Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Byddwch yn Wyddonydd Data Lleol Gan Ddefnyddio Data eich Ysgol gan y Rhwydwaith

Cynllun Gwers a Chynllun Dysgu Llawn ar gyfer Blwyddyn 9

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 CAERDYD

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Byddwch yn Wyddonydd Data Lleol Gan Ddefnyddio Data eich Ysgol gan y Rhwydwaith

Cynllun Gwers a Chynllun Dysgu Llawn ar gyfer Blwyddyn 9

Awdur: Maria Boffey

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, Prifysgol Caerdydd

Dyddiad Cyhoeddi: Mehefin 2026. Fersiwn: v1.0. © 2026 Prifysgol Caerdydd

Mae'r adnodd hwn wedi'i gynllunio ar gyfer ysgolion sy'n cymryd rhan yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith mewn Ysgolion Uwchradd, a'i nod yw cefnogi llythrennedd data, meddwl gwyddonol ac addysg lles.

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Byddwch yn Wyddonydd Data Lleol Gan Ddefnyddio Data eich Ysgol gan y Rhwydwaith

Cynllun Gwers a Chynllun Dysgu Llawn ar gyfer Blwyddyn 9

Gwnaed yr adnodd hwn yn bosibl, diolch i gyllid a chefnogaeth y Tîm Ehangu Cyfranogiad ym Mhrifysgol Caerdydd. Diolch yn arbennig i Iwan Hopkins, Uwch-swyddog Cysylltu ag Ysgolion a Cholegau, Prifysgol Caerdydd.

Diolch o galon i Sarah Smith, Arweinydd Cyfadran yn Ysgol Uwchradd yr Eglwys Newydd, Caerdydd, y gwnaeth ei phrofiad ystafell ddosbarth a'i safbwynt ysgol gyfan helaeth roi mewnwelediad gwerthfawr yn ystod cyfnod datblygu'r cynllun gwers hwn. Helpodd ei harbenigedd lunio dull sy'n addysgegol gadarn ac yn ymatebol i wirioneddau ymarferol addysgu mewn ysgol uwchradd. Ac i John Grieves, Cydlynydd Rhifedd, hefyd o Ysgol Uwchradd yr Eglwys Newydd, y gwnaeth ei fewnwelediad lywio ein gwaith, hefyd.

Cynnwys

Trosolwg i athrawon

Gwybodaeth allweddol am y wers 5
Cipolwg ar amcanion dysgwyr 6

Adran 1: Paratoi'r wers

1.1 Rhestr wirio ar gyfer athrawon 8

Adran 2: Cipolwg ar wers

2.1 Ffocws y wers 9
2.2 Trosolwg o lif y wers 9

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

3.1 Sut i ddefnyddio'r adran hon 10
3.2 Camau addysgu 10
3.3 Cynhesu 11
3.4 Cam 1: Archwilio'r data 12
3.5 Cam 2: Dadansoddi ac esbonio 13
3.6 Sesiwn lawn 16

Adran 4: Canllawiau athrawon

Gwahaniaethu, Asesu a Chanllawiau Asesu ar gyfer Dysgu

4.1 Strategaethau gwahaniaethu 17
4.2 Canllawiau asesu 17
4.3 Asesu ar gyfer dysgu 17
4.4 Fframwaith dadansoddi 3–2–1 17
4.5 Meini prawf llwyddiant Da/Gwell/Gorau 18
4.6 Camdybiaethau cyffredin 18
4.7 Enghraifft wedi'i gweithio: Siart cwsg 19

Atodiadau

Atodiad 1: Canllawiau Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) 21
Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr 22
Atodiad 3: Ynglŷn â'r Rhwydwaith 29

Trosolwg i athrawon

Gwybodaeth allweddol am y wers

- **Pwnc:** Gwyddoniaeth (gyda chysylltiadau â Mathemateg, Iechyd a Lles a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol (FfCD)).
- **Grŵp blwyddyn:** Blwyddyn 9.
- **Hyd:** 60 munud.

Thema graidd

Mae dysgwyr yn archwilio data go iawn y Rhwydwaith o'u hysgol eu hunain. Maent yn nodi patrymau, yn cymharu grwpiau ac yn awgrymu syniadau ymarferol a theg am iechyd a lles sy'n gysylltiedig â bywyd ysgol bob dydd.

Beth mae'r wers yn ei gwmpasu

Mae'r wers hon yn adeiladu ar brofiadau Cam Cynnydd 3 dysgwyr gyda siartiau darllen a thrafodaethau cynharach am les o amser tiwtor sy'n cyfeirio at Iechyd a Lles.

Erbyn diwedd y wers, bydd dysgwyr:

- **Yn nodi patrwm clir yn nata'r Rhwydwaith.**
- **Yn esbonio rheswm posibl.**
- **Yn defnyddio rhifau'n gywir i gefnogi eu syniadau.**
- **Yn enwi un o wendidau'r data.**
- **Yn awgrymu cam gweithredu teg y gallai'r ysgol roi cynnig arno.**
- **Yn deall sut caiff data dienw ar lefel ysgol ei ddefnyddio'n gyfrifol.**

Trosolwg i athrawon

Cipolwg ar amcanion dysgu

Sylwi ar batrymau
Adnabod tueddiadau ac anghydraddoldebau allweddol yng ngraffiau a thablau dienw'r Rhwydwaith.

Gwneud synnwyr o ddata go iawn
Dehongli data byd go iawn ar iechyd a lles gan ein hysgol.

