



Y RHWYDWAITH
YMCHWIL IECHYD
MEWN YSGOLION
THE SCHOOL
HEALTH RESEARCH
NETWORK



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

shrnl.org.uk

phw.nhs.wales

Astudiaeth Achos ar y Cyd rhwng y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Adeiladu Cymuned Ymarfer: Dull Clwstwr Ysgolion
Aberdâr o Ymdrin ag Iechyd a Llesiant

Medi 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

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

DECIPHer, Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol

Prifysgol Caerdydd

Teitl: *Adeiladu Cymuned Ymarfer: Dull Clwstwr Ysgolion Aberdâr o Ymdrin ag Iechyd a Llesiant*

Awdur: Maria Boffey.

Cyd-awduron: Rachel Dicker, Clare Shears and Charlotte Wooders

Dyddiad Cyhoeddi: Medi 2026

Fersiwn: 1.0

Cyhoeddwyd gan:

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Prifysgol Caerdydd

shr@cardiff.ac.uk

<https://www.shrn.org.uk/cy/>

© 2026 Prifysgol Caerdydd. Cedwir pob hawl.

Gellir dyfynnu'r cyhoeddiad hwn gydag gydnabyddiaeth briodol i SHRN.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Astudiaeth Achos ar y Cyd rhwng y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Adeiladu Cymuned Ymarfer: Dull Clwstwr Ysgolion Aberdâr o Ymdrin ag Iechyd a Llesiant

Cydnabyddiaeth

Clare Shears, Cydlynnydd Rhaglen Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant, Hoffai Rachel Dicker, Ymarferydd Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant, ac Amanda Jones, Ymarferydd Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant yn BIPCTM ddiolch i'r holl ysgolion ar draws clwstwr Aberdâr am eu hymrwymiad parhaus i gefnogi iechyd a llesiant dysgwyr. Mae eich cyfranogiad yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, eich parodrwydd i ddefnyddio data a rhannu ymarfer yn parhau i wneud gwahaniaeth gwirioneddol ar draws y rhanbarth. Hoffem hefyd ddiolch yn ddiffuant i'r holl Benaethiaid am eu hymrwymiad i'r cynllun peilot, sydd wedi arwain a chefnogi'r gwaith pwysig hwn yn gryf. Yn benodol, rydym yn arbennig o ddiolchgar i Ysgol Gymunedol Aberdâr, ac i Christopher Lovell, Pennaeth Cynorthwyol, am gynnal y cyfarfodydd yn garedig a chefnogi cydweithio ar draws y clwstwr.

Hoffai'r Rhwydwaith gydnabod cyfraniad ysgolion ar draws y clwstwr, y mae eu cyfranogiad yn yr arolwg a'u defnydd o ddata ar lefel ysgol yn parhau i lywio dysgu ehangach o fewn y rhwydwaith. Mae eich cyfranogiad yn ein helpu i ddeall pa gymorth sydd fwyaf defnyddiol yn ymarferol.

Gyda diolch i Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn arbennig i Gemma James a Libby McIntosh am eu cefnogaeth i alluogi'r astudiaeth achos hon. Caiff Rory Chapman ei gydnabod gyda diolch hefyd am ei waith ar ddyluniad a chynllun yr astudiaeth achos hon.

Crynodeb Gweithredol

Ar draws Clwstwr Ysgolion Aberdâr, cwblhaodd deg ysgol (dwy uwchradd, wyth cynradd) Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr SHRN yn rhan o gylchoedd uwchradd 2023 a chynradd 2024 SHRN. Er bod data SHRN wedi dod o'r deg ysgol hyn, cyfrannodd pob un o'r pymtheg ysgol sy'n rhan o'r Gymuned Ymarfer at nodi'r flaenoriaeth clwstwr a rennir, gan dynnu ar eu cyd-destun lleol, eu profiad a'u tystiolaeth ehangach.

Yr hyn a ddilynodd oedd prosiect strwythuredig, cydweithredol wedi'i arwain ar y cyd gan Dîm Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIPCTM) ac wedi'i lywio gan ddata lefel ysgol SHRN a data'r Bwrdd Iechyd Lleol. Gan weithio'n agos gydag ysgolion a phartneriaid ehangach, fe wnaethant sefydlu Cymuned Ymarfer (CY) Iechyd a Llesiant i ddehongli canfyddiadau SHRN, nodi blaenoriaethau a rennir, a chydlynu camau gweithredu ymarferol ar draws y clwstwr. Mae hefyd yn cynnig model y gall clystyrau eraill ei addasu a'i ailadrodd yn eu cyd-destunau eu hunain.

Mae'r astudiaeth achos hon yn nodi'r hyn a ddigwyddodd yn ymarferol, gan ddangos sut roedd ysgolion yn defnyddio data SHRN wrth wneud penderfyniadau pob dydd i lywio gwaith gwella, cryfhau ymarfer ysgol gyfan a chefnogi gweithgareddau sy'n gysylltiedig â'r dull Ysgol Gyfan, paratoi ar gyfer Estyn a'r [Cwricwlwm i Gymru](#). Mae'n adeiladu ar y bartneriaeth hirsefydlog rhwng SHRN ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, sy'n cefnogi ysgolion ledled Cymru i ddefnyddio data Iechyd a Llesiant o safon i lywio gweithredu lleol.

Roedd y gwaith hwn hefyd yn cyd-fynd â'r [Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol \(WSAEMWB\)](#), gydag arweinwyr a chydlynwyr ysgolion yn helpu i integreiddio gweithgarwch i gynlluniau ysgol gyfan ehangach.

Mae'r astudiaeth hefyd yn amlygu sut y gwnaeth cydweithio rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru, BIPCTM, SHRN, ysgolion a phartneriaid cymunedol helpu i greu dull cyson, cydgysylltiedig o ymdrin â llesiant dysgwyr ar draws y clwstwr. Mae'n disgrifio sut mae offer ymarferol (e.e., diagramau sbardunau, cynlluniau gweithredu a rennir ac amserlen o weithgaredd) wedi helpu i gynnal momentwm a chysondeb ar draws lleoliadau.

Yn olaf, mae'n rhannu'r dysgu y gall clystyrau eraill ei gael yn ddefnyddiol wrth lunio eu dulliau eu hunain, ochr yn ochr ag uchelgeisiau Clwstwr Aberdâr a'r camau nesaf wrth i'r gwaith barhau.

I Bwy Mae'r Astudiaeth Achos Hon yn Fwyaf Defnyddiol

Arweinwyr clystyrau ysgolion; uwch dimau arwain; arweinwyr lechyd a Llesiant a Dull Ysgol Gyfan; ymarferwyr Rhwydwaith Ysgolion Hybu lechyd a Llesiant Cymru (WNHWPS); partneriaid awdurdodau lleol a byrddau iechyd; ac unrhyw un sy'n gweithio gydag ysgolion i ddefnyddio data SHRN i gefnogi dulliau cydweithredol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar draws nifer o leoliadau.

Ymwadiad

Mae'r astudiaeth achos hon yn adlewyrchu'r gwaith a ddatblygwyd gan Glwstwr Aberdâr ac yn tynnu sylw at y dulliau a fu'n ddefnyddiol yn eu cyd-destun lleol. Er y bydd gan bob clwstwr ei flaenoriaethau a'i ffyrdd o weithio ei hun, gall llawer o'r egwyddorion a'r syniadau a rennir yma fod yn ddefnyddiol wrth lunio gwaith tebyg mewn mannau eraill.

Nid yw'r enghreifftiau hyn wedi'u gwirio na'u gwerthuso'n annibynnol gan SHRN neu lechyd Cyhoeddus Cymru, felly efallai y bydd clystyrau yn dymuno eu haddasu i weddu i'w hamgylchiadau eu hunain.

Contents	Page
1. Cyflwyniad a Cefndir	9
1.1 Cyflwyniad	9
1.2 Cefndir: Y Model Ymarfer Cymunedol a'r Fframwaith Cenedlaethol	10
1.3 Sut y Sefydlwyd y Cynllun Peilot	11
1.3.1 Llywodraethu	11
1.3.2 Rhannu Data	11
1.4 Llinellau amser	11
2. Sut y Gweithiodd y Clwstwr Gyda'i Gilydd: Dull	12
2.1 Pwrpas y Gymuned Ymarfer (CY)	12
2.2 Sefydlu Disgwyliadau	14
2.3 Gosod Blaenoriaethau a Dadansoddi	14
2.4 Cyflwyno Dull Cwrs Oes	18
2.5 Cymorth Partneriaeth	19
2.5.1 Rôl Tîm Ysgolion Hybu Iechyd BIPCTM	19
2.5.2 Chwaraeon Rhondda Cynon Taf: Partner Allweddol	20
2.5.3 Cyfranwyr Ehangach at y Prosiect	21
2.6 Offer Cynllunio a Rennir	22
2.7 Canfyddiadau'r Data	22
2.8 Cydreddeg â Thystiolaeth Genedlaethol a Rhyngwladol	23

3. Camau Gweithredu ar Waith	24
3.1 Ymyriadau ar lefel clwstwr	24
3.2 Ymyriadau ar lefel ysgol	25
4. Effaith Gynnar a Momentwm	26
5. Beth mae'r Clwstwr wedi'i Ddysgu	27
6. Y Camau Nesaf	29
7. Cymorth ac Adnoddau Ychwanegol	30
7.1 Ynglŷn â SHRN	30
7.2 Adnoddau Iechyd Cyhoeddus Cymru a Rhwydwaith Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant Cymru (WNHWPS)	32
8. Cysylltu â Ni	32
Atodiadau	33

Adeiladu Cymuned Ymarfer: Dull Clwstwr Ysgolion Aberdâr o Ymdrin ag Iechyd a Llesiant

1. Cyflwyniad a Chefndir

1.1 Cyflwyniad

Ar draws Clwstwr Ysgolion Aberdâr, cwblhaodd deg ysgol (dwy uwchradd, wyth cynradd) **Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr SHRN** yn rhan o gylch ysgolion uwchradd 2023 a chynradd 2024 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Rhoddodd hyn fan cychwyn cyffredin i'r clwstwr: darlun cyfoethog o lesiant dysgwyr y gallai pawb weithio ohono, ynghyd â data Bwrdd Iechyd Lleol. Roedd yr hyn a ddilynodd yn enghraifft gymhellol o'r ffordd y gall ysgolion, SHRN, Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid lleol ddefnyddio data SHRN i ysgogi gweithredu cydgysylltiedig ac ymarferol.

Gyda chefnogaeth gan dîm Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant BIPCTM, sefydlodd y clwstwr Gymuned Ymarfer (CY) Iechyd a Llesiant, sef man lle gallai ysgolion weithio gyda'i gilydd, cymharu canfyddiadau SHRN, a chytuno ar ddull cyffredin o wella Iechyd a Llesiant dysgwyr. Roedd y Gymuned Ymarfer hon yn darparu fforwm cyson ar gyfer dirnad, cynllunio a rennir a chymorth gan gymheiriaid, gan helpu ysgolion i droi data yn ymarfer pob dydd.

Mae'r astudiaeth achos hon yn nodi sut y defnyddiodd y grŵp ddata SHRN ochr yn ochr â data Bwrdd Iechyd Lleol i nodi blaenoriaeth a rennir, y camau gweithredu cydweithredol a ddilynodd, a'r cynnydd cynnar sydd eisoes i'w weld ar draws ysgolion. Mae hefyd yn disgrifio sut y creodd y dull strwythuredig hwn, sy'n seiliedig ar berthynas, yr amodau ar gyfer cydweithio ystyrion ar draws clwstwr mor fawr. Yn olaf, mae'n tynnu sylw at yr offer ymarferol a helpodd ysgolion i gadw ar y trywydd iawn, yn enwedig yn ystod tymhorau prysur.

Mae hefyd yn amlinellu sut mae'r sylfeini cynnar hyn yn llunio cyfeiriad cliriach, mwy cydgysylltiedig ar gyfer cam nesaf y gwaith, gan gynnig mewnwelediadau a allai fod yn werthfawr i glystyrau eraill sy'n archwilio dulliau tebyg.

1.2 Cefndir: Model y Gymuned Ymarfer a'r Fframwaith Cenedlaethol

Mae cynllun peilot CY Aberdâr yn rhan o Gynllun Ysgolion Hybu Iechyd ehangach CTMUHB Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, sy'n rhan o Rwydwaith Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant Cymru (WNHWPS).

Mae hyn yn gosod y gwaith o fewn fframwaith cenedlaethol sefydledig sy'n cefnogi ysgolion i gryfhau iechyd a llesiant trwy ddulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth a gweithio mewn partneriaeth.

Mae'r gwaith yn adeiladu'n uniongyrchol ar seilwaith cenedlaethol SHRN, sy'n dod ag ysgolion, ymchwilwyr ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ynghyd i gynhyrchu data llesiant o ansawdd uchel a chefnogi ei ddefnydd mewn gwelliant lleol. Darparodd SHRN gynodebau ar lefel ysgol, meincnodi cenedlaethol, a chymorth dadansoddol i'r clwstwr, gan helpu ysgolion i ddehongli dangosyddion yn gywir a deall sut mae eu patrymau yn cymharu â thueddiadau ledled Cymru. Ar gyfer clwstwr mawr fel Aberdâr, helpodd y cyfuniad hwn o fewnwelediad lleol a chenedlaethol i greu dealltwriaeth gliriach, gyffredin o angen.

Gan adeiladu ar y sylfeini hyn, darparodd y bartneriaeth rhwng SHRN a WNHWPS yr asgwrn cefn strategol a dadansoddol ar gyfer y clwstwr peilot hwn. Cynigiodd data SHRN sylfaen dystiolaeth i bob ysgol; darparodd BIPCTM gymorth gweithredu, arweiniad a hwyluso. Roedd yr aliniad hwn o arbenigedd dadansoddol ac ymarferol yn golygu y gallai ysgolion symud yn hyderus o fewnwelediad i weithredu.

Dywedodd ysgolion fod y cyfuniad hwn o ddata a chymorth ymarferol yn gwneud i'r gwaith deimlo'n hyddysg ac yn gyraeddadwy. Yn hollbwysig, sefydlwyd y sylfeini yn gynnar, pan aeth Rachel Dicker ac Amanda Jones (Ymarferwyr Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant BIPCTM) gyfarfod penaethiaid y clwstwr i gyflwyno pwrpas y peilot a gofyn am eu hymrwymiad uniongyrchol. Rhoddodd y cyfarfod hwn y gallu i dîm BIPCTM gysylltu ag arweinwyr o'r cychwyn cyntaf, gan ddod ag eglurder a thryloywder ynghylch pwrpas y prosiect, ac esbonio sut y byddai gweithredoedd yn cael eu gyrru gan ddata SHRN a data lleol. Helpodd hyn i sicrhau ymrwymiad gwirioneddol o'r cychwyn cyntaf. Roedd magu'r berthynas honno'n gynnar yn golygu bod y clwstwr yn dechrau'r prosiect gyda dealltwriaeth gyffredin o'r angen, ymdeimlad o ymddiriedaeth, a pharodrwydd i gydweithio. Daeth yr eglurder a'r ymrwymiad cynnar hwn yn ffactor allweddol yng ngallu'r clwstwr i gydweithio'n gyson trwy gydol y prosiect.

Creodd hyn sylfaen gadarn hefyd ar gyfer alinio'r gwaith â blaenoriaethau cenedlaethol ehangach, gan gynnwys y Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol (WSAEMWB), gan gefnogi ysgolion i integreiddio gweithgarwch iechyd a lles o fewn strwythurau arwain a chydlynu presennol.

1.3 Sut y Sefydlwyd y Cynllun Peilot

1.3.1 Llywodraethu

Mae'r Gymuned Ymarfer yn gweithredu ar gylch llywodraethu clir. Mae'n cyfarfod bob hanner tymor ac yn cael ei hwyluso gan dîm Ysgolion Hybu Iechyd BIPCTM, sy'n arwain y drafodaeth ac yn cefnogi ysgolion i rannu syniadau a diweddariadau. Yn ystod pob cyfarfod, cytunir ar gamau gweithredu ar y cyd ac fe'u cofnodir gyda pherchnogion a enwir ac amserlenni, felly mae cyfrifoldebau'n dryloyw ac yn hawdd eu dilyn.

Yna mae Ymarferwyr BIPCTM sy'n arwain y gwaith yn adolygu'r cynnydd bob hanner tymor, gan helpu i gynnal momentwm, cryfhau atebolrwydd a sicrhau bod gweithgarwch yn cydreddeg o hyd â blaenoriaeth a rennir y clwstwr.

1.3.2 Rhannu Data

Er mwyn cefnogi cynllunio cydweithredol wrth ddiogelu cyfrinachedd, cytunodd yr holl benaethiaid yn y clwstwr ar ddull clir o rannu data SHRN. Rhannodd ysgolion eu hadroddiadau adborth SHRN llawn, fel y cytunwyd gan Benaethiaid yn ystod y cam cyn-beilot. Yna dadansoddodd tîm BIPCTM y data a'i anonymeiddio cyn cyflwyno trosolwg o'r canfyddiadau i'r clwstwr.

Cyflwynwyd unrhyw grynodedau a ddefnyddiwyd yng nghyfarfodydd y Gymuned Ymarfer ar ffurf agoredig neu ddiennw, gan sicrhau na ellid adnabod unrhyw ddysgwr nac ysgol unigol. Defnyddiwyd data at ddibenion gwella yn unig, ac roedd cofnodion cyfarfodydd yn cyfeirio at themâu neu weithredoedd yn hytrach na ffigurau penodol ar lefel ysgol.

O ganlyniad, roedd ysgolion yn ei chael hi'n haws cynnal ymddiriedaeth a siarad yn agored am dueddiadau a nodwyd ganddynt yn eu data eu hunain.

1.4 Llinellau amser

Dilynodd y Gymuned Ymarfer amserlen strwythuredig i gadw gweithgarwch ar yr un cyflymder ac yn alinio ar draws y clwstwr. Cynhaliwyd trafodaethau gosod blaenoriaethau cychwynnol ym mis Medi, gyda'r rhestr hir o faterion llesiant wedi'i chulhau a'i chytuno yn ystod y cyfarfod cyntaf ar ôl i ganfyddiadau SHRN ac asesiadau sylfaenol gael eu hadolygu. Roedd cyrraedd y pwynt hwn yn gofyn am broses ffurfiol a strwythuredig, a fu'n hanfodol ar gyfer clwstwr mawr gyda llawer o flaenoriaethau cystadleuol. I nifer o ysgolion, hwn oedd y tro cyntaf i'w harweinwyr iechyd a llesiant ddod at ei gilydd i gydweithio yn y modd hwn. Mae cymryd dull clir, cam wrth gam nid yn unig wedi helpu'r grŵp i gulhau'r

opsiynau ond hefyd wedi dechrau gosod y sylfeini ar gyfer perthnasoedd newydd ac ymdeimlad o bwrpas cyffredin ar draws y clwstwr.

Roedd cynllunio'r gweithredu yn rhedeg trwy fis Tachwedd ac i ddechrau'r gwanwyn, a'r gweithredu'n dechrau ym mis Mawrth gyda chynllun i barhau trwy gydol tymor yr haf. Adolygodd arweinwyr clwstwr gynnydd ym mhob pwynt hanner tymor, gan helpu i sicrhau bod penderfyniadau'n parhau i fod yn amserol a bod ysgolion yn cydreddeg o hyd wrth i'r gwaith ddatblygu. Bydd y dull hwn yn parhau wrth i'r gweithredu fynd rhagddo dros dymor yr haf. (Cyfeiriwch at y llinell amser yn yr atodiadau)

Roedd y dilyniant cyson hwn yn golygu y gallai ysgolion wneud newidiadau fesul cam hydrin, yn hytrach na theimlo wedi'u llethu.

Dywedodd nifer o ysgolion fod cael amserlen glir a phwyntiau cyfarfod rheolaidd wedi helpu i gynnal momentwm. O safbwynt Timau BIPCTM, roedd gosod yr amserlen yn gynnar wedi atal llithriad ac yn golygu bod yr ysgolion wedi cyrraedd pob sesiwn wedi cwblhau'r tasgau y cytunwyd arnynt.

2. Sut y Gweithiodd y Clwstwr Gyda'i Gilydd: Dull

2.1 Pwrpas y Gymuned Ymarfer (CY)

A'r fframweithiau hyn ar waith, creodd y clwstwr **Gymuned Ymarfer (CY) Iechyd a Llesiant**, a ddisgrifir yn lleol fel *'grŵp o bobl sy'n rhannu pryder cyffredin neu gyfres o broblemau ac sy'n dod at ei gilydd i gyrraedd nodau unigol a nodau a rennir.'*

Roedd pwrpas y Gymuned Ymarfer yn glir, gan osod y tôn ar gyfer partneriaeth agored, ymarferol wedi'i seilio ar dystiolaeth go iawn:

- **Meithrin ymddiriedaeth a chydweithio ar draws ysgolion:** Cryfhau perthnasoedd ymhlith aelodau trwy feithrin ymddiriedaeth, rhannu arfer da a gweithio tuag at nodau a rennir.
- **Nodi blaenoriaethau lleol a rennir:** Gweithio mewn partneriaeth i ddeall blaenoriaethau lleol, nodi anghenion sy'n dod i'r amlwg a chynhyrchu cynllun gweithredu.
- **Defnyddio data SHRN a data bwrdd iechyd lleol yn effeithiol i lywio gweithredu,** a hynny gan gydreddeg â dulliau llesiant ysgol gyfan fel WSAEMWB.

- **Defnyddio data SHRN a data bwrdd iechyd lleol yn effeithiol i lywio gweithredu:** Rhannu a dadansoddi data iechyd a llesiant cenedlaethol, lleol a rhanbarthol yn effeithiol i lywio a sbarduno gweithredu ar lefel ysgol.

Mae'r dull hwn a rennir yn ganolog i'r astudiaeth achos, sy'n anelu at ddangos sut y gall cydweithio ar lefel clwstwr droi data SHRN yn weithredu ymarferol, cydgysylltiedig.

Mae arweinwyr y clwstwr wedi nodi manteision y dull hwn trwy ddisgrifio'r Gymuned Ymarfer yn ffordd i ysgolion deimlo'n rhan o ymdrech ehangach, ar y cyd yn hytrach na phymtheg ysgol yn ceisio datrys problemau tebyg ar wahân. Eglurasant fod y Gymuned Ymarfer eisoes wedi helpu pawb i symud i'r un cyfeiriad, ar yr un cyflymder, gyda phwrpas a rennir, sef lefel o gysondeb a ddisgrifiwyd ganddynt fel rhywbeth prin a phwerus.

Uchod: Tabl 1 :
Trosolwg o Gynllun
Peilot Cymuned
Ymarfer Iechyd a
Llesiant Clwstwr
Aberdâr

(Nodwch os
gwelwch yn dda:
Mae'r ddogfen hon
wedi cael ei
chynhyrchu gan
grŵp bach o
ysgolion o fewn
Cymuned ymarfer.
Fel adnodd a
ddatblygwyd yn
lleol, ar gael ar hyn
o bryd yn unig yn
Saesneg).

Aberdare Cluster

HEALTH AND WELL-BEING
COMMUNITY OF PRACTICE (COP) PILOT
PROJECT

Cwm Taf Morgannwg Health and Well-being Promoting Schools
(CTM HWPS)

Rachel Dicker & Amanda Jones

PROJECT OVERVIEW

The Cwm Taf Morgannwg Health Promoting Schools Team would like to pilot a health and well-being project, bringing schools from the Aberdare cluster together to identify shared health and well-being priorities and take a collaborative approach to produce an action plan to address them.

PROJECT GOALS

- **Build Trust and Collaboration:** Strengthen relationships among members by fostering trust, sharing best practices, and working towards shared goals.
- **Identify Local Priorities:** Work in partnership to understand local priorities, identify emerging needs and produce an action plan.
- **Utilise Data:** Share and effectively analyse national, local, and regional health and well-being data to inform and drive school-level action.

SUPPORT FROM THE CTM HWPS TEAM

- Facilitate and Chair the half termly meetings
- Health and well-being expertise, advice and guidance on local and national policy
- Support in accessing national and health board level data
- Bespoke support for identifying priorities and action planning
- Support in meeting statutory requirements for health and well-being
- Opportunities to access free resources and training

EXPECTATION OF SCHOOLS

- Willingness to share school level data to inform actions
- Commitment to release appropriate staff member to attend meetings
- Commitment to undertake agreed actions
- Contribute to an impact evaluation

PROPOSED TIMELINE

- September 2025 – July 2026
- Half termly meetings for Health & Well-being Leads / Health Promoting School Co-ordinators
- Meetings held in-person at Aberdare Comprehensive School
- Dates and timings of meetings to be agreed.

'A community of practice (CoP) is a group of people who share a common concern, a set of problems, or an interest in a topic and who come together to fulfil both individual and group goals.'

Rachel.dicker@wales.nhs.uk / Amanda.Jones43@wales.nhs.uk

2.2 Sefydlu Disgwyliadau

Roedd disgwyl i'r ysgolion a ymunodd â'r Gymuned Ymarfer chwarae rhan weithredol yn y broses. Roedd hyn yn golygu rhannu eu data SHRN eu hunain ar lefel ysgol fel y gallai'r grŵp adeiladu darlun cyffredin a gwneud penderfyniadau yn seiliedig ar dystiolaeth go iawn.

Roedd angen i bob ysgol hefyd ryddhau aelod o staff priodol i fynychu cyfarfodydd y Gymuned Ymarfer, gan sicrhau bod y bobl gywir yn cymryd rhan mewn trafodaethau a gwaith dilynol. Dywedodd nifer o'r ysgolion mai cysondeb presenoldeb oedd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf.

'Roedd y presenoldeb cyson yn golygu ein bod yn adeiladu perthnasoedd ymddiriedus. Roedd pob cyfarfod yn dechrau lle gadawodd yr un olaf, gan roi mwy o le i ni gydweithio a rhwydweithio o ddifrif.'

Ymarferwyr BIPCTM

2.3 Gosod Blaenoriaethau a Dadansoddi

Cymerodd pymtheg o ysgolion Clwstwr Aberdâr ran, gan roi sylfaen dystiolaeth gref i'r Gymuned Ymarfer. Adroddodd ysgolion ar bump ar hugain o flaenoriaethau iechyd a llesiant, a oedd wedi'u cyfyngu i chwe thema gyffredin ar draws y clwstwr. Roedd yr hidlo cynnar hwn yn helpu ysgolion i weld y meysydd lle'r oedd profiadau yn gorgyffwrdd, gan greu man cychwyn cliriach ar gyfer dadansoddi dyfnach.



Isod: Tabl 2 : Trosolwg o ddata SHRN (Nodwch os gwelwch yn dda: Mae'r ddogfen hon wedi cael ei chynhyrchu gan grŵp bach o ysgolion o fewn Cymuned ymarfer. Fel adnodd a ddatblygwyd yn lleol, ar gael ar hyn o bryd yn unig yn Saesneg.

Cymharodd dadansoddiad pellach y themâu hyn â data cenedlaethol Cymru, gan ychwanegu cyd-destun a mireinio dealltwriaeth y clwstwr o anghenion lleol. Roedd cyfuno canfyddiadau SHRN â gwybodaeth iechyd leol yn gwneud gweithgarwch corfforol yn ddewis clir ar gyfer gweithredu: roedd hwn yn fater yr oedd pob ysgol yn ei gydnabod ac yn teimlo y gallai wneud rhywbeth amdano yn realistig.

Ochr yn ochr â SHRN, adolygodd y clwstwr ddata iechyd poblogaeth ehangach. Dylanwadodd un ystadegyn yn gryf ar wneud penderfyniadau:

Roedd gordewdra plant yn Ne Cynon yn 16.8% yn 2023–24, yr uchaf o'r holl glystyrau gofal sylfaenol yng Nghymru. A gordewdra plant yng Ngogledd Cynon yn 12.7% yn 2023-24, sy'n dal i fod yn uwch na chyfartaledd cenedlaethol Cymru sef 11.8%.

Rhaglen Mesur Plant Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023/24s

Canran y plant 4 i 5 mlwydd oed gyda gordewdra, Clystyrau Gofal Sylfaenol, BIP
Cwm Taf Morgannwg, Rhaglen Mesur Plant 2023/24

Clystyrau gofal sylfaenol, canrannau

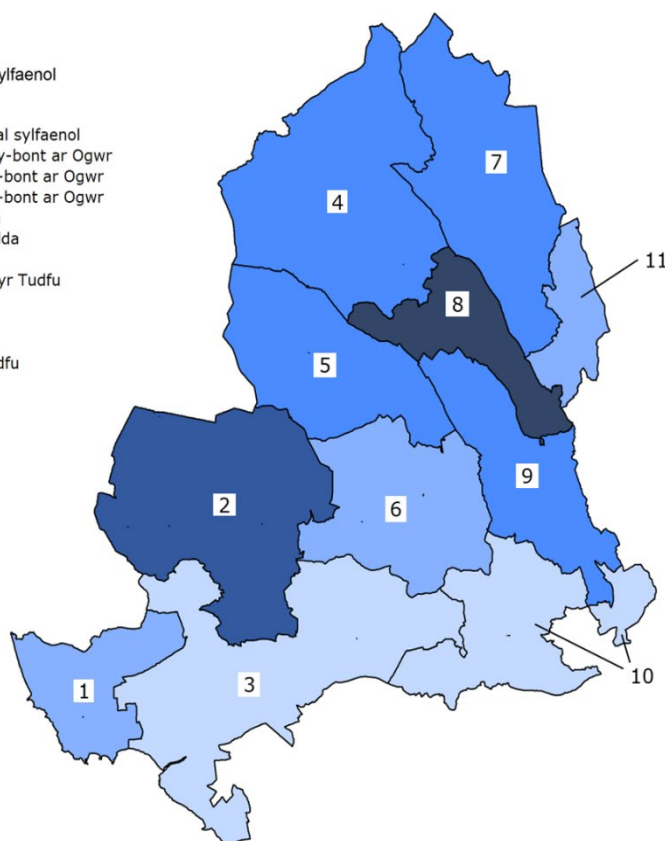
- > 15.2 - 16.8 [1]
- > 13.7 - 15.2 [1]
- > 12.1 - 13.7 [4]
- > 10.6 - 12.1 [3]
- 9.0 - 10.6 [2]

Ffin clystyrau gofal sylfaenol



Enwau clystyrau gofal sylfaenol

- 1 Gorllewin Pen-y-bont ar Ogwr
- 2 Gogledd Pen-y-bont ar Ogwr
- 3 Dwyrain Pen-y-bont ar Ogwr
- 4 Gogledd Cynon
- 5 Gogledd Rhondda
- 6 De Rhondda
- 7 Gogledd Merthyr Tudfu
- 8 De Cynon
- 9 Gogledd Ely
- 10 De Taf Ely
- 11 De Merthyr Tudfu



Clystyrau Gofal Sylfaenol Hydref 2022.

Cynhyrchwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio data'r RhMP (IGDC)

© Hawlfraint y Goron a hawl cronfa ddata, yr Swyddfa Ystadegau Gwladol 2025

© Hawlfraint y Goron a hawl cronfa ddata, yr Arolwg Ordians 2025

Er bod yr ysgolion wedi nodi ystod o flaenoriaethau yn eu hadroddiadau adborth SHRN, roedd y mwyafrif yn cydnabod patrwm tebyg ynghylch gweithgarwch corfforol. Roedd gwella cyfleoedd i symud yn ystod y diwrnod ysgol yn rhywbeth yr oeddent yn teimlo eu bod yn gallu dylanwadu arnynt yn gyflym ac yn gyson, ac fe gododd y thema hon yn naturiol uwchlaw'r lleill fel y flaenoriaeth gyffredin fwyaf gweithredadwy.

Er mwyn cytuno ar y ffocws terfynol, defnyddiodd y clwstwr ddull strwythuredig gan ystyried:

- **Effaith:** graddfa a difrifoldeb y mater.
- **Cyfnewidioldeb:** tebygolrwydd gwelliant ystyrion.
- **Derbynioldeb:** priodoldeb atebion posibl.
- **Dichonoldeb:** capasiti, staff ac adnoddau sydd ar gael.

Arweiniodd y broses hon at weledigaeth gyffredin i'r clwstwr: 'Ysgolion Egnïol, Grymuso Meddyliau, Dyfodol Ffyniannus.'

Isod: Enghraifft o'r templed mapio blaenoriaethau a ddefnyddir o fewn y CY.

Mapio blaenoriaeth

Rhowch sgôr ar y datganiadau canlynol o 1–4 (1 yw'r lleiaf tebygol, 4 yw'r mwyaf tebygol). Ychwanegwch yr cyfanswm ar gyfer pob pwnc.

	Effaith – difrifoldeb a maint y problem	Newidiadwyedd – y siawns realistig o gyflawni newid	Derbyniol – atebion derbyniol ar gael	Dichonoldeb – hawddwch gweithredu, gan ystyried adnoddau, amser a gallu	Sgôr gyffredinol
<i>Enghraifft – Defnyddio Ffôn Symudol yn yr ysgol</i>	4	2	1	2	9
Cysgu					
Bwyd ac maeth					
Yfed					
ysmygu e-sigion					
gweithgaredd corfforol					
Twyllo					

2.4 Cyflwyno Dull Cwrs Oes

Cefnogodd ymarferwyr BIPCTM y clwstwr i fabwysiadu dull cwrs oes, gan annog ysgolion i feddwl y tu hwnt i'r ymddygiadau uniongyrchol a welir o ddydd i ddydd.

Archwiliodd staff sut mae ffactorau iechyd cynnar, amgylchiadau teuluol ac amgylcheddau cymunedol yn llunio'r profiadau y mae plant yn dod â hwy i'r ysgol (*gweler atodiadau*). Ehangodd hyn y sgwrs o ymddygiadau uniongyrchol i'r daith ddatblygiadol hirach sy'n dylanwadu ar ymgysylltu, parodrwydd i ddysgu a llesiant cyffredinol. Symudodd hyn sgysiaiu o *'Beth sy'n digwydd nawr?'* i *'Beth sydd wedi siapio hyn dros amser?'*

Wrth i'r clwstwr dreulio mwy o amser gyda'r persbectif hwn, daeth cysylltiadau rhwng patrymau cynnar ac anghenion diweddarach yn gliriach. Amlygodd y trafodaethau fod arferion cwsg, datblygiad iaith cynnar, maeth, ymlyniad a chyfleoedd i chwarae i gyd yn cael effeithiau crychdonnau sy'n dylanwadu ar ganlyniadau yn ddiweddarach mewn bywyd. Roedd staff cynradd ac uwchradd yn gallu cysylltu'r hyn yr oeddent yn ei weld mewn gwahanol gyfnodau, ac roedd hyn yn gwneud i'r cydweithio deimlo'n fwy pwrpasol. Anogodd feddylfryd mwy ataliol hefyd: dechreuodd yr ysgolion ystyried sut y gallai cymorth cynharach leihau gwaethygiad yn ddiweddarach, a sut y gallai partneriaid cymunedol a theuluoedd fod yn rhan o'r darlun hwnnw. Roedd cymryd y farn ehangach hon yn helpu ysgolion i wneud synnwyr o batrymau y gallent fod wedi'u trin fel materion ynysig o'r blaen.

Cryfhaodd data SHRN y gwaith hwn trwy roi darlun cliriach i'r ysgolion o anghenion iechyd a llesiant cyfredol. Rhoddodd tueddiadau cwsg, gweithgarwch corfforol, llesiant emosiynol a diet gipolwg cyfoes a helpodd staff i ddeall sut roedd profiadau cwrs oes cynharach yn dod i'r amlwg mewn amser real o fewn eu dysgwyr eu hunain. Nid oedd SHRN yn mapio'r cwrs oes yn uniongyrchol, ond cynigiodd dystiolaeth sylfaenol a oedd yn cefnogi staff i wneud y cysylltiadau hyn a'u defnyddio yn eu cynllunio.

Yn sgil adolygu'r data cwrs oes, cododd trafodaeth am yr effeithiau iechyd ac addysgol tymor hwy posibl ar y plentyn sy'n cael ei eni o bwysau geni isel. Dim ond un ysgol yn y Gymuned Ymarfer oedd yn sgrinio am bwysau geni isel wrth gofrestru i'r ysgol.

Yn y pen draw, helpodd y dull cwrs oes y clwstwr i weld ei waith gwella fel rhan o daflwybr hirach yn hytrach na chyfres o dasgau datgysylltiedig, gan roi sylfaen gryfach iddo ar gyfer gwneud penderfyniadau yn y dyfodol.

'Roedd y sgysiaiu cwrs oes yn helpu staff i edrych y tu hwnt i'r ymddygiad ei hun a gofyn pa brofiadau yr oedd plant yn dod â nhw gyda nhw. Roedd y Bwrdd Iechyd yn gallu darparu data na fyddai ar gael fel arfer i ysgolion, ac fe newidiodd hynny ddyfnder y drafodaeth.'

Clare Shears
Cydlynnydd Rhaglen Ysgolion Hybu
Iechyd a Llesiant, BIPCTM.

2.5 Cymorth Partneriaeth

2.5.1 Rôl Tîm Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant BIPCTM

Er bod pob ysgol yn cadw ei hunaniaeth a'i chyd-destun ei hun, ymrwymodd y clwstwr i gydweithio ynghylch gweithgarwch corfforol, yn ogystal ag agweddau ehangach ar iechyd a llesiant.

Roedd Tîm Ysgolion Hybu Iechyd BIPCTM yn darparu:

- Goruchwyliaeth strategol.
- Hwyluso a chadeirio cyfarfodydd bob hanner tymor.
- Canllawiau ar bolisi, ymarfer a dyletswyddau statudol.
- Cefnogi cyrchu setiau data lleol a chenedlaethol.
- Troi canfyddiadau SHRN yn gamau gweithredu sy'n gyfeillgar i ysgolion.
- Help gyda gosod blaenoriaethau a chynllunio gweithredu.
- Cyfeirio a chyfleoedd i gael cymorth arbenigol.
- Cysylltu gweithgareddau â'r Dull Ysgol Gyfan.

Roedd gwaith y clwstwr hefyd yn cydreded yn agos â'r Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol (WSAEMWB), gydag arweinwyr, cydlynwyr a rolau gweithredu ehangach Iechyd a Llesiant yn helpu i ymgorffori'r gwaith hwn o fewn strwythurau ysgolion presennol. Sicrhodd hyn nad oedd gweithgarwch corfforol yn cael ei drin fel blaenoriaeth annibynnol, ond yn rhan o ddull ehangach, integredig o gefnogi llesiant dysgwyr.

Yn ogystal â hyn, helpodd tîm BIPCTM ysgolion i ddehongli eu hadroddiadau adborth, egluro diffiniadau dangosyddion, ac archwilio sut oedd patrymau yn amrywio ar draws blynnyddoedd a chyfnodau. Fe wnaethant hefyd ddarparu esboniadau wedi'u teilwra o'r

data, cefnogi staff i ddeall ysbeidiau hyder a'u harwyddocâd, a sicrhau bod penderfyniadau lleol wedi'u seilio ar dystiolaeth gadarn yn hytrach na rhagdybiaethau. Yn rhan o'r gefnogaeth hon, datblygodd y tîm ffeithluniau clir, cyfeillgar i ysgolion, i amlygu data allweddol, gan ddefnyddio'r fformat dylunio a rannwyd yn flaenorol gan arweinydd WNHWPS Conwy, Huw Evans, a oedd yn gwneud yr wybodaeth yn haws i'w deall a'i rhannu, yn ôl yr ysgolion. I ddarganfod mwy am ffeithluniau SHRN, cliciwch yma.

Dywedodd nifer o athrawon fod y gefnogaeth hon yn gwneud i'r data deimlo'n 'llai llethol' ac yn rhoi'r hyder iddynt arwain sgysiau yn ôl yn eu hysgolion eu hunain.

Rhoddodd y cymorth partneriaeth ymarferol hwn hyder i ysgolion symud o ddehongli data i weithredu yn y byd go iawn, gan fagu momentwm wrth i'r gwaith fynd rhagddo.

2.5.2 Chwaraeon Rhondda Cynon Taf: Partner Allweddol

Darparodd Chwaraeon RhCT gymorth ymarferol drwy'r holl Gymuned Ymarfer. Roedd eu cyfraniadau yn cynnwys gweithgareddau modelu, cynnig sesiynau blasu i staff a dysgwyr, helpu ysgolion i gyd-gynllunio amserlenni gweithgareddau, a hyfforddi goruchwylwyr amser cinio i gynyddu chwarae egnïol. Roedd yr arbenigedd ymarferol hwn yn chwarae rhan ganolog wrth helpu ysgolion i droi syniadau yn arferion pob dydd.

'Mae chwaraeon RhCT wedi bod yn bartneriaid hanfodol o'r cychwyn cyntaf. Maent wedi darparu arbenigedd ac arweiniad amhrisiadwy i gefnogi ar lefel clwstwr ac ysgol unigol. Mae eu brwdfrydedd, eu hangerdd a'u hymrwymiad i fynychu pob cyfarfod a darparu cefnogaeth barhaus i'r ysgolion wedi bod yn allweddol i lwyddiant y Gymuned Ymarfer. Yn ogystal ag arweiniad, maent wedi darparu'r gefnogaeth ymarferol a'r hyfforddiant sydd mor ddirfawr eu hangen ar ysgolion. Ar ben hynny, buont yn gallu cynnig cyllid grant ychwanegol ac maent wedi adeiladu model cynaliadwy trwy eu Cynllun Llysgenhadon Chwaraeon'

Rachel Dicker
Ymarferydd Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant
BIPCTM

'Ein ffocws yw creu mwy o gyfleoedd i blant fod yn egnïol, ac mae gweithio gyda chlwstwr Aberdâr wedi ein galluogi i gefnogi ysgolion i wneud gwahaniaeth gwirioneddol.'

Jodie James
Cydlynnydd Gweithgarwch Corfforol a
Arweinydd Pobl Ifanc Egnïol

2.5.3 Cyfranwyr Ehangach at y Prosiect



Chwarae Cymru: Cyfrannodd Chwarae Cymru at un o sesiynau cynnar y Gymuned Ymarfer, gan rannu canllawiau, enghreifftiau o arfer da, a data cenedlaethol ynghylch chwarae. Helpodd eu mewnbwn i ysgolion ystyried sut y gallai egwyddorion chwarae gefnogi'r ffocws ehangach ar weithgarwch corfforol.



Y Filltir Ddyddiol: Cyflwynodd Cydlynnydd Cenedlaethol y Filltir Ddyddiol yn un o sesiynau'r Gymuned Ymarfer i gynnig mewnwelediad i ymgorffori symudiad dyddiol yn nhrefn ddyddiol ysgolion.

2.6 Offer Cynllunio a Rennir

Gweithiodd y clwstwr hefyd gyda'i gilydd i gynhyrchu **Diagram Sbardunau** (*gweler atodiadau*), gan grisialu ei theori newid a rennir, yr hyn yr oedd yn gobeithio ei wella, sut, a pham. Offeryn cynllunio gweledol yw Diagram Sbardunau sy'n nodi'r nod cyffredinol, y sbardunau allweddol sy'n dylanwadu ar y nod hwnnw, a'r camau penodol sydd eu hangen i gyflawni gwelliant, gan helpu pawb i weld rhesymeg newid yn glir ac yn gyson. Roedd hyn yn angor gweledol ar gyfer y cynlluniau gweithredu a ddilynodd.

Cefnogodd data SHRN y cam cynllunio cynnar trwy helpu'r clwstwr i lunio ei weledigaeth a theori newid a rennir. Er na chyfeiriwyd yn uniongyrchol at y dangosyddion SHRN yn y Diagram Sbardunau, roedd mewnwelediadau'r arolwg yn llywio'r ddealltwriaeth ehangach o angen ac yn sicrhau bod y gwaith gwella wedi'i seilio ar dystiolaeth am iechedd a llesiant dysgwyr.

Mae enghraifft o'r ffordd y defnyddiwyd y Diagram Sbardunau yn ymarferol i'w chael yn yr Atodiad.

2.7 Canfyddiadau'r Data

Ar draws y clwstwr, nododd SHRN chwe thuedd sef:

1. Cwsg.
2. Bwyta ffrwythau a llysiau.
3. Yfed diodydd egni, diodydd siwgwraidd, a dŵr.
4. Fepio.
5. Bwlio wyneb yn wyneb.
6. Cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol.

Roedd y rhain yn llywio'r chwe thema gyffredin ac yn y pen draw yn siapio blaenoriaeth y clwstwr. Mewn nifer o ysgolion, roedd gweithgarwch dyddiol isel a seibiannau eisteddog yn cydreddeg yn agos ag adborth dysgwyr am lefelau egni a chanolbwyntio, gan ddarparu man cychwyn ymarferol clir.

Darparodd SHRN y data ar lefel ysgol a lefel genedlaethol i'r clwstwr, gan alluogi'r ysgolion i gymharu eu patrymau eu hunain â thueddiadau ehangach a chylchoedd SHRN blaenorol. I lawer o staff, roedd y gymhariaeth hon ochr yn ochr yn gwneud i'r dystiolaeth deimlo'n fwy pendant ac yn helpu i gadarnhau ymhle'r roedd angen gweithredu fwyaf.

Ymgysylltodd staff ar draws y clwstwr yn ddwfn â'u hadroddiadau adborth SHRN, ac roedd y lefel hon o berchnogaeth yn sbardun allweddol i welliant parhaus. Mae mewnwelediadau SHRN hefyd wedi helpu ysgolion i sefydlu blaenoriaeth gyffredin a oedd yn berthnasol ar draws y cyfnodau cynradd ac uwchradd, gan ei gwneud yn glir pam mae'r mater yn bwysig a sut mae pob ysgol wedi cyfrannu at y darlun ehangach. Trwy ddefnyddio data SHRN, roedd y clwstwr yn gallu symleiddio ei ffocws gwella, gan ganolbwyntio'i ymdrechion ar y meysydd mwyaf tebygol o gynhyrchu newid ystyrlon yn hytrach na lledaenu gweithgarwch yn rhy denau.

Mae mewnwelediadau SHRN hefyd wedi helpu ysgolion i nodi blaenoriaeth gyffredin a oedd yn berthnasol ar draws lleoliadau cynradd ac uwchradd, gan ei gwneud yn glir pam mae'r mater yn bwysig a sut mae pob ysgol wedi cyfrannu at y darlun ehangach. Trwy ddefnyddio data SHRN, roedd y clwstwr yn gallu symleiddio ei ffocws, gan ganolbwyntio'i ymdrechion ar y meysydd mwyaf tebygol o gynhyrchu newid ystyrlon yn hytrach na lledaenu gweithgarwch yn rhy helaeth.

2.8 Cydredeg â Thystiolaeth Genedlaethol a Rhyngwladol

Er mwyn sicrhau bod yr ymyrraeth leol yn cydredeg ag arfer da cenedlaethol a rhyngwladol, adolygodd y clwstwr hefyd:

- [Canllawiau gweithgarwch corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019](#)
- [Cynllun Gweithredu Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Gweithgarwch Corfforol 2018-2030](#)
- [Wyth Buddsoddiad y Gymdeithas Rynghwladol ar gyfer Gweithgarwch Corfforol ac Iechyd \(ISPAH\) sy'n Gweithio ar gyfer Gweithgarwch Corfforol.](#)
- [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#)
- [Pwysau Iach: Cymru Iach.](#)

Mae'r fframweithiau hyn wedi helpu'r ysgolion i wirio synnwyr eu syniadau, nodi ymyriadau gyda thystiolaeth gref o effaith, a chysylltu eu gwaith â'r Dull Ysgol Gyfan ehangach o ymdrin â gweithgarwch corfforol. Adroddodd athrawon fod cydredeg gweithgareddau ystafell ddosbarth â'r fframweithiau hyn yn cefnogi mapio cwricwlwm, yn cryfhau cysondeb

ysgol gyfan ac yn rhoi sicrwydd bod eu gweithredoedd o ddydd i ddydd yn cael eu cefnogi gan sylfaen dystiolaeth llawer ehangach. I nifer o ysgolion, roedd yr aliniad hwn hefyd yn cefnogi cysylltiadau â Fframwaith Dull Ysgol Gyfan Llywodraeth Cymru o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol, gan gefnogi ysgolion i ddangos sut maent yn gweithredu eu gofynion statudol o dan y fframwaith hwn.

Gyda'i gilydd, roedd y fframweithiau hyn yn darparu pwynt cyfeirio cyffredin ar gyfer penderfyniadau ar lefel clwstwr ac ysgol, gan sicrhau bod dewisiadau ymarferol wedi'u seilio ar arferion gorau cydnabyddedig yn hytrach na rhagdybiaethau.

Roedd yr aliniad hwn hefyd yn cefnogi ysgolion i gysylltu eu gwaith gweithgarwch corfforol â'r Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol (WSAEMWB), gan sicrhau bod camau a gymerwyd drwy'r Gymuned Ymarfer yn cyfrannu at flaenoriaethau llesiant ehangach ysgol gyfan dan arweiniad arweinwyr a chydlynwyr gweithredu.

3. Camau Gweithredu ar Waith

3.1 Ymyriadau ar lefel Clwstwr

- Creu cynlluniau gweithredu ar y cyd.
- Cytuno ar ganlyniadau a rennir.
- Dysgu proffesiynol ar y cyd.
- Adnoddau a thempledi wedi'u cyd-gynhyrchu.
- Pwyntiau monitro ac adolygu a rennir.

Y tu hwnt i'r prosesau cynllunio ffurfiol, sbardunodd y Gymuned Ymarfer hefyd nifer o fanteision ar lefel clwstwr a oedd heb eu cynllunio, ond yn bwysig. Dywedodd staff fod y prosiect wedi eu helpu i ddeall a gwerthfawrogi eu rolau ei gilydd yn well ar draws cyfnodau cynradd ac uwchradd, gan atgyfnerthu pwysigrwydd cydweithio gan ganolbwyntio ar iechyd a llesiant plant. Mae rhai grwpiau hyd yn oed wedi creu eu sgysiau WhatsApp eu hunain i gadw mewn cysylltiad rhwng sesiynau, gan rannu syniadau cyflym, cwestiynau a myfyrdodau am y flaenoriaeth a rennir. Mae dwy ysgol hefyd wedi 'cyfeillio' a threfnu ymweliadau cilyddol i arsylwi ymyriadau yn ymarferol; a hwythau'n dweud bod hyn eisoes wedi cryfhau ymddiriedaeth a dysgu ymarferol ar draws y clwstwr.

Mae'r arferion a rennir a'r cysylltiadau anffurfiol hyn wedi helpu i gynnal momentwm rhwng cyfarfodydd a chreu ymdeimlad o gyd-berchnogaeth ar y gwaith.

3.2 Ymyriadau ar lefel ysgol

Roedd yr holl ymyriadau ar lefel ysgol yn cydreded â'r dull Egnïol Bob Dydd, sef fframwaith traws-bolisi, aml-asiantaeth sy'n cefnogi ysgolion i ymgorffori gweithgarwch corfforol cyn, yn ystod ac ar ôl y diwrnod ysgol. Wedi'i ddatblygu drwy gydweithio rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru a Llywodraeth Cymru, mae'r fframwaith yn hyrwyddo dull ysgol gyfan o greu amgylcheddau egnïol ar draws nifer o feysydd.

Mewn llawer o ysgolion, cefnogodd arweinwyr Iechyd a Llesiant a chydlynwyr gweithredu Dull Ysgol Gyfan y gwaith o gyflawni'r ymyriadau hyn, gan helpu i ymgorffori'r gwaith o fewn cynlluniau llesiant ysgol gyfan presennol a sicrhau cysondeb â blaenoriaethau WSAEMWB.

O fewn clwstwr Aberdâr, roedd hyn yn darparu strwythur a rennir ac yn galluogi ysgolion o hyd i deilwra camau gweithredu i'w cyd-destun eu hunain.

Er bod y camau gweithredu yn amrywio, roedd ysgolion yn gwerthfawrogi cael fframwaith cyffredin i angori eu haddasiadau lleol. Mae'r cydbwysedd hwn o ddisgwyliadau cyffredin a hyblygrwydd lleol wedi helpu ysgolion i symud ymlaen yn hydrin o gyflym gan gyfrannu o hyd at nodau cyffredin y clwstwr.

Enghreifftiau o Ymarfer ar Waith

Amseroedd Egwyl Egnïol

- Maes chwarae ysgol wedi'i drefnu'n 'barthau chwarae egnïol' gyda gemau ac offer penodol wedi'u trefnu a'u hwyluso gan arweinwyr maes chwarae hyfforddedig a Llysgenhadon Chwaraeon.

Gwersi Egnïol

- Seibiannau ymennydd / seibiannau symud wedi'u hymgorffori mewn gwersi ac yn rhan o bontio rhwng gwersi i leihau ymddygiad eisteddog gan gryfhau ffocws a chyfranogiad.

Gweithgareddau Allgyrsiol a Chwaraeon

- Data SHRN ac adroddiadau Arolwg Chwaraeon Ysgol wedi'u defnyddio'n wybodaeth i lywio cynnig clybiau amser cinio ac ar ôl ysgol.

Teithio Llesol

- Cydweithio â'r Tîm Diogelwch ar y Ffyrdd Lleol i sefydlu a hyrwyddo llwybrau cerdded a beicio diogel, wedi'u marcio'n glir i'r ysgol.
- Gosod raciau beiciau a sgwteri diogel ar dir yr ysgol.

4. Effaith Gynnar a Momentwm

Er ei bod yn ddyddiau cynnar ar y gwaith o hyd, mae'r clwstwr eisoes yn dechrau gweld nifer o arwyddion calonogol o gynnydd. Mae asesiadau sylfaenol bellach wedi'u cwblhau ar draws yr holl ysgolion sy'n cymryd rhan, gan roi man cychwyn clir i'r grŵp. Mae cynlluniau gweithredu hefyd yn symud i'r cam gweithredu, gyda chefnogaeth mewnbwn parhaus gan Chwaraeon RhCT, ac mae nifer o ysgolion wedi dechrau rhannu enghreifftiau o'r hyn sy'n gweithio'n dda yn eu lleoliadau. Mae'r cyfnewid cynnar hwn o ymarfer eisoes yn cryfhau dysgu proffesiynol ac yn creu ymdeimlad o gysondeb ar draws y clwstwr.

Mae'r Gymuned Ymarfer hefyd yn dod yn lle gwerthfawr ar gyfer rhwydweithio rheolaidd a datrys problemau a rennir. Dywedodd staff fod hyn yn eu helpu i deimlo'n rhan o ymdrech gydgyssylltiedig, yn hytrach nag ysgolion unigol sy'n gweithio ar wahân. Mae cyfranogiad SHRN wedi rhoi hwb pellach i hyder yn y broses. Nododd llawer o'r ysgolion eu bod yn defnyddio eu hadroddiadau adborth SHRN yn fwy gweithredol nag yn y blynyddoedd blaenorol, mewn sgysiau uwch dimau arwain ac wrth gynllunio meysydd dysgu a phrofiad, sydd wedi helpu pawb i weithio o ddealltwriaeth a rennir wrth wneud penderfyniadau.

Nododd ysgolion hefyd fod alinio'r gwaith hwn â blaenoriaethau presennol WSAEMWB wedi helpu i leihau dyblygu ac yn ei gwneud hi'n haws ymgorffori gweithgarwch o fewn strwythurau cynllunio gwella ysgolion cyfredol dan arweiniad cydlynwyr ieched a llesiant. Efallai mai'r dangosydd cynnar cryfaf o fomentwm yw bod pob ysgol wedi parhau i gyfranogi'n llawn. Er gwaethaf y pwysau arferol ar amser a chapasiti, mae presenoldeb yng nghyfarfodydd y Gymuned Ymarfer wedi aros yn uchel, a phob ysgol yn cyfrannu at y gwaith a rennir. Tynnodd cydweithwyr BIPCTM sylw at yr ymgysylltu parhaus hwn fel arwydd addawol o ymrwymiad mor gynnar yn y broses.

Am mai nawr yn unig y mae'r camau gweithredu'n cael eu cymryd, nid yw'r clwstwr wedi cynnal gwerthusiad ffurfiol eto. Fodd bynnag, mae adborth cychwynnol gan ysgolion yn

dangos hyder cynyddol mewn defnyddio tystiolaeth i lywio penderfyniadau. Mae staff wedi dechrau sylwi ar newidiadau bach ond cadarnhaol o ddydd i ddydd—er enghraifft, defnydd mwy pwrpasol o fannau awyr agored, mwy o gyfranogiad yn ystod seibiannau symud byr, a chynyddu hyder ymhlith athrawon.

Wrth i'r gwaith barhau, mae tîm BIPCTM yn rhagweld y bydd hyn yn adeiladu darlun llawnach o'r effaith, gan dynnu ar yr ystod o dystiolaeth a gyflwynwyd. Bydd hyn yn cynnwys arwyddion cynnar sy'n ymwneud ag ymddygiad, agweddau ac ymgysylltiad dysgwyr, yn ogystal â sut mae ysgolion wedi defnyddio asesiadau sylfaenol, cynlluniau gweithredu a myfyrdodau parhaus i ddeall beth sy'n newid yn ymarferol. Bydd llais disgyblion, trafodaethau cyngor ysgol ac arsylwadau athrawon hefyd yn cyfrannu at y farn ehangach hon o gynnydd, gan helpu'r clwstwr i ddeall beth sydd wedi newid, ond hefyd pam. Bydd cylchoedd SHRN yn y dyfodol yn gyfle pwysig i brofi a yw'r newidiadau o ddydd i ddydd a welir ar draws ystafelloedd dosbarth a mannau awyr agored yn troi'n welliannau mesuradwy yn y dangosyddion SHRN dros amser. Bydd tîm BIPCTM yn dod â'r holl elfennau hyn at ei gilydd yn y gwerthusiad terfynol, gan sicrhau bod y dadansoddiad yn adlewyrchu'r data meintiol a'r profiadau byw a rennir ar draws y clwstwr.

5. Beth mae'r Clwstwr wedi'i Ddysgu

Er bod Cymuned Ymarfer Aberdâr yn parhau, mae nifer o ganlyniadau cynnar eisoes yn weladwy::

- ✓ **Sicrhau ymrwymiad arweinwyr o'r cychwyn cyntaf.** Roedd ymrwymiad gan benaethiaid yn rhoi dilysrwydd i'r gwaith ac yn creu'r cyfeiriad cyffredin sydd ei angen i symud ymlaen. Dywedodd Ymarferwyr BIPCTM fod y cytundeb cynnar hwn yn allweddol i'r ffaith bod y broses yn gweithio, yn enwedig mewn clwstwr mor fawr. Roedd amser cyfarfod gwarchodedig yn ei gwneud hi'n bosibl mynychu a chymryd rhan yn y Gymuned Ymarfer yn rheolaidd. Roedd Ymarferwyr BIPCTM yn teimlo bod yr ymrwymiad cynnar hwn yn allweddol ac yn rhan amhrisiadwy o'r broses.
- ✓ **Sicrhau hwyluso cryf.** Bu Ymarferwyr BIPCTM yn hwyluso, a hyn yn helpu i gadw ffocws trafodaethau, yn cefnogi lleisiau tawelach i gyfrannu, ac yn sicrhau bod cyfarfodydd yn dod i ben gyda chymau clir.
- ✓ **Cydredeg â fframweithiau ysgol gyfan presennol:** Roedd cysylltu gweithgarwch â WSAEMWB a gweithio trwy arweinwyr a chydlynwyr gweithredu sefydledig yn helpu i wreiddio'r gwaith yn fwy cynaliadwy a lleihau dyblygu.

- ✓ **Blaenoriaethu perthnasoedd:** Mae'r ffocws ar ymddiriedaeth a chydweithio wedi galluogi ysgolion i drafod data yn agored ac yn onest.
- ✓ **Defnyddio data SHRN:** canfu ysgolion fod defnyddio data SHRN yn eu helpu i gael eglurder a deall anghenion eu cymuned. Helpodd hyn i wneud yn siŵr bod y flaenoriaeth a ddewiswyd yn adlewyrchu'r dystiolaeth gryfaf a mwyaf gweithredadwy.
- ✓ **Cyfuno data ar lefel ysgol a lefel poblogaeth:** Mae cyfuno mewnwediadau SHRN ar lefel ysgol â data poblogaeth (fel cyfraddau gordewdra) wedi creu rhesymeg gliriach, fwy cymhellol ar gyfer gweithredu â ffocws. Mae'r cymysgedd hwn o dystiolaeth leol a rhanbarthol wedi helpu staff i deimlo'n hyderus mai'r flaenoriaeth oedd yr un iawn.
- ✓ **Defnyddio offer gwneud penderfyniadau strwythuredig:** Roedd y meini prawf Effaith/Cyfnewidioldeb/Derbynioldeb/ Dichonoldeb yn helpu'r clwstwr i ddod i gytundeb yn gyflym ac yn dryloyw. Dywedodd staff fod yr offeryn yn cadw'r sgwrs yn deg ac yn atal un persbectif rhag dominyddu'r broses.
- ✓ **Defnyddio iaith a rennir ac offer cyffredin.** Roedd gweithio o'r un crynodebau, templedi a diffiniadau yn golygu y gallai ysgolion gymharu profiadau yn haws a 'siarad yr un iaith' wrth wneud penderfyniadau.
- ✓ **Cyflwyno partneriaid yn gynnar:** Darparodd Chwaraeon RhCT, Chwarae Cymru a'r Ffilltir Ddyddiol arbenigedd, mwy o gapasiti a chymorth cyflawni ymarferol. Cyflymodd hyn y cynnydd. Roedd ysgolion yn gwerthfawrogi cael partneriaid a allai roi theori ar waith.
- ✓ **Cadw arferion yn rhagweladwy.** Dywedodd staff fod cael amserlenni clir, cylchoedd cyfarfod wedi'u gosod a hwyluso cyson yn gwneud i'r broses deimlo'n hydrin ac yn atal y gwaith rhag llithro yn ystod tymhorau prysur.
- ✓ **Cadw camau gweithredu'n gyraeddadwy:** Roedd canolbwyntio ar ymyriadau ymarferol, addasadwy, wedi'u llywio gan fframweithiau cenedlaethol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth wedi helpu i gynnal canlyniadau cyraeddadwy.

Dengys y canlyniadau cynnar hyn fod gwelliant ar lefel clwstwr yn fwyaf llwyddiannus pan fo'n cyfuno perthnasoedd cryf, prosesau clir a defnydd da o dystiolaeth.

Er bod Cymuned Ymarfer Aberdâr yn dal i ddatblygu, mae'r dysgu hyd yn hyn yn awgrymu bod model strwythuredig, cydweithredol yn rhoi'r hyder a'r gefnogaeth ymarferol sydd eu hangen ar ysgolion i wneud newid ystyrlon. Wrth i'r gwaith fynd rhagddo, bydd y mewnwediadau hyn yn parhau i lywio'r ffordd y mae'r clwstwr yn mireinio ei ddull a sut y gallai meysydd eraill dynnu ar y profiad hwn.

6. Y Camau Nesaf

Bydd cylchoedd SHRN yn y dyfodol yn darparu ffordd ddibynadwy i'r clwstwr asesu cynnydd, olrhain newidiadau dros amser a mireinio ei waith. Bydd cynlluniau i gymharu cylchoedd arolwg SHRN 2025 a 2026 yn helpu ysgolion i ddeall a yw'r gwelliannau a welwyd yn trosi'n newidiadau mesuradwy mewn dangosyddion SHRN. Bydd tîm SHRN a BIPCTM yn parhau i ddarparu cymorth dadansoddol yn ystod y pwyntiau adolygu hyn. Dywedodd nifer o ysgolion eu bod yn edrych ymlaen at weld a yw'r newidiadau cynnar o ddydd i ddydd maen nhw wedