata i Ddeialog

Yn hytrach na dim ond cyflwyno canfyddiadau’r Rhwydwaith, gwahoddodd yr ysgol ddysgwyr i ddehongli’r data eu hunain. Roedd hi’n syndod i Flwyddyn 6 weld cymaint yn fwy roeddent yn defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol na chyfartaledd Cymru, gan danio chwilfrydedd a thrafodaeth.

Blwyddyn 6 a gymerodd yr awenau, gan mai ganddyn nhw’r oedd mwy o ddyfeisiau a’u defnydd nhw o’r cyfryngau cymdeithasol oedd yn tyfu. Nhw oedd yn fwyaf tebygol o ddod ar draws cynnwys wedi’i bersonoleiddio, fel postiadau ar y cyfryngau cymdeithasol, fideos a hysbysebion wedi’u teilwra i’w diddordebau. Trwy roi llais y dysgwr yn ganolog, symudodd yr ysgol y tu hwnt i ymwybyddiaeth, i weithredu. Helpodd dysgwyr i ddiffinio lles digidol fel blaenoriaeth a llunio camau ymarferol, o greu canllawiau dosbarth i arwain trafodaethau â chymheiriaid. Roedd y dull hwn yn cyd-fynd â’r Cwricwlwm i Gymru trwy hyrwyddo meddwl yn feirniadol a dinasyddiaeth ddigidol gyfrifol.

Agorodd cwestiynau fel y canlynol y drws i sgyrsiau manylach:

- *Pam rydym ni’n treulio cymaint o amser ar-lein?*
- *Sut mae apiau’n penderfynu beth rydym ni’n ei weld?*
- *Sut rydw i’n gwybod os yw rhywbeth ar-lein yn ddiogel i glicio arno neu ei rannu?*
- *Pam mae ‘hoffi’ a sylwadau’n teimlo’n bwysig?*
- *Pam rydw i’n sgrolio am oesoedd heb fwriadu gwneud?*
- *Sut mae bod ar-lein yn effeithio ar sut rydw i’n teimlo?*

Gosododd y trafodaethau hyn y sylfaen ar gyfer cam nesaf gweithio gyda’n gilydd i wreiddio’r blaenoriaethau hyn yn strategaeth lles yr ysgol.

““Y sgyrsiau hyn daniodd ddull mwy cydweithredol, lle gweithiodd ein dysgwyr a’n staff gyda’i gilydd i droi’r data yn gamau ymarferol. Nid dim ond data ydoedd mwyach a daeth yn sbringfwrdd i feddwl beirniadol ac ymwybyddiaeth ddigidol.”

Mrs. D Thomas
Arweinydd Iechyd a Lles ac Athrawes Blwyddyn 6
Ysgol Gynradd Abbey

6. Gweithio gyda’n Gilydd i Lywio Blaenoriaethau Lles

Roedd y broses yn gydweithredol ac yn cael ei harwain gan ddysgwyr. Archwiliodd dysgwyr ddata’r Rhwydwaith, gofyn cwestiynau a chytuno i ddefnyddio’u lleisiau i wneud gwahaniaeth cadarnhaol. Cefnogodd athrawon y sgyrsiau hyn, gan helpu dysgwyr i ddeall beth roedd y data’n ei olygu a pham roedd yn bwysig. Gyda’u hathrawon ochr yn ochr â nhw, creodd y dysgwyr ganllawiau dosbarth ar ddefnyddio’r cyfryngau cymdeithasol yn ddiogel ac arweiniont drafodaethau rhwng cymheiriaid ar ddylanwad ar-lein. Yna, gwreiddiodd yr athrawon y gwaith hwn yn strategaeth lles yr ysgol, gan sicrhau ei bod yn cyd-fynd â Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a’r Fframwaith Cymhwysedd Digidol.

Gan ddefnyddio data’r Rhwydwaith yn fan cychwyn a chadw llais y dysgwr yn ganolog, datblygodd yr ysgol strategaeth les a oedd yn ymarferol, yn ymatebol ac wedi’i seilio yng ngwir anghenion ei dysgwyr. Cryfhaodd y dull hwn ymrwymiad yr ysgol i gynllunio seiliedig ar dystiolaeth a chreodd ddiwylliant lle y mae data’r Rhwydwaith yn llywio gweithredu ac mae dysgwyr yn chwarae rhan weithgar mewn llywio datrysiadau.

“Rhoddodd defnyddio data’r rhwydwaith ddiben gwirioneddol i’n sgyrsiau a seilio ein gwaith lles mewn tystiolaeth. Rhoddodd hyder i ni fod ein strategaeth yn ymateb yn uniongyrchol i anghenion dysgwyr, gan gadw llais y dysgwr yn ganolog i bob penderfyniad. Ein rôl oedd cefnogi, cwestiynu a thywys – ond daeth y syniadau a’r atebion gan y dysgwyr. Dyna wnaeth y gwaith yn ystyrlon a pham mae wedi cael effaith gadarnhaol ar ein dull lles ysgol gyfan.”

Mrs. D Thomas
Arweinydd Iechyd a Lles ac Athrawes Blwyddyn 6
Ysgol Gynradd Abbey

7. Camau Gweithredu a Gymerwyd: Troi Data'n Ymarfer

Ni ddaeth y sgyrsiau hyn i ben gyda syniadau; daethant yn sail i newid go iawn. Mabwysiadodd yr ysgol ddull ysgol gyfan, gan gyflwyno gweithgareddau dan arweiniad dysgwyr a ganolbwyntiodd ar les digidol ac ar thema grym a dylanwad ar-lein.

Fe wnaeth ymyriadau allweddol gynnwys:

- **Dysgu Strwythuredig:** Archwiliodd Blwyddyn 6 sut mae algorithmau[1] yn llywio beth welant ar-lein, o gynnwys wedi'i bersonoleiddio i hysbysebion targedig a chyfrifon cyfryngau cymdeithasol.
- **Ymholi dan arweiniad Dysgwyr:** Fe wnaeth dysgwyr ddylunio a chynnal eu harolygon eu hunain ar draws yr ysgol i ddysgu rhagor am arferion a phrofiadau digidol, gan feithrin eu hymdeimlad o berchnogaeth. Gofynnont gwestiynau fel:

  "Wyt ti'n gwybod beth yw ystyr y term algorithm?"
  "Wyt ti fyth wedi gweld rhywbeth ar-lein wnaeth i ti deimlo'n drist, yn anghyfforddus neu'n negyddol?"
  "Os gallet ti newid rhywbeth am y cyfryngau cymdeithasol, beth fyddai hynny?"

- **Llythrennedd Digidol Hanfodol:** Helpodd gwersi i ddysgwyr ddeall sut mae platfformau digidol yn defnyddio data a'r effaith gall hyn ei chael ar les, gwneud penderfyniadau, a hunanddelwedd.
- **Prosiectau Creadigol:** Cynhyrchodd ddysgwyr bodlediadau, fideos a chyflwyniadau i rannu canfyddiadau gyda'u cymheiriaid ac annog ymddygiad ar-lein cyfrifol.
- **Cysylltiadau â'r Cwricwlwm:** Cafodd themâu lles digidol eu plethu i wersi trwy Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol.

Sicrhaodd y camau hyn fod y gwaith wedi'i seilio yn nata'r ysgol ac mewn profiad go iawn, gan roi perchnogaeth i ddysgwyr a wnaeth y profiad yn fwy ystyrlon. Hefyd, anogodd y prosiect i'r ysgol adolygu a gwella'i hymagwedd at les digidol, gan wneud ei haddysgu ynghylch diogelwch ar-lein a dinasyddiaeth ddigidol yn fwy cyson ac ymarferol. Er enghraifft:

[1] Mae algorithm yn gyfres o reolau neu gamau y mae systemau digidol (e.e. ffonau, llechi, cyfrifiaduron, gwefannau ac apiau) yn eu dilyn i benderfynu beth i'w ddangos i chi ar-lein, fel pa bostiadau, fideos neu hysbysebion sy'n ymddangos ar eich cyfrif).

- Daeth lles digidol a diogelwch ar-lein yn ffocws cryfach ar draws blynyddoedd 3 i 6 mewn gwersi Iechyd a Lles.
- Dechreuodd athrawon ymgorffori trafodaethau am algorithmau a dylanwad ar-lein mewn gwersi Cymhwysedd Digidol.
- Dechreuodd yr ysgol gynllunio ar gyfer negeseuon cyson am ddefnyddio dyfeisiau, ymddygiad ar-lein ac ymwybyddiaeth o'r cyfryngau cymdeithasol dros bob grŵp blwyddyn.

Mae'r camau nesaf yn cynnwys ehangu'r gweithgareddau hyn i grwpiau blwyddyn iau, cynnal sesiynau a gweithdai gwybodaeth i rieni a gofalwyr i feithrin dealltwriaeth gyffredin, a gwreiddio lles digidol fel llinyn craidd yn Null yr Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol.

Dyma beth oedd gan rai dysgwyr Blwyddyn 6 i'w ddweud am sut mae'r prosiect wedi cefnogi'u hiechyd a'u lles[2]

"Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd algorithmau o'r blaen, ond nawr rwy'n deall pam maen nhw'n bwysig!" ***Ava***

[2] Sylwch: Mae enwau'r dysgwyr sy'n cael eu defnyddio yn yr astudiaeth achos hon wedi cael eu newid i amddiffyn preifatrwydd yr unigolion.

"Doeddwn i ddim yn sylweddoli mod i'n mynd ar y cyfryngau cymdeithasol gymaint â hynny. Gwnaeth i fi feddwl amdano ychydig yn fwy." ***Freddie***

"Nawr rydw i'n gwybod bod algorithmau'n ceisio dyfalu beth rydyn ni'n ei hoffi, gwnaeth hynny i fi feddwl pam rydw i'n gwylio rhai pethau." ***Kayla***

8. Dull Cydweithredol: Cynnwys Cymuned Gyfan yr Ysgol

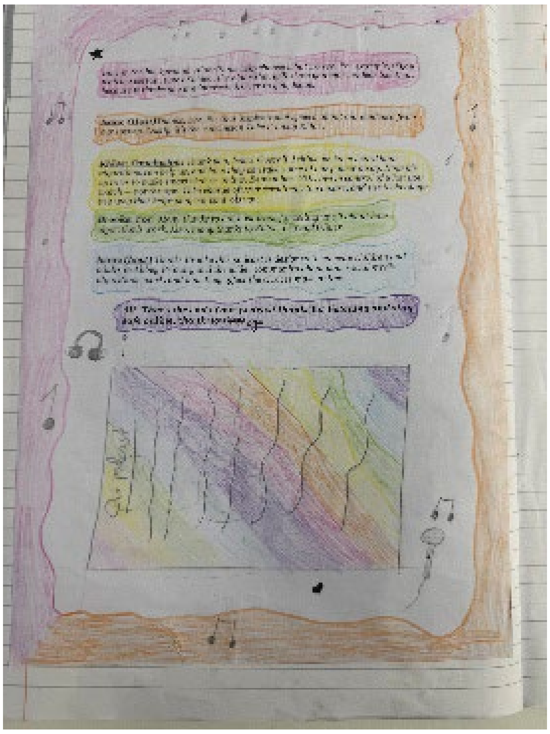
Roedd ymateb yr ysgol yn ymdrech tîm cyfan, gyda dysgwyr, cyngor yr ysgol ac athrawon yn cydweithio i wneud gwahaniaeth go iawn.

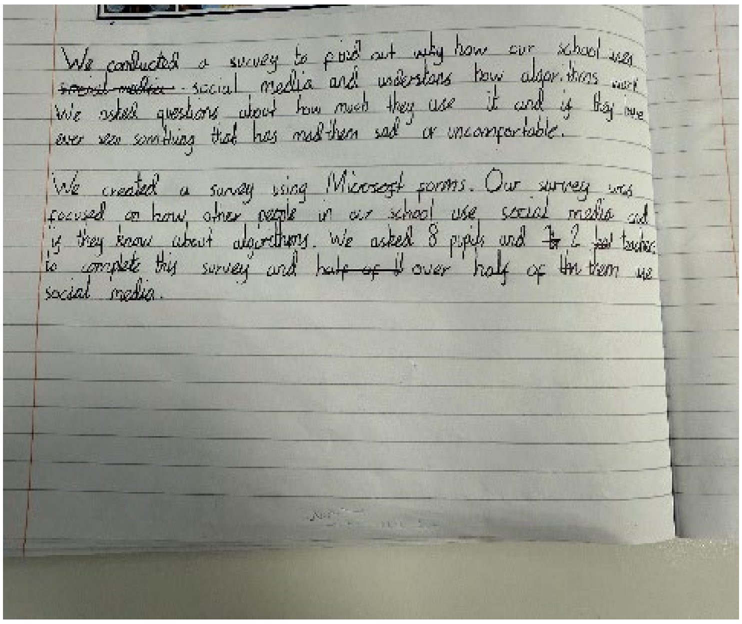
Arweiniodd dysgwyr Blwyddyn 6 y ffordd wrth ddehongli eu data gan y Rhwydwaith, gan ddylunio arolygon a dechrau sgyrsiau. Hefyd, creont bodlediadau, fideos a chyflwyniadau i annog ymddygiad ar-lein cadarnhaol ymhlith eu cymheiriaid. Ychwanegodd trafodaethau a chyflwyniadau grŵp gipolygon pellach, gyda chefnogaeth adborth anffurfiol gan y Cyngor ysgol.

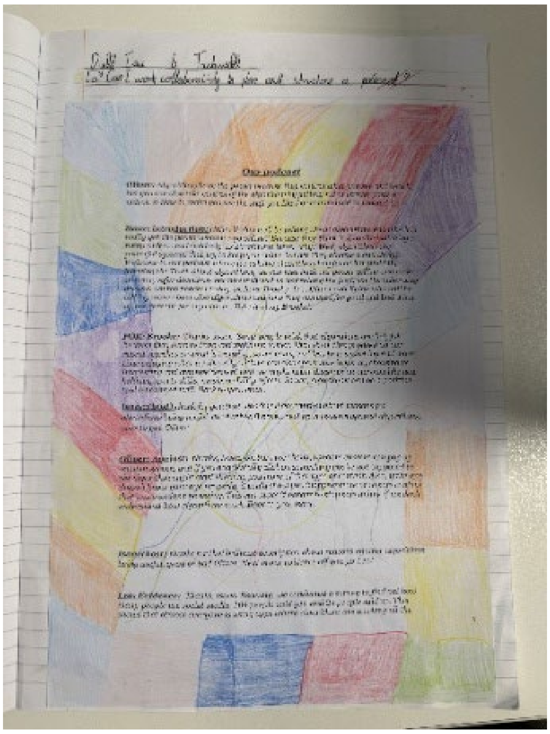
Cefnogodd athrawon bob cam, o lywio trafodaethau a helpu i ddylunio'r arolwg, i addysgu sgiliau llythrennedd digidol hollbwysig. Ar draws y tîm ehangach, myfyriodd staff ar sut gellid adeiladu lles digidol i addysgu bob dydd ac archwiliont ffyrdd o gadw'r themâu hyn yn gyson ar draws yr ysgol.

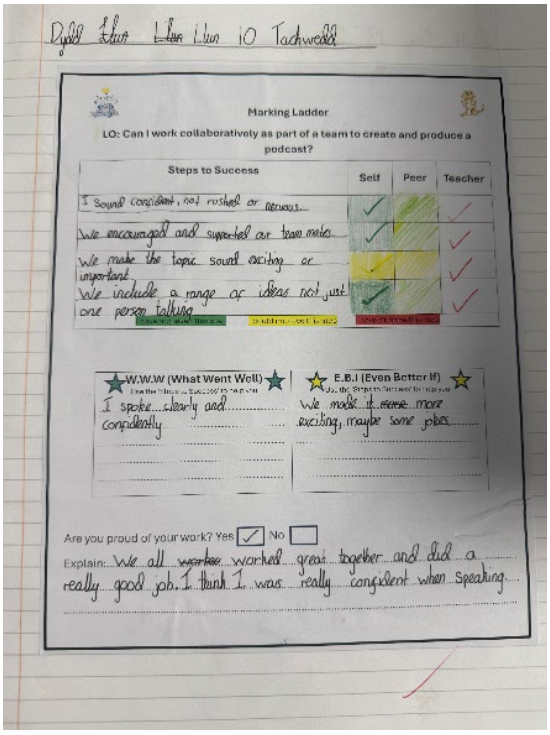
Creodd y dull cydweithredol hwn ddealltwriaeth gyffredin ac ymrwymiad cadarn i fynd i'r afael â'r blaenoriaethau lles digidol a nodwyd yn nata'r Rhwydwaith, gan sicrhau bod atebion yn ymarferol a'u bod wedi'u seilio ar dystiolaeth a'u llunio gan y dysgwyr eu hunain.

