Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN)

Partneriaeth bolisi, ymarfer ac academaidd sy'n cefnogi iechyd a lles plant a phobl ifanc mewn ysgolion cynradd ac uwchradd prif ffrwd ledled Cymru.

Amlinelliad ar gyfer ysgolion cynradd.

2026

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles

Welsh Network of Health and Well-being Promoting Schools

hbsc HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN

DECIPHer

GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Llywodraeth Cymru Welsh Government

CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD

Cynnwys

3. Pwy ydym ni

4. Beth rydym ni'n ei wneud

5. Cipolwg ar einhelfennau craidd

6. Y Rhwydwaith 2026: Amserlen i ysgolion cynradd

7. Ein rôl yn y Cwricwlwm i Gymru, a'r Dull Ysgol Gyfanar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol

8. Pam ddylai eich Ysgol ymuno â'r Rhwydwaith?

10. Ymunwch â ni

11. Dros ddegawd o ragoriaeth – ein llwyddiannau a'n heffaith

3. Pwy ydym ni

Ers 2013, mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith) wedi dod ag ysgolion yng Nghymru ynghyd ag ymchwilwyr academaidd, llunwyr polisi ac ymarferwyr o feysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol i hyrwyddo dulliau wedi'u llywio gan dystiolaeth i wella iechyd a lles plant a phobl ifanc mewn ysgolion.

Mae'r Rhwydwaith wedi dod yn rhan unigryw ac amhrisiadwy o'r seilwaith iechyd a lles addysg yng Nghymru ac, at hynny, nid oes cost iddo o gwbl i ysgolion cynradd ac uwchradd a gynhelir yng Nghymru.

Mae ein partneriaeth strategol gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru ac integreiddio â Rhwydwaith Cymru o Ysgolion Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS), ynghyd â buddsoddiad sylweddol a pharhaus gan Lywodraeth Cymru, wedi galluogi'r Rhwydwaith i dyfu'n rhwydwaith cenedlaethol o ymchwil a gwerthuso. Mae mwy na 30 o bolisïau a strategaethau Llywodraeth Cymru yn enwi bod y Rhwydwaith yn cefnogi'r gwaith o gyflwyno a gwerthuso agendâu ac ymyriadau polisi iechyd a lles. Mae'r rhain yn cynnwys y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd a Llesiant Meddyliol (2021) ac Adroddiad Iach a Hapus (2019) Estyn.

'I ddefnyddio data'r rhwydwaith a sut rydym ni'n ei ddefnyddio i wella ein hysgol y mae'r diolch am ein hadroddiad cadarnhaol gan Estyn.'

4. Beth rydym ni’n ei wneud

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

Ddarparu data trylwyr a phwrpasol ar iechyd a lles i ysgolion, partneriaid rhanbarthol a partneriaid cenedlaethol er mwyn galluogi hunanwerthuso a chynllunio gweithredu ar sail data ar draws meysydd iechyd ac addysg.

Darparu seilwaith cenedlaethol, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, i weithio gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr o feysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol i gyd-gynhyrchu ymchwil i iechyd a lles o ansawdd uchel, mewn ysgolion.

Cynhyrchu tystiolaeth ymchwil newydd ar y ffordd orau o wella iechyd a lles plant a phobl ifanc yn yr ysgol trwy hwyluso’r gwaith o gyd-gynhyrchu a gwerthuso ymyriadau ysgol gyfan, fel y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol a’r Cwricwlwm i Gymru.

Hwyluso’r gwaith o droi tystiolaeth ymchwil i iechyd a lles mewn ysgolion yn ymarfer, gan helpu ysgolion, a’r rhai sy’n eu cefnogi, i ddeall tystiolaeth ymchwil iechyd a sut gellir ei defnyddio i wella iechyd a lles.

5. Cipolwg ar ein helfennau craidd

1. Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith

Mae ysgolion cynradd a uwchradd yn ein rhwydwaith yn cwblhau arolwg iechyd a lles myfyrwyr dwyieithog, electronig bob dau blynedd, gyda'r ddau gydran yn gweithio'n gyfatebol i sicrhau casglu data cyson a chymharol ar draws lleoliadau.

Mae ein harolwg iechyd a lles myfyrwyr yn gofyn i blant yng ngrwpiau blwyddyn 3-6 a phobl ifanc yng ngrwpiau blwyddyn 7-13 am amrywiol agweddau ar eu hiechyd a'u lles, gan gynnwys gweithgarwch corfforol, maeth, a bywyd ysgol. Hefyd, mae'n cynnwys pynciau allweddol eraill sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles da yn gyffredinol, fel cwsg a chysylltedd â'r ysgol.

2. Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith

Caiff Holiadur Amgylchedd yr Ysgol y Rhwydwaith ei lenwi gan aelod o uwch Dîm Arwain yr Ysgol bob dwy flynedd ar yr un pryd ag y caiff Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith ei weinyddu. Mae'n caniatáu am archwilio cysylltiadau rhwng polisïau ac arferion yr ysgol (e.e. arweinyddiaeth yr ysgol; ethos yr ysgol; amgylchedd yr ysgol; dysgu trwy'r cwricwlwm; ymgysylltu â theuluoedd a'r gymuned) a deilliannau iechyd dysgwyr. O'i ddefnyddio ar y cyd ag Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith, mae'n rhoi cyfle unigryw i ysgolion asesu iechyd a lles dysgwyr yng nghyd-destun polisïau ac arferion eu hysgol eu hunain.

Defnyddir data Holiadur Amgylchedd yr Ysgol gan ysgolion fel cyfrwng archwilio i baratoi ar gyfer arolygiadau ysgol Estyn a darparu tystiolaeth o ymarfer ar eu cyfer.

Mae SHRN yn darparu ystod o adnoddau i helpu eich ysgolion i wneud y gorau o ddata. Mae hyn yn cynnwys astudiaethau achos, blogiau, a chanllawiau ymarferol.

Mae SHRN a Iechyd Cyhoeddus Cymru i gytuno â'r Safonau Isaf Cenedlaethol ar gyfer WNHWPS

Y Rhwydwaith i gefnogi ymchwil i amrywiol agweddau ar amgylchedd yr ysgol ac amlygu sut gall ysgolion ddylanwadu ar iechyd a lles dysgwyr

3. Data ac adnoddau ategol y Rhwydwaith

Mae'r Rhwydwaith yn helpu ysgolion i ddeall tystiolaeth ymchwil iechyd a sut gellir ei defnyddio ar gyfer gwella iechyd. Mae'r Rhwydwaith yn gweithio'n agos gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru ac WNHPWS i ddarparu adnoddau wedi'u llywio gan dystiolaeth. Mae adnoddau'n cynnwys gweminarau, astudiaeth achos, a briffiau ymchwil i ymgysylltu â holl aelodau cymuned yr ysgol, a'u cefnogi, i ddeall anghenion.

6. SHRN 2026: Llinell amser i ysgolion cynradd

Mehefin - Gorffennaf 2026

Recriwtio i'r Arolwg:

Bydd gofyn i ysgolion sydd eisiau cymryd rhan yng nghasgliad data arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion (SHRN) fod yn aelodau o'r rhwydwaith. Bydd ysgolion yn cael eu gwahodd i gofrestru i gasglu data a byddan nhw'n derbyn pecyn gwybodaeth yn amlinellu Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN a Holiadur Amgylchedd Ysgol (SEQ) SHRN.

Medi – Rhagfyr 2026

Casglu data:
Registered primary Schools:

- Derbyn Pecyn Cymorth Ysgol Arolwg SHRN ohonynt
- Yn anfon gwybodaeth at rieni a gofalwyr.
- Yn gweinyddu'r arolwg myfyrwyr gyda'u dysgwyr
- Yn llenwi Holiadur Amgylchedd yr Ysgol

Gwanwyn 2027

Dosbarthu adroddiadau:

Bydd ysgolion cynradd yn cael Adroddiad Data Iechyd a Lles Myfyrwyr pwrpasol eu Hysgol. Bydd adroddiad Holiadur Amgylchedd yr Ysgol ar gael ar ein gwefan.