Meddwl fel gwyddonydd
Defnyddio rhesymu gwyddonol i awgrymu camau teg, yn seiliedig ar dystiolaeth.

Meithrin sgiliau digidol
Defnyddio offer digidol i ddehongli a dychmygu data yn glir.

Deall effaith bywyd go iawn
Gweld sut caiff ymchwil a thystiolaeth eu defnyddio i wneud penderfyniadau yng Nghymru.

Cyfathrebu'n glir
Esbonio canfyddiadau'n hyderus gan ddefnyddio rhifau, cymariaethau a rhesymu.

Defnyddio data yn gyfrifol
Deall sut gall data gael ei gamddarllen neu'i gamddehongli - a sut i osgoi hyn.

Map Cwricwlwm i Gymru a'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol

Map Sgiliau'r Cwricwlwm

Gwyddoniaeth a thechnoleg
Esbonio gyda thystiolaeth
Esboniadau a rhesymu data yn seiliedig ar dystiolaeth.

Iechyd a lles
Deall beth sy'n llunio deilliannau
Sut mae ymddygiadau ac amgylcheddau yn dylanwadu ar iechyd a lles.

Mathemateg a rhifedd
Gwneud synnwyr o graffiau
Darllen, cymharu a chyflwyno gwahanol fathau o graffiau.

Cymhwysedd digidol
Archwilio data yn ddigidol
Defnyddio offer digidol i ddychmygu, dadansoddi a dehongli gwybodaeth.

Y dyniaethau
Meddwl mewn cyd-destun
Ystyried ffactorau cymdeithasol a diwylliannol sy'n dylanwadu ar iechyd a lles.

Llythrennedd a chyfathrebu
Cyfathrebu â hyder
Cyfleu canfyddiadau yn glir ac yn hyderus.

Trosolwg i athrawon

Erbyn diwedd y wers, bydd dysgwyr:

- **Yn gwneud synnwyr o ddata'r Rhwydwaith yn eu hysgol ac yn sylwi ar beth sy'n amlwg.**
- **Yn defnyddio rhesymu gwyddonol i awgrymu camau gweithredu teg, yn seiliedig ar dystiolaeth.**
- **Yn cymharu grwpiau a thueddiadau gan ddefnyddio tystiolaeth rifiadol.**
- **Yn cyfleu eu canfyddiadau'n glir, gan ddefnyddio rhesymu syml neu ffrâm 3–2–1 pan mae'n ddefnyddiol.**
- **Yn deall sut mae data yn cael ei wneud yn ddienw a'i ddefnyddio'n gyfrifol.**

Mae'n cefnogi nodau Cwricwlwm i Gymru ynghylch ymholi moesegol, llythrennedd data, cydweithredu, a meddwl sy'n cael ei lywio gan dystiolaeth.

Defnyddio eich data gan y Rhwydwaith ar lefel ysgol

I ddefnyddio'r adnodd hwn, mae angen bod eich ysgol wedi cymryd rhan yn **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith** ac yn gallu mynd at eich adroddiad ar lefel ysgol.

Os na allwch chi ddod o hyd i'ch adroddiad ysgol, gofynnwch i arweinydd Iechyd a Lles eich ysgol anfon neges e-bost at **dîm y Rhwydwaith** i ofyn am gopi.

Argymhellir y dylai athrawon ddewis 2 neu 3 siart sy'n berthnasol i Flwyddyn 9 cyn y wers.

Adran 1: Paratoi'r wers

1.1 Rhestr wirio ar gyfer athrawon

Defnyddiwch y rhestr wirio hon i baratoi eich deunyddiau, eich data a'ch camau diogelu cyn y wers:

1. Agorwch adroddiad eich ysgol gan y Rhwydwaith.

Dewiswch 2–3 siart o adroddiad eich ysgol gan y Rhwydwaith. Dewiswch siartiau sydd:

- **Yn cysylltu â blaenoriaethau presennol yr ysgol (e.e. cwsg, amser sgrin, gweithgarwch).**
- **Yn dangos patrwm clir neu wahaniaeth y gall dysgwyr sylwi arno'n hawdd.**
- **Yn cysylltu â themâu iechyd a lles parhaus, fel arferion, parodrwydd i ddysgu, neu arferion digidol.**

Enghreifftiau:

- **Os yw defnydd o ddiodydd egni yn uwch na'r disgwyl, dewiswch y siart hon - mae'n cysylltu'n dda â Lles, Bwyd a Maeth a Gwyddoniaeth.**
- **Os yw bod yn hwyr yn ffocws, dewiswch siartiau cwsg neu amser sgrin (e.e. 'Dysgwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11:30pm neu'n hwyrach').**

Mae'r dewisiadau hyn yn helpu dysgwyr i weld sut mae data'r Rhwydwaith yn cysylltu ag amser tiwtor, ABCh a gwaith bugeiliol ehangach.

Cadwch y siartiau a ddewiswyd yn hygyrch yn ystod y wers (wedi eu hargraffu neu ar daflunydd).

2. Ystyriaethau diogelu

Mae angen ymdrin yn ofalus â siartiau ar emosiynau, profiadau niweidiol yn ystod plentyndod neu sylweddau. Byddwch yn barod i gyfeirio dysgwyr i gael y cymorth cywir, os oes angen.

3. Lawrlwythwch y ddogfen pptx, taflenni gwaith dysgwyr a'r cardiau sbardun cyn y wers. Dylai fod gennych gopïau wedi eu hargraffu yn barod ar gyfer grwpiau sydd eu hangen.

4. Darllenwch yr enghraifft wedi'i gweithio yn Adran 3 ac ymarfer esboniad model 30 eiliad.

5. Dylai fod gennych ddolen Dangosfwrdd Data'r Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ar agor ar gyfer gwaith estynedig opsiynol (e.e. cymharu canlyniadau eich ysgol gyda Chymru). Dylech ond ddefnyddio hyn os oes mynediad digidol ar gael, nid oes ei angen ar gyfer y brif wers.

Adran 2: Cipolwg ar wers

2.1 Ffocws y wers

Mae dysgwyr yn defnyddio siartiau'r Rhwydwaith i sylwi ar batrymau, esbonio rhesymau posibl ac awgrymu un cam gweithredu realistig i'r ysgol.

2.2 Trosolwg o lif y wers (60 munud, hyblyg)

Cam	Amser (munudau)	Diben
Beth mae Gwyddonwyr Data yn ei Wneud a Chwestiynau Cynhesu	10	Mae dysgwyr yn gwneud rhagfynegiad cyflym am amser sgrin, yn cymharu hyn â data Cymru, ac yn rhannu un syndod.
Cam 1: Archwilio data'r Rhwydwaith	10	Mae dysgwyr yn edrych yn fanwl ar eu siart am 2–3 munud, yn trafod pa batrymau maent yn sylwi arnynt, ac yn rhannu un mewnwelediad allweddol.
Cam 2: Dadansoddi ac Esbonio	20 (15 munud o drafodaeth a 5 munud o ysgrifennu)	Mae grwpiau'n defnyddio'r sgaffald i wneud synnwyr o'u siart: sylwi ar batrwm, esbonio rheswm, enwi gwendid ac awgrymu un cam gweithredu teg gan yr ysgol.
Sesiwn iawn	15	Mae grwpiau'n rhannu crynodeb byr sy'n bwysig, yn eu barn nhw, ac yn myfyrio ar beth mae'r data yn ei ddangos am eu hysgol, ac yn cyfiawnhau pam. **Sylwer:** Gallai'r wers nesaf gymharu dwy flwyddyn wahanol, archwilio siart arall, neu edrych ar sut gellid rhoi cam gweithredu a awgrymwyd ar waith.

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

3.1 Sut i ddefnyddio'r adran hon

Mae'r adran hon yn rhoi canllaw fesul cam ar gyfer cyflwyno'r wers.

Mae'r ddogfen MS PowerPoint gysylltiedig yn cynnwys pob un o'r sleidiau sy'n wynebu'r dysgwr a dylid ei defnyddio ochr yn ochr â'r adran hon.

3.2 Camau addysgu

Amlinelliad o'r wers

Cynhesu (10 munud)
Gweithgaredd cychwynnol cyflym sy'n defnyddio cwestiwn rhagfynegi a chymhariaeth â data cenedlaethol.

Cam 1
Archwilio'r Data (10 munud)
Mae grwpiau'n edrych yn fanwl ar eu siart a ddyrannwyd gan y Rhwydwaith i sylwi ar batrymau, gwahaniaethau a chwestiynau cynnar. Ffocws ar batrymau, cymariaethau a rhesymu cynnar.

Cam 2
Dadansoddi ac Esbonio (20 munud)
Mae dysgwyr yn defnyddio'r sgaffald i wneud synnwyr o'u siart:

Sylwch ar batrwm ▶ Rhowch reswm ▶
Enwch wendid ▶ Awgrymwch gam gweithredu teg.

Sesiwn lawn (15 munud)
Mae grwpiau'n rhoi micro-gyflwyniadau byr, wedi eu dilyn gan fyfyrio dosbarth cyfan. Defnyddiwch WWW/EBI ar gyfer adborth cyflym os yw amser yn caniatáu. Gorffennwch gyda thocyn ymadael opsiynol 2 funud.

Cynhesu (10 munud)

Arweiniad ar gynhesu

- Cadwch atebion yn fyr.
- Gofynnwch am ragfynegiadau cyflym.
- Cymharwch ddyfaliadau gyda data eich ysgol.
- Dylech osgoi trafodaethau hir.

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

3.3 Gweithgaredd cynhesu: Eich dyfaliad amser sgrin

Sleid 1 - Gweithgaredd cynhesu: Eich dyfaliad amser sgrin

Dechreuwch drwy ofyn:

'Faint o oriau ydych chi'n meddwl y mae pobl ifanc ledled Cymru yn eu treulio ar sgriniau yn y nos?'

(Ffonau, chwarae gemau, ffrydio, gwefannau cymdeithasol - eich dyfaliad gorau!)

Cymerwch ychydig o ddyfaliadau, wedyn dweud wrthyn nhw eich bod ar fin gwirio yn erbyn data eich ysgol eich hun.

Sleid 2 - Gweithgaredd cynhesu: Cymharu â'r data cenedlaethol

Gofynnwch:

'A yw hyn yn cyd-fynd â'r hyn wnaethoch chi ei ragfynegi? Beth sy'n wahanol? '

'Gan ein bod ni bellach wedi gwirio eich dyfaliadau yn erbyn ein data ysgol, gallwn ni ddechrau meddwl fel gwyddonydd data – sylwi ar batrymau a gofyn pam maen nhw'n digwydd'

Sleid 3 - Gweithgaredd cynhesu: Beth mae gwyddonwyr data yn ei wneud?

Gan fod dysgwyr bellach wedi cymharu eu dyfaliadau â data gan eu hysgol, cyflwynwch y meddylfryd:

Mae gwyddonwyr data yn sylwi ar batrymau, yn cymharu grwpiau ac yn gofyn pam gallai rhywbeth ddigwydd.

Yn gryno: maen nhw'n dod o hyd i storïau yn y data.

Sleid 4 - Gweithgaredd cynhesu: Sylwch ar y syndod ynghylch amser sgrin

- Rhowch 2–3 munud i grwpiau edrych ar y siart yn gyntaf.
- Sbardun: ***'Pam gallai hyn fod yn digwydd?'***
- Rhannwch yn barau am 30 eiliad i gael pawb yn siarad.

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

3.4 Cam 1 - Archwiliwch y Data (15 munud)

Diben:
Darllen graffiau, sylwi ar dueddiadau, sylwi ar wahaniaethau, a dechrau meddwl fel gwyddonwyr data.

Cychwyn

Rhowch **un o siartiau'r Rhwydwaith a ddewisoch chi ymlaen llaw** i bob grŵp **(e.e. cwsg, gweithgarwch corfforol neu amser sgrin).**

Dewiswch siartiau sy'n dangos **newid dros gyfnod** neu **wahaniaethau rhwng grwpiau** fel bod rhywbeth ystyrlon i sylwi arno.

Ffocws dysgu:
Darllen graffiau, sylwi ar batrymau, sylwi ar wahaniaethau a ffurfio mathau o gwestiynau gwyddonydd data cynnar.

Cardiau sbardun (un i bob grŵp)

Mae grwpiau'n gweithio gyda ***gwahanol*** siartiau'r Rhwydwaith, ond mae pob grŵp yn defnyddio'r un arddull o gardiau sbardun, fel bod pob grŵp yn dod â safbwynt gwahanol.

Sut i gynnal Cam 1

- Rhowch 2–3 munud i grwpiau edrych ar y siart yn gyntaf.
- Rhowch un cerdyn sbardun i bob grŵp. *Gellir lawrlwytho'r rhain yma.*
- Trafodaeth am 2–3 munud.
- Mae grwpiau'n rhannu un mewnwelediad allweddol.
- Pwysleisiwch nad oes 'atebion cywir'.
- Gwnewch yn siŵr fod y drafodaeth yn canolbwyntio ar y data, nid arferion personol.

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

3.5 Cam 2: Dadansoddi ac esbonio (15 munud o drafodaeth a 5 munud o ysgrifennu)

Tasg ar gyfer dysgwyr:

Ysgrifennwch gynnig byr i'r Pennaeth yn seiliedig ar eich siart. Awgrymwch un cam gweithredu teg a realistig y gallai'r ysgol roi cynnig arno (e.e. ABCh, amser tiwtor neu wasanaethau).

Tasg grŵp:

Sgaffald ar gyfer Meddwl

- Sylwch ar un patrwm: Beth sy'n amlwg?
- Rhowch un rheswm: Pam gallai hyn fod yn digwydd?
- Enwch un gwendid: Beth dydy'r siart ddim yn ei ddweud wrthym ni?
- Awgrymwch un cam gweithredu: Un cam teg a realistig i'r ysgol

Nodiadau'r athro

- Cadwch yr iaith yn niwtral ac yn iaith nad yw'n feirniadol.
- Rhowch wahoddiad i 2–3 grŵp rannu eu cynigion.
- Modelwch frawddeg y gallwch ei rhoi i ddysgwyr:
  'Mae'r data yn dangos X.
  Mae hyn yn awgrymu Y oherwydd...'

Ysgrifennwch eich cynnig (4–5 brawddeg)

Defnyddiwch y sgaffald i esbonio:

1. Y patrwm.
2. Rheswm.
3. Gwendid.
4. Un cam gweithredu teg.

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

3.5 Cam 2: Dadansoddi ac esbonio (15 munud o drafodaeth a 5 munud o ysgrifennu) (parhad)

Ysgrifennwch gynnig byr (4–5 brawddeg) i'r Pennaeth

Ateb y dysgwyr:

- Pa batrwm wnaethoch chi sylwi arno?
- Beth allai fod yn ei achosi?
- Sut gallai'r ysgol gefnogi hyn mewn ABCh neu amser tiwtor?
- Pam mae eich syniad chi yn deg i bawb?

Nodiadau'r athro ar gyfer cyflwyno

Defnyddiwch iaith niwtral, nad yw'n feirniadol wrth drafod patrymau. Rhowch wahoddiad i 2–3 grŵp rannu eu cynigion gyda'r dosbarth.

Defnyddio Ffrâm Ddadansoddi 3–2–1 (offeryn cymorth opsiynol)

3 brawddegau: Beth mae'r data'n ei ddangos (gyda rhifau)

2 reswm: Achosion posibl

1 gwendid: Beth dydyn ni ddim yn ei wybod

3 brawddeg	Beth mae'r data'n ei ddangos (gyda rhifau)
2 reswm	Achosion posibl
1 gwendid	Beth dydyn ni ddim yn ei wybod

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

Tasg Estynedig (opsiynol)

Gall dysgwyr gymharu eu siart â data cenedlaethol gan ddefnyddio Dangosfwrdd y Rhwydwaith.

Darperir cymhariaeth enghreifftiol.

Os oes mynediad digidol ar gael, gall dysgwyr gymharu canfyddiadau eu hysgol gyda **Dangosfwrdd Data Iechyd Cyhoeddus Cymru gan y Rhwydwaith**. Mae hyn yn helpu dysgwyr i weld sut mae eu hysgol yn cymharu â Chymru gyfan.

Gallant greu paragraff byr yn cymharu data'r ysgol yn erbyn data cenedlaethol.

Enghraifft wedi'i gweithio

'Mae ein data yn dangos bod 42% o ddisgyblion yn ein hysgol yn ei chael yn anodd cysgu. Cyfartaledd Cymru ar gyfer Blwyddyn 9 yw 45%. Mae hyn yn golygu bod ein hysgol bron yr un fath â chyfartaledd Cymru.

Mae'r gwahaniaeth yn fach a gallai fod dim ond oherwydd bod gwahanol bobl wedi ateb yr arolwg. At ei gilydd, mae canlyniadau cwsg ein hysgol yn debyg iawn i'r darlun cenedlaethol'

Nodiadau'r athro

Dydy gwahaniaethau canran bach ddim bob amser yn dangos newid go iawn. Er enghraifft, mae 42% yn erbyn 45% mor agos fel bod y patrwm cyffredinol yr un fath, mewn gwirionedd. Gall canlyniadau amrywio ychydig gan fod gwahanol ddisgyblion wedi cymryd rhan neu oherwydd bod niferoedd yn symud yn naturiol bob blwyddyn.

Helpwch ddysgwyr i adnabod hyn fel nad ydynt yn gor-ddehongli bylchau bach ac yn canolbwyntio yn hytrach ar y darlun mwy.

Adran 3: Cynllun gwers lawn a chyflwyno'r wers

3.6 Sesiwn lawn (10 munud)

Micro gyflwyniadau

Mae pob grŵp yn rhannu crynodeb 30–45 eiliad:

- Patrwm.
- Rheswm.
- Gwendid.
- Cam gweithredu a awgrymir.

Myfyrdod Dosbarth Cyfan

Gofynnwch:

- *'Beth ddysgom ni am ein hysgol?'*
- *'Sut mae data yn gallu ein helpu ni i wneud penderfyniadau teg?'*

Adborth

Os yw amser yn caniatáu, defnyddiwch WWW/EBI i roi adborth cyflym a chytbwys ar syniad pob grŵp.

- Beth Aeth yn Dda (WWW):
  amlygwch batrymau clir, defnydd da o rifau neu gamau gweithredu teg.
- Hyd yn Oed yn Well Os (EBI):
  anogwch eglurder, camau gweithredu realistig neu resymu cryfach.

Tocyn ymadael (opsiynol)

- *'Un peth a ddysgais i…'*
- *'Un cwestiwn sydd gen i o hyd…'*

Adran 4: Canllawiau i athrawon

4.1 Strategaethau gwahaniaethu

- Defnyddiwch ffyrdd o gychwyn brawddegau os oes angen e.e. ***'Mae'r data'n awgrymu ….'*** neu ***'Esboniwch beth rydych chi'n meddwl sy'n digwydd…'***
- Rhowch eiconau neu brint mwy ar gyfer ADY.
- Cynigiwch waith estynedig: Cymharwch â data cenedlaethol.
- Sicrhewch fod cardiau print ar gael i bob grŵp fel nad yw dysgwyr heb fynediad digidol dan anfantais.

4.2 Canllawiau asesu

- Defnydd cywir o rifau.
- Cymharu clir.
- Iaith deg a niwtral.
- Enwi un gwendid.

Gwiriwch fod dysgwyr yn defnyddio'u data lefel ysgol yn hytrach na rhagdybio ymddygiad unigol.

4.3 Offer asesu ar gyfer dysgu

- Bodiau 0–1–2
- Gwiriad darllen siart yn gyflym (echelau, labeli, blynyddoedd).
- Ffrâm 3–2–1.
- Meini Prawf Da/Gwell/Gorau.

4.4 Defnyddio fframwaith dadansoddi 3–2–1

I gynorthwyo dysgwyr i wneud synnwyr o'u data, cyflwynwch Ffrâm Ddadansoddi 3–2–1. 3 brawddeg:

- Beth mae'r data'n ei ddangos (yn cynnwys rhifau).
- 2 reswm: Achosion posibl am y patrwm.
- 1 gwendid: Rhywbeth dydy'r data ddim yn ei ddweud wrthym ni.

Gofynnwch i ddysgwyr ddefnyddio ffrâm 3–2–1 cyn ysgrifennu eu cynnig.

Adran 4: Canllawiau i athrawon

4.5 Meini Prawf Llwyddiant Da/Gwell/Gorau

Defnyddiwch y meini prawf llwyddiant **Da/Gwell/Gorau** hyn i helpu dysgwyr i farnu ansawdd eu dehongliad:

Meini prawf llwyddiant		
Da	**Gwell**	**Gorau**
Yn nodi patrwm ac yn datgan un rhif	Yn cymharu grwpiau/amser gyda dau rif; yn enwi un cyfyngiad	Yn defnyddio labeli/graddfeydd manwl gywir; yn cyfiawnhau dewis graff; yn cynnig cam gweithredu ymarferol, moesegol

- **Da:** gall y dysgwr sylwi ar batrwm a datgan o leiaf un rhif yn gywir.
- **Gwell:** mae'r dysgwr yn gallu cymharu dau grŵp neu ddau bwynt amser, ac yn gallu enwi un gwendid.
- **Gorau:** mae'r dysgwr yn defnyddio'r labeli cywir, yn esbonio'r patrwm yn glir, ac yn awgrymu cam gweithredu realistig.

Sbardun i'r athro
Atgoffwch y dysgwyr i ddangos patrwm, defnyddio rhifau, enwi gwendid, a chynnwys cam gweithredu teg.

4.6 Camdybiaethau cyffredin

- Dydy gwahaniaethau % bach ddim bob amser yn golygu newid go iawn.
- Dydy patrwm ddim yn profi achos.
- Mae siartiau'n dangos grwpiau, nid unigolion.

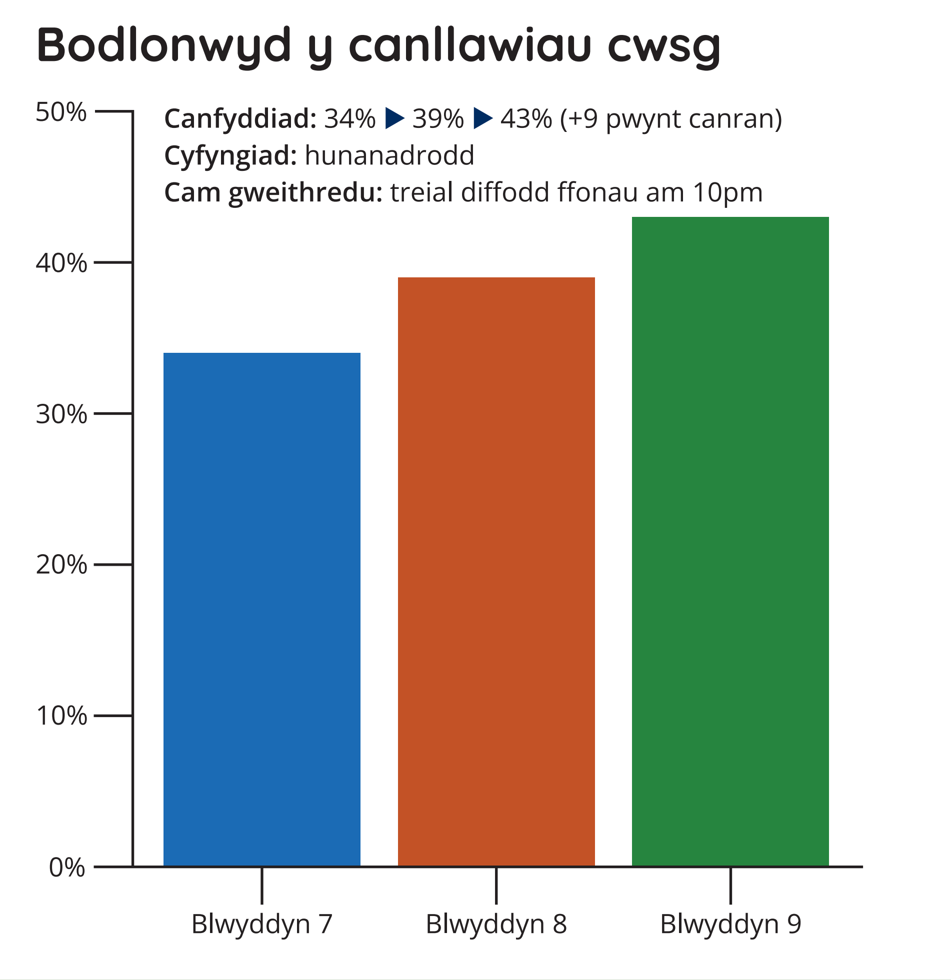
Adran 4: Canllawiau i athrawon

4.7 Enghraifft wedi'i gweithio: Siart cwsg

Dehongli, gwendid a syniadau am gamau gweithredu

Mae'r enghraifft hon wedi'i gweithio yn dangos sut i wneud synnwyr o siart yn gysylltiedig â chysgu ac yn troi'r canfyddiadau'n syniadau syml a realistig am gamau gweithredu.

Mae'n modelu'r math o feddwl yr ydym eisiau i ddysgwyr ei ddefnyddio, h.y. sylwi ar batrwm, esbonio pam y gallai fod yn digwydd, adnabod cyfyngiadau'r data, ac awgrymu newid bach a theg y gallai'r ysgol ei wneud i gynorthwyo dysgwyr.



Adran 4: Canllawiau i athrawon

Beth mae'r siart yn ei ddangos

- Mae 43% o Flwyddyn 9 yn defnyddio sgriniau am 11:30pm neu'n hwyrach ar nosau ysgol.
- Mae hyn yn cymharu â 34% o Flwyddyn 7.
- Mae'r patrwm yn codi'n gyson o Flwyddyn 7 ▶ Blwyddyn 8 ▶ Blwyddyn 9.

Beth allai hyn ei olygu

- Gallai disgyblion hŷn fod ag amseroedd gwely hwyrach, mwy o annibyniaeth, neu fwy o waith cartref.
- Gallent hefyd fod yn sgwrsio ar-lein mwy neu'n ymdrin â mwy o bwysau cymdeithasol.
- Gallai'r arferion bob dydd hyn esbonio pam mae defnydd sgrin yn codi gydag oedran.

Beth dydy'r siart ddim yn ei ddangos i ni

- Dydyn ni ddim yn gwybod beth roedd dysgwyr yn ei wneud ar eu sgriniau.
- Dydyn ni ddim yn gwybod p'un a oedd yn effeithio ar eu cwsg, eu hwyliau neu ar y ffordd y maent yn canolbwyntio yn yr ysgol.
- Mae'r siart dim ond yn dangos patrymau grŵp, nid unigolion.

Syniadau am gamau gweithredu

- Gweithgaredd byr yn seiliedig ar ABCh ar arferion ymlacio'n raddol ac arferion digidol.
- Nodiadau atgoffa i'r athro am hysbysiadau yn hwyr yn y nos.
- Anogwch ddysgwyr i gyfiawnhau pam mae eu syniad yn fach, yn realistig ac yn deg.

Atodiad 1: Canllawiau Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP)

Cynghorion allweddol

- Dylech chi wybod data eich ysgol gan y Rhwydwaith.
- Modelwch sut i ddarllen siart.
- Canolbwyntiwch ar resymu, nid perffeithrwydd.
- Atgyfnerthwch anhysbysrwydd a meddwl ar lefel grŵp.
- Defnyddiwch y sgaffald (Sylwi ▶ Esbonio ▶ Gwendid ▶ Cam Gweithredu).
- Dylech osgoi defnyddio deallusrwydd artiffisial (AI)* cynhyrchiol i lunio esboniadau; gall y rhain gyflwyno tueddfryd neu anghywirdeb.

Sbardunau myfyrio

- Pa weithgareddau a gynhyrchodd y trafod neu'r ymgysylltu mwyaf?
- Ymhle roedd dysgwyr yn dangos rhesymu neu sgiliau digidol cryf?
- Pa mor hyderus oedd grwpiau o ran esbonio patrymau?
- Pa gamdybiaethau a ymddangosodd? Sut aethoch chi i'r afael â nhw?
- Pa sgaffaldiau neu sbardunau a helpodd dysgwyr fwyaf?

*Deallusrwydd artiffisial (AI) cynhyrchiol yw AI sy'n creu cynnwys newydd trwy ddysgu oddi wrth lawer o wybodaeth bresennol

Diogelu a chynhwysiant

- Sicrhewch fod pob un o'r dysgwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys, ac addaswch dasgau ar gyfer anghenion amrywiol.
- Byddwch yn sensitif wrth drafod testunau fel iechyd meddwl, delwedd y corff, neu ymddygiad.
- Dilynwch brotocolau diogelu'r ysgol wrth ddefnyddio data ac offer digidol; dylech osgoi fframio unrhyw grŵp fel 'y broblem'.
- Os yw dysgwyr yn dechrau rhannu problemau personol, arhoswch, a'u cyfeirio at gymorth, yn unol â pholisi'r ysgol.

Defnydd cyfrifol o ddata

- Mewn trafodaethau, canolbwyntiwch ar batrymau, nid pobl, a dylech osgoi trin grwpiau yn wahanol.
- Cofiwch fod data'r Rhwydwaith yn gwbl ddienw, a dim ond yn cael ei adrodd mewn siartiau a gwahaniaethau.
- Anogwch wiriadau tegwch cyflym: 'Ar bwy allai hyn effeithio? A yw hyn yn gynhwysol?'
- Nodwch gam-gyfyngiadau syml fel hunanadrodd, cwestiynau wedi cael eu gadael allan, cipluniau blwyddyn
- Atgyfnerthwch unrhyw ddatgeliadau personol fod data yn ein helpu i ofyn cwestiynau gwell, nid gwneud rhagdybiaethau.

Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr

Gallwch lawrlwytho ac argraffu'r taflenni gwaith hyn i ddysgwyr eu gludo yn eu llyfrau.

Mae hyn yn galluogi dysgwyr i gadw cofnod o'u gwaith.

Taflen waith 1

Sylwch ar y patrymau yn eich siart

1. **Edrychwch ar y siart gan y Rhwydwaith a roddwyd i'ch grŵp. Ysgrifennwch un peth sy'n amlwg.**

Beth sylwais i arno:

2. **Pam gallai hyn fod yn digwydd?**

Fy syniad i:

3. **Rhannwch gyda phartner ac ychwanegu rhywbeth y sylwodd eich partner arno na sylwoch chi arno.**

Sylwodd fy mhartner ar hyn:

Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr

Taflen waith 2

3–2–1 Ffrâm gwyddonydd data

Tair brawddeg
– Beth mae'r data yn ei ddangos (defnyddio rhifau)...

1.

2.

3.

Dau reswm – Pam gallai hyn fod yn digwydd...

1.

2.

Un peth dydy'r siart data ddim yn ei ddangos i ni...

Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr

Taflen waith 3

Eich cynnig i'r Pennaeth

Tasg grŵp

Gweithiwch gyda'ch gilydd i wneud synnwyr o'ch siart gan y Rhwydwaith.

Ysgrifennwch gynnig byr i'r Pennaeth am beth mae'r data yn awgrymu allai gael ei gefnogi neu'i wella yn ein hysgol.

Ysgrifennwch 4–5 brawddeg gan ddefnyddio:
patrwm ▶ rheswm ▶ beth dydy'r siart ddim yn ei ddangos ▶ un cam gweithredu teg gan ddefnyddio'r camau hyn:

Defnyddiwch y sbardunau isod i arwain eich meddwl:

1. Sylwch ar batrwm – Beth sy'n amlwg yn eich siart?

2. Rhowch un rheswm: Pam gallai hyn fod yn digwydd?

3. Beth dydy'r siart ddim yn ei ddweud wrthym ni?

4. Awgrymwch un cam gweithredu bach, teg:
   Beth allai'r ysgol ei wneud? A yw'n deg i bawb?

5. Ysgrifennwch eich cynnig byr:
   4–5 brawddeg yn esbonio eich syniad ar gyfer y Pennaeth.

Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr

Taflen waith 4

Pennawd Data 12 gair

Defnyddiwch hwn ar ôl micro gyflwyniad eich grŵp (estyniad sesiwn lawn opsiynol).

Crëwch bennawd newyddion bachog gan ddefnyddio 12 gair YN UNION.

Dylai eich pennawd gofnodi'r neges bwysicaf o'ch data.

Meddyliwch: **Beth fyddai'n dal sylw rhywun?**

Fy mhennawd 12 gair:

Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr

Taflen waith 5

Cymhariaeth rhwng ein hysgol ni a gweddill Cymru

Os ydych yn gorffen eich gwaith paratoi yn gynnar, gallwch gwblhau'r gweithgaredd opsiynol hwn gan ddefnyddio data'r dangosfwrdd.

1. Beth mae data ein hysgol yn ei ddangos? (Defnyddiwch y ganran o siart eich ysgol)

2. Beth mae cyfartaledd Cymru yn ei ddangos? (Defnyddiwch Ddata Dangosfwrdd y Rhwydwaith)

3. Beth yw'r gwahaniaeth mewn pwyntiau canran?

Ysgrifennwch baragraff cymharu byr gan ddefnyddio'r sbardun isod.

Cofiwch: Mae gwahaniaethau bach yn aml yn digwydd trwy hap a damwain, felly dylech osgoi honni'n ormodol.

Mae ein data yn dangos........ %.

Cyfartaledd Cymru yw........ %.

Y gwahaniaeth yw......... pwynt canran.

Mae hyn yn bwysig oherwydd...

Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr

Taflen waith 6

Beth ddysgais i o'r data

Un peth a ddysgais i o'r data yw...	Un cwestiwn sydd gen i o hyd yw...

Atodiad 2: Taflenni gwaith dysgwyr

Taflen waith 7

Moeseg a phreifatrwydd data

Beth Mae Angen i Chi ei Wybod Wrth Weithio Gyda Data'r Rhwydwaith

- Mae data'r Rhwydwaith yn ddienw.
- Rydym ni'n siarad am batrymau, nid pobl.
- Mae tegwch yn bwysig wrth wneud synnwyr o ddata.

Ciplun ar yrfaoedd

Ble gall sgiliau data fynd â chi

Dydy sgiliau data ddim yn cael eu defnyddio yn yr ysgol yn unig; mae ganddynt ran mewn llawer o swyddi.
Pan rydych chi'n dysgu sut i ddarllen graffiau, sylwi ar batrymau ac esbonio eich meddwl, rydych chi'n ymarfer sgiliau sy'n cael eu defnyddio bob dydd yn y byd gwaith.

Pam mae STEM yn bwysig

Mae STEM (Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianneg a Mathemateg) yn eich helpu i feithrin:

- Sgiliau datrys problemau.
- Gwaith tîm.
- Profi a gwella syniadau.
- Hyder â rhifau.

Mae'r sgiliau hyn yn cysylltu'n uniongyrchol â chyrsiau, prentisiaethau a gyrfaoedd yn y dyfodol - yn enwedig mewn gwyddoniaeth, iechyd, technoleg ddigidol a'r amgylchedd.

Atodiad 3: Ynglŷn â'r Rhwydwaith

Mae'r **Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)** yn bartneriaeth rhwng Prifysgol Caerdydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru (yn cynnwys Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles, WNHWPS) a Llywodraeth Cymru. Mae'n helpu ysgolion i wella iechyd a lles dysgwyr gan ddefnyddio data dienw, o ansawdd uchel.

Bob dwy flynedd, mae'r Rhwydwaith yn cynnal **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith** gyda dysgwyr mewn ysgolion uwchradd a chynradd ledled Cymru. Mae'r arolwg yn cwmpasu ystod eang o destunau, yn cynnwys ymddygiadau iechyd, lles, perthnasoedd, profiadau ysgol a diogelwch. Mae pob ysgol yn derbyn adroddiad ar lefel ysgol sydd wedi'i gynllunio i fod yn hawdd i'w ddefnyddio ar draws yr ysgol.

Mae'r Rhwydwaith yn darparu un o'r ffynonellau mwyaf cynhwysfawr o ddata iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru, ac yn ffurfio rhan o gynllunio gwelliant ysgolion, fel mater o drefn. Mae'n cynnwys 99% o ysgolion uwchradd yng Nghymru ac yn cyflawni cyfraddau ymatebion dysgwyr o hyd at 75%.

Caiff data'r Rhwydwaith ei ddefnyddio'n helaeth yng Nghymru i gefnogi'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles, a chyflwyno Cwricwlwm i Gymru (e.e. Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, llythrennedd data, ymholi moesegol).

Mae ysgolion yn defnyddio'u data gan y Rhwydwaith i gefnogi:

- Dull Ysgol Gyfan ar gyfer iechyd meddwl a lles
- Cynllunio gwelliant ysgol
- Cwricwlwm i Gymru (yn enwedig Iechyd a Lles a llythrennedd data).

Ar gyfer y wers hon, dim ond eu hadroddiad gan y Rhwydwaith ar lefel ysgol a dwy neu dair o siartiau dethol yn berthnasol i Flwyddyn 9 sydd eu hangen ar athrawon.

I ddysgu mwy am y Rhwydwaith neu ofyn am adroddiad eich ysgol, cysylltwch â shrn@cardiff.ac.uk neu ewch i www.shrn.org.uk.

Y RHWYDWAITH
YMCHWIL IECHYD
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL
HEALTH RESEARCH
NETWORK

Y Rhywydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolian (SHRN)
SPARC
Heol Maindy
Caerdydd
CF24 4HQ

shrn.org.uk

shrn@cardiff.ac.uk

The School Health Research Network

Mae pob hawl wedi'i harbed.

I warchod cyfrinachedd, mae pob llun wedi'i roi gan fodelau.
Cyhoeddwyd gyntaf gan SHRN © 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