8.1 Gwaith Prosiect Blwyddyn 6 Ysgol Gynradd Abbey









9. Llais y Dysgwr yn Ganolog i'r Gwerthusiad

Parhaodd llais y dysgwr yn ganolog trwy gydol y gwerthusiad o'r prosiect. Rhannont fyfyrdodau yn ystod ac ar ôl y prosiect, a chafodd eu hymatebion eu hunain i'r arolwg eu dadansoddi er mwyn cipio profiadau go iawn. Ychwanegodd trafodaethau a chyflwyniadau grŵp gipolygon pellach, gyda chefnogaeth adborth anffurfiol gan y Cyngor Ysgol. Hefyd, cyfrannodd athrawon a chynorthwywyr addysgu trwy ddeialog broffesiynol, gan gynnig safbwynt arall a helpu i sicrhau bod y gwerthusiad yn adlewyrchu profiad gwirioneddol y dysgwyr ac yn llywio cynllunio at y dyfodol.

Defnyddiodd yr ysgol amrywiaeth o ddulliau gwerthuso, gan gynnwys arolygon wedi'u dylunio gan y dysgwyr i'w hateb cyn ac ar ôl y prosiect, arsylwadau athrawon, a myfyrdodau a gasglwyd trwy drafodaethau grŵp ac adborth y Cyngor Ysgol. Roedd y prosiectau amlgyfrwng wedi'i gwneud hi'n hawdd gweld beth roedd dysgwyr yn ei ddeall, a sylwodd staff ar welliannau gwirioneddol i lythrennedd digidol ac ansawdd sgyrsiau lles. Trwy gyfuno data mesuradwy â lleisiau gonest dysgwyr, adeiladodd yr ysgol werthusiad a wnaeth gipio'r deilliannau a'r profiadau go iawn wrth wraidd y rhain.

"Beth roeddem ni'n ei werthfawrogi fwyaf am y prosiect hwn oedd clywed lleisiau dysgwyr ochr yn ochr â'r data. Dangosodd eu harolygon, eu myfyrdodau a'u gwaith creadigol i ni nid dim ond beth roeddent yn ei wybod, ond sut roeddent yn meddwl ac yn teimlo. Rhoddodd ddarlun cymaint llawnach i ni o'u bywyd digidol a'n helpu i ddeall yr effaith go iawn roedd ein haddysgu yn ei chael."

Mr. Mellin
Athro Blwyddyn 6
Ysgol Gynradd Abbey

---

10. Gwerthuso Effaith: Newid Cadarnhaol yn Lles Dysgwyr

Mae Ysgol Gyrnadd Abbey eisoes wedi gwneud gwahaniaeth go iawn i ddysgwyr a bydd arolwg nesaf y Rhwydwaith yn ei helpu i olrhain cynnydd gydag amser.

Bellach, mae dysgwyr Blwyddyn 6 yn dangos:

- **Dealltwriaeth gryfach o sut mae algorithmau'n llywio beth maen nhw'n ei weld ar-lein** ac yn dylanwadu ar eu dewisiadau, gartref ac yn yr ysgol.
- **Sgiliau gwaith tîm a chyfathrebu gwell**, a ddatblygwyd trwy brosiectau amlgyfrwng cydweithredol.

- **Mwy o gyfrifoldeb am eu hymddygiad ar-lein eu hunain** ac ymwybyddiaeth o sut mae eu gweithredoedd yn effeithio ar eraill.

Canolbwyntiodd y prosiect ar les yn hytrach na deilliannau academaidd gyda buddion clir:

- **Ymgysylltu:** Cafodd dysgwyr lawer o gymhelliant trwy fynd i'r afael â materion digidol go iawn a oedd yn bwysig iddyn nhw.
- **Ymddygiad cyfrifol:** Sylwodd staff fod dysgwyr yn dod yn fwy meddylgar am y cynnwys maen nhw'n ei weld a'i rannu.
- **Sgyrsiau lles:** Mae dysgwyr nawr yn fwy parod i siarad am sut y gwnaeth profiadau ar-lein wneud iddynt deimlo.
- **Hyder yn yr ystafell ddosbarth:** Fe wnaeth mwy o gyfranogiad a pherchnogaeth hybu hyder, yn enwedig ymhlith dysgwyr mwy tawel.