"Mae bod yn aelod o'r Rhwydwaith yn rhoi mynediad i'n hysgol i ymchwil, cymorth a gwybodaeth gyfredol a pherthnasol."

7. Ein rôl ym Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles y Cwricwlwm i Gymru, a'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol

Mae'r Rhwydwaith yn chwarae rhan arwyddocaol mewn datblygu a chyflwyno Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles y Cwricwlwm i Gymru, ynghyd â chynllunio, cyflwyno, monitro a gwerthuso'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol.

Yn ogystal, mae'r Rhwydwaith yn ddull pwysig i ddysgwyr allu dylanwadau ar y weledigaeth ac ar gyflwyno gwasanaethau ac ymarfer sy'n effeithio ar eu lles, eu cyrhaeddiad a'u cyfleoedd mewn bywyd yn y dyfodol.

Trwy wreiddio llais y disgybl ym mholisïau'r ysgol, gall ysgolion gyflwyno amrywiaeth eang o fentrau lles, o weithgareddau allgyrsiol estynedig, gwell darpariaeth bwyd, i gysylltedd â'r ysgol a chymorth emosiynol

"Mae'r Rhwydwaith bellach yn rhan ganolog o broses hunanwerthuso ein hysgol. Mae'n ein galluogi ni i fesur cynnydd mewn agweddau ar ein dull ar gyfer iechyd a lles ein dysgwyr."

"Yn ogystal, gallwn nawr gymharu ein hadborth ag ysgolion eraill ledled Cymru, sy'n ein helpu i fyfyrio ar ein hymarfer a'n darpariaeth."

8. Pam ddylai eich ysgol gynradd ymuno â'r Rhwydwaith?

Mae'r Rhwydwaith yn darparu...

Strategaeth ddata ar gyfer hunanwerthuso a gwella'r ysgol

Mae **adroddiadau lefel ysgol** yn galluogi ysgolion i dargedu eu hymateb a blaenoriaethu lles eu dysgwyr.

Fframwaith seiliedig ar dystiolaeth sy'n galluogi ysgolion i fesur data yn wrthrychol a'i gymhwyso'n gyffredinol i bawb. Mae'r Rhwydwaith yn defnyddio cwestiynau wedi'u dilysu, sy'n rhoi hyder yn y data a gasglwyd ac sy'n caniatáu am olrhain cynnydd ar draws tonnau'r arolwg a monitro ar draws grwpiau blwyddyn dysgwyr.

Monitro iechyd, addysg a phrofiad ysgol is-grwpiau bach a/neu agored i niwed yn y boblogaeth, e.e. plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal, gofalwyr ifanc, a phlant a phobl ifanc o dreftadaeth Sipsi, Roma a Theithiwr.

Datblygiad proffesiynol a rhwydweithio

Cyfleoedd cyfoethog i gydweithredu'n bwrpasol ac yn ysbrydoledig ag ysgolion tebyg eraill.

Cefnogaeth ar gyfer dulliau clwstwr ysgolion, gan alluogi cynllunio gweithredu, gwerthuso ac adborth. Gweithio ar draws plentyndod a'r glasoed i ddeall a chefnogi digwyddiadau fel pontio i'r ysgol uwchradd yn well.

Rhwydweithiau sy'n ymgysylltu ag ymarferwyr, arweinwyr, ymchwilwyr a llunwyr polisi er mwyn i ysgolion rannu profiadau, lledaenu canfyddiadau ymchwil a dysgu gyda'i gilydd.

Adnoddau wedi'u llywio gan dystiolaeth, gan gynnwys gweminarau a briffiau ymchwil, sy'n ymgysylltu â holl aelodau cymuned yr ysgol a'u cefnogi.

Troi tystiolaeth ymchwil iechyd a lles ysgolion yn ymarfer

Adroddiadau anhysbys ac wedi'u hagregu fel y gellir rhannu data a chynnal trafodaethau â rhanddeiliaid allweddol yng nghymuned yr ysgol. Hefyd, mae'n annog dysgwyr i fod yn fwy gonest â'u hatebion gan na allant gael eu hadnabod.

Integreiddio â WNHWPS, sy'n hysbysu gwaith ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol.

Data allweddol i Iechyd Cyhoeddus Cymru i nodi beth sy'n gweithio i wella iechyd a lles mewn ysgolion.

9.

Mae'r Rhwydwaith yn cefnogi...

Y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol a'r Cwricwlwm i Gymru

Seilwaith ymarfer wedi'i arwain gan ddata i ddylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd a lles plant o fewn y dull ysgol gyfan. Mae ysgolion sy'n defnyddio data ar eu dysgwyr a'r amgylchedd fel tystiolaeth o ymarfer gwybodus wedi cael eu canmol fel mater o drefn gan Estyn.

Dull targedig ar gyfer adolygu a datblygu'r cwricwlwm Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh) oherwydd gellir edrych ar y data yn ôl grwpiau blwyddyn a rhywedd.

Diwylliant a datblygiad yr ysgol

Cyd-gynhyrchu a gwerthuso ymyriadau ysgol gyfan, gan ddarparu data a all helpu i sicrhau bod llais y disgybl yn cael ei glywed, bod tystiolaeth ohono a'i fod yn cael ei gynnwys yng nghynllunio'r ysgol.

Cefnogi diwylliannau sicrwydd ac empathi, lle gall dysgwyr gael sicrwydd nad ydynt ar eu pen eu hunain o ran eu teimladau a/neu werthfawrogi bod eraill yn teimlo'n wahanol iddyn nhw ac y gall fod angen cymorth arnynt.

Cydsyniad a diogelu. Mae Pwyllgor Moeseg Prifysgol Caerdydd wedi adolygu a chymeradwyo ein hymchwil.

Annog trafodaethau hyderus am flaenoriaethau lles ar holl lefelau cymuned yr ysgol.

"Mae bod yn aelod o'r Rhwydwaith yn rhoi mynediad i ymchwil, cymorth a gwybodaeth gyfredol a pherthnasol."

10. Ymunwch â ni

Yn 2024, cymryd rhan dros 51,000 o ddysgwyr o 510 ysgolion cynradd ledled Cymru yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN mewn ysgolion cynradd ar bynciau megis bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol, defnyddio dyfeisiau electronig ac ymdrech ysgol.

Ym mis Mehefin 2026, rydym yn gwahodd pob ysgol gynradd yng Nghymru i ddod yn rhan o'r rhwydwaith iechyd a lles mwyaf, a mwyaf gweithgar, o ysgolion yn y wlad. Byddant yn ymuno â'r 100% o ysgolion uwchradd a gynhelir sydd eisoes wedi'u recriwtio i'r rhwydwaith.

Mae'r Rhwydwaith yn cynnig cyfleoedd cyfoethog i ysgolion cynradd gydweithredu'n bwrpasol ac yn ysbrydoledig ag ysgolion tebyg eraill, gan roi'r cyfle unigryw iddynt hefyd gynhyrchu eu data lefel ysgol eu hunain i lywio'u cynlluniau iechyd a lles a rhoi amrywiaeth eang o welliannau ar waith yn eu hysgol. Mae ein staff yn arwain casgliad amrywiol o rwydweithiau sy'n ymgysylltu ag ymarferwyr, arweinwyr, ymchwilwyr a llunwyr polisi. Mae rhwydweithiau o'r fath yn rhoi cyfle i bawb rannu eu profiadau, lledaenu canfyddiadau ymchwil a dysgu gyda'i gilydd.

Yn ei dro, mae ein partneriaid a'n cydweithredwyr rhanbarthol a chenedlaethol yn defnyddio data'r Rhwydwaith i gefnogi ysgolion a sicrhau buddsoddiad yng nghymunedau ysgolion, gan greu cyfleoedd targedig i blant a phobl ifanc trwy gyflwyno gweithgareddau a mentrau i hybu eu hiechyd a'u lles.

Os ydych chi'n cynrychioli ysgol gynradd yng Nghymru ac yr hoffech ddysgu rhagor am ddod yn aelod o'r Rhwydwaith, neu gwblhau casgliad data 2026, e-bostiwch SHRN@cardiff.ac.uk

Lawrlwythwch yr adroddiadau hyn

[Lawrlwytho: Canfyddiadau allweddol o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Ysgolion Cynradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2024]

[Lawrlwytho: Lansio Adroddiad Holiadur Amgylchedd yr Ysgol 2024 y Rhwydwaith ar gyfer ysgolion cynradd.]

11 Mwy na degawd o ragoriaeth - ein llwyddiannau a'n heffaith

Rydym wedi torri tir newydd wrth hwyluso'r gwaith o droi tystiolaeth ymchwil iechyd a lles ysgolion yn ymarfer. Rydym yn gweithio gydag ysgolion i sicrhau bod ganddynt wybodaeth a chymorth i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i iechyd a lles eu dysgwyr.

Mae ysgolion ledled Cymru wedi gwreiddio data'r Rhwydwaith yng nghynlluniau datblygu eu hysgol, ac wedi rhoi amrywiaeth o welliannau a mentrau iechyd a lles ar waith, gan gynnwys:

- Cynnig mwy o amrywiaeth o weithgareddau allgyrsiol i hybu gweithgarwch corfforol.
- Gwella gwerth maethol y bwyd a ddarperir.
- Cryfhau a gwella cysylltedd â'r ysgol. a mwy!

Rydym yn hynod falch o'n gwaith a'n cyflawniadau. Ewch i shrn.org.uk i ddarllen am brofiadau ysgolion o gymryd rhan yn y Rhwydwaith a sut galluogodd canlyniadau'r arolwg iddynt ddathlu eu cryfderau a gweithio ar heriau.

"Mae'r Rhwydwaith wedi ein helpu i ddathlu ein llwyddiannau niferus ynghyd â chyflwyno ymyriadau targedig lle mae'r angen mwyaf amdanynt."

"Mae'r Rhwydwaith wedi ein helpu i addysgu ein dysgwyr a'n staff i wneud dewisiadau ffordd o fyw iachus a gwybodus a fydd yn cael effeithiau pellgyrhaeddol ar eu hiechyd a'u lles gydol oes."

12.

'Yn bwysig, mae fy ysgol yn parhau i ddefnyddio ein data SHRN wedi'i addasu i gefnogi ein hunan-werthusiad ysgol ar draws meysydd eraill o iechyd a lles, gan sicrhau bod ein gweithredoedd yn ymateb i anghenion go iawn ein dysgwyr. Rydym yn gyffrous ynghylch parhau i ddefnyddio ein data SHRN i adnabod blaenoriaethau a llunio gweithredoedd penodol sy'n cefnogi iechyd a lles pob un o'n dysgwyr.'

Rydym yn gyffrous am y cyfleoedd i ddefnyddio data SHRN yn fwy strategol, gan ein galluogi i lunio mentrau sy'n seiliedig ar dystiolaeth a fydd o wir fudd i'n dysgwyr.'
Sue Sibert, Pennaeth, Ysgol Gynradd Cogan

Mae arolygon SHRN yn adnodd gwerthfawr gan ein bod yn ei ddefnyddio i'i gymharu â data arall a gesglir gennym i nodi cryfderau a gwendidau. Unwaith y caiff hyn eu nodi, gellir canolbwyntio arnynt fel rhan o'n Cynllun Gwella Ysgol.

"Mae adroddiadau SHRN yn rhoi pwynt cychwyn cyffredin i ni - dyna sy'n ein dod ynghyd fel clwstwr."

Rydym wedi symud o aros am ein data SHRN i ddefnyddio hyn yn weithredol i lunio dyfodol ein hysgol. Mae data SHRN yn rhoi darlun clir i ni o'r hyn mae ein dysgwyr yn ei brofi, ac mae'n rhan allweddol o gynllunio ein hysgol yn awr. Mae'r model hwn wedi trawsnewid y ffordd rydym yn gweithio gyda'n gilydd fel clwstwr. Nid yw'n ymwneud â data SHRN yn unig - mae'n ymwneud â diben cyffredin."

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)
SBARC
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 sy'n ymddangos ym mhob ffotograff.
Cyhoeddwyd gyntaf gan y Rhwydwaith © 2026.