"Mae ein dysgwyr iau hefyd yn dod yn fwy chwilfrydig am les digidol, sy'n wych ei weld. Wrth symud ymlaen, rydym wedi trafod sut rydym am adeiladu ar hyn trwy blethu lles digidol trwy'r cwricwlwm cyfan a chynnig sesiynau a gweithdai gwybodaeth i deuluoedd fel y gallwn gryfhau'r cysylltiadau hynny rhwng yr ysgol a'r cartref. Bydd arolwg nesaf y Rhwydwaith yn helpu i ni weld faint o gynnydd rydym wedi'i wneud ac ar beth i ganolbwyntio nesaf."

Mr. Mellin
Athro Blwyddyn 6
Ysgol Gynradd Abbey

11. Rôl Data'r Rhwydwaith mewn Hunanwerthuso'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol

Chwaraeodd data'r Rhwydwaith ran ganolog yn adolygiad yr ysgol o'i Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol. Darparodd gipolygon cadarn, seiliedig ar dystiolaeth, a lywiodd ddatblygiad y cwricwlwm a llywio blaenoriaethau strategol. Amlygodd y data dueddiadau allweddol, fel lefel uwch o berchnogaeth ar ddyfeisiau digidol ac amlygiad cynnar i'r cyfryngau cymdeithasol ymhlith dysgwyr Blynyddoedd 3 i 6. Helpodd hyn staff i nodi grwpiau bregus ac ystyried effaith emosiynol ehangach bywyd digidol ar ddysgu, perthnasoedd a hunanddelwedd.

Gan ddefnyddio'r canfyddiadau hyn, roedd yr ysgol yn gallu:

- **Targedu cymorth lle'r oedd yr angen mwyaf amdano**, gan ganolbwyntio ar wydnwch digidol a diogelwch ar-lein.

- **Gwreiddio themâu lles digidol ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol**, gan sicrhau eu bod yn cyd-fynd â'r Cwricwlwm i Gymru.
- **Cryfhau ei Dull Ysgol Gyfan**, gan wneud cynllunio'n fwy ymatebol a'i fod wedi'i seilio ym mhrofiadau go iawn dysgwyr.

Mae'r broses hon, a yrrwyd gan dystiolaeth, wedi gwella gallu'r ysgol i gynllunio ar gyfer gwelliannau targedig ac ystyrlon, gan sicrhau bod strategaethau yn ymarferol, yn gynhwysol ac yn cael eu llywio gan ddata go iawn yn hytrach na thybiaethau. Hefyd, fe atgyfnerthodd hyn ymrwymiad yr ysgol i lais y dysgwr, gan fod dysgwyr wedi chwarae rhan weithgar mewn dehongli canfyddiadau a llywio atebion.

12. Y Camau Nesaf: Cynnal ac Ehangu Effaith

Gan adeiladu ar beth ddysgwyd hyd yn hyn, mae Ysgol Gynradd Abbey wedi amlinellu camau nesaf clir i gryfhau lles digidol a'i Dull Ysgol Gyfan ehangach ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol:

- **<u>Parhau i fonitro ac olrhain gan ddefnyddio Data'r Rhwydwaith:</u>** Bydd yr ysgol yn parhau i olrhain data'r Rhwydwaith yn y dyfodol i sylwi ar newidiadau mewn arferion digidol a lles, nodi tueddiadau presennol a mesur effaith hirdymor gwaith presennol. Bydd yr adolygiad parhaus hwn yn llywio cynllunio'r cwricwlwm a chymorth targedig, gan gadw ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn ymatebol.
- **<u>Datblygu Dilyniant mewn Lles Digidol:</u>** Gan adeiladu ar brosiect Blwyddyn 6, mae'r ysgol yn bwriadu creu dilyniant clir mewn lles digidol dros flynyddoedd 3 i 6 trwy Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol. Bydd adnoddau ac enghreifftiau'n cael eu datblygu i hybu hyder staff wrth addysgu'r themâu hyn yn gyson a bydd cynnwys rhieni a gofalwyr yn helpu i feithrin dealltwriaeth gyffredin o les digidol.
- **<u>Rhannu a Chydweithredu:</u>** Bydd Ysgol Gynradd Abbey yn parhau i weithio gyda'i thîm WNHWPS lleol i rannu strategaethau llwyddiannus a deilliannau dysgwyr gydag ysgolion clwstwr, gan archwilio cyfleoedd i gydweithio ar brosiectau ar y cyd a chynllunio'r cwricwlwm, ynghyd â gweithio gydag ysgolion uwchradd yn ei rhanbarth i lywio gweithgareddau allweddol a chefnogi dysgwyr sy'n pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. Bydd hyn yn helpu i ledaenu effaith y tu hwnt i'r ysgol a hyrwyddo ymagwedd ar y cyd at wydnwch digidol.
- **<u>Cryfhau Llais y Dysgwr:</u>** Er mwyn parhau i gynnwys dysgwyr, bydd yr ysgol yn defnyddio arolygon dan arweiniad dysgwyr yn ehangach i ddilyn trywydd ymwybyddiaeth ac ymddygiad. Mae hyn yn sicrhau bod dysgwyr yn parhau i lywio blaenoriaethau a dylanwadu ar gynllunio yn y dyfodol.

- **Defnyddio adnoddau'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion a'i rwydwaith ehangach:** Byddant yn manteisio ar adnoddau'r Rhwydwaith, fel astudiaethau achos, blogiau a chanllawiau, i ategu gwelliant parhaus. Mae bod yn rhan o'r rhwydwaith hwn hefyd yn cynnig cyfleoedd i rannu dysgu a chydweithredu ag ysgolion eraill ar draws Cymru, ymchwilwyr ac ymarferwyr ehangach.

Trwy wreiddio'r camau nesaf hyn yn ei strategaeth, nod yr ysgol yw creu diwylliant ysgol gyfan cynaliadwy lle mae lles digidol yn cael ei flaenoriaethu, mae llais y dysgwr yn gyrru penderfyniadau, ac mae tystiolaeth yn llywio gweithredu. Bydd data'r Rhwydwaith yn ganolog o hyd i'r broses hon, gan gynnig ffordd ddibynadwy i fonitro ac olrhain effaith gydag amser, a llywio gwelliannau yn y dyfodol. Mae'r dull parhaus hwn, sydd wedi'i lywio gan ddata, yn sicrhau bod y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol yn parhau i esblygu ar sail tystiolaeth a phrofiad gwirioneddol y dysgwr.

13. Myfyrdod Terfynol

Mae taith Ysgol Gynradd Abbey yn dangos grym cyfuno data'r Rhwydwaith gyda gweithredu dan arweiniad dysgwyr. Gan ddefnyddio data lefel ysgol y Rhwydwaith fel man cychwyn, aeth yr ysgol y tu hwnt i dybiaethau i nodi anghenion go iawn a chreu ymyriadau sy'n adlewyrchu profiadau cyffredin dysgwyr. Mae'r ffocws ar les digidol, yn enwedig deall grym a dylanwad ar-lein, wedi rhoi sgiliau hanfodol i ddysgwyr ar gyfer ymrafael â byd digidol mwyfwy cymhleth.

Mae'r gwaith hwn hefyd yn pwysleisio gwerth cydweithredu, gyda staff a dysgwyr yn gweithio ochr yn ochr i lunio datrysiadau a gwreiddio newid ar draws y cwricwlwm. Yn hollbwysig, mae data'r Rhwydwaith wedi darparu sylfaen dystiolaeth gadarn ar gyfer hunanwerthuso a chynllunio, gan alluogi'r ysgol i olrhain cynnydd gydag amser ac addasu strategaethau wrth i dueddiadau newydd ddod i'r amlwg. Trwy ddefnyddio data mesuradwy ochr yn ochr â llais y dysgwr, mae'r ysgol yn sicrhau bod ei Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol yn parhau'n ymatebol, yn gynhwysol, ac wedi'i seilio mewn profiadau go iawn.

Wrth edrych tua'r dyfodol, mae'r ysgol wedi ymrwymo i gynnal yr effaith hon trwy fonitro parhaus, cynllunio dilyniant, a rhannu ymarfer, gan gadw lles yn ganolog i'w weledigaeth ar gyfer dysgu a pharhau i ddefnyddio data'r Rhwydwaith fel gyrrwr allweddol gwelliant.

Am ragor o wybodaeth am gefnogi iechyd a lles eich dysgwyr, cysylltwch â'ch Cydlynydd Cynllun Datblygu Lleol Cymru (WNHWPS) lleol.

14. Ymunwch ag Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr SHRN 2026 mewn Ysgolion Cynradd

Os ydych chi'n gweithio i Ysgol Gynradd yng Nghymru ac yn awyddus i ddysgu mwy am arolwg 2026 sydd ar ddod, cofrestrwch ar gyfer ein e-newyddion i gael rhagor o wybodaeth am gofrestru'r haf hwn. Yn y cyfamser, cysylltwch â thîm SHRN os oes gennych unrhyw gwestiynau neu ymholiadau pellach.

15. Cofrestrwch ar gyfer e-newyddion Ysgol Gynradd SHRN

I gael y newyddion, digwyddiadau, ymchwil ac adnoddau diweddaraf gan SHRN, cofrestrwch ar gyfer ein e-newyddion misol.

16. Rhannwch Eich Stori Lwyddiant SHRN

Mae rhannu eich stori SHRN yn ffordd bwerus o ddangos eich arbenigedd a'r effaith gadarnhaol y mae eich mentrau wedi'i chael ar iechyd a lles dysgwyr. Mae SHRN yn croesawu astudiaethau achos o ysgolion cynradd ac uwchradd SHRN i arddangos a rhannu eu defnydd o ddata ac adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN, a gwerth arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Darganfyddwch sut allwch chi ysbrydoli eraill trwy rannu eich taith SHRN gyda ni. Gallai eich stori fod y wreichionen sy'n tanio newid ac arloesedd yn ein cymuned. Darllenwch fwy am sut allwch chi rannu eich stori yma. I ddarllen mwy o astudiaethau achos llwyddiant ysgol ysbrydoledig, ewch i'n gwefan.

17. Adnoddau SHRN Ychwanegol

Am fwy o wybodaeth am SHRN, darllenwch Blog SHRN ac archwiliwch weminarau SHRN.

18. Cysylltwch â Ni

I gael gwybod mwy, e-bostiwch ein Rheolwr Ymgysylltu SHRN, Charlotte Wooders.

Gwybodaeth am yr Awduron

Maria Boffey, Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth a Materion Allanol SHRN

Rôl Maria yn y Rhwydwaith yw rheoli ei ddatblygiad trwy gyfrwng cyfnewid gwybodaeth, materion allanol a chyfathrebu, gan sicrhau ei fod yn bodloni anghenion ysgolion, ymchwilwyr a rhanddeiliaid iechyd ac addysg allweddol. Mae hi’n cynnig cymorth i ysgolion ac yn datblygu’r partneriaethau rhanbarthol a chenedlaethol strategol.

Mae ei hangerdd am gefnogi lles plant wedi bod yn gyson trwy gydol ei gyrfa, gan dreulio dros 20 mlynedd o fewn y trydydd sector, yn arwain amrywiaeth eang o raglenni cenedlaethol i gefnogi deilliannau ymarfer a pholisi gwell i blant sy’n derbyn gofal. Yn ogystal, mae wedi bod yn llywodraethwr ysgol mewn ysgolion arbennig, cynradd ac uwchradd. Mae Maria hefyd wedi gweithio ar nifer o astudiaethau ymchwil gyda Phrifysgol Caerdydd, DECIPHer a CASCADE, ynghyd â bod yn awdur nifer o gyhoeddiadau ar les.

Danielle Thomas, Arweinydd Iechyd a Llesiant, Ysgol Gynradd Abbey

Mae Danielle yn gyfrifol am hyrwyddo a chefnogi lles corfforol, emosiynol a meddyliol pob disgybl ar draws Ysgol Gynradd Abbey. Mae hi'n arwain ac yn cydlynu dulliau lles ysgol gyfan yn unol â Chwricwlwm Cymru, gan sicrhau bod iechyd a lles yn cael eu hymgorffori mewn ymarfer a dysgu dyddiol. Mae Danielle yn gweithio'n agos gyda staff i gefnogi cyflwyno darpariaeth iechyd a lles, yn helpu i nodi disgyblion a allai fod angen cymorth ychwanegol arnynt, ac yn cysylltu â rhieni, gofalwyr ac asiantaethau allanol lle bo'n briodol. Mae hi hefyd yn cyfrannu at ddatblygu diwylliant ysgol cadarnhaol, diogel a chynhwysol lle mae disgyblion a staff yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, eu gwerthfawrogi, ac yn barod i ddysgu.

Charlotte Wooders, Rheolwr Ymgysylltu SHRN

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

School Health Research Network

Cedwir pob hawl.
I amddiffyn cyfrinachedd, modelau sydd ym mhob ffotograff.
Cyhoeddwyd gyntaf gan SHRN © 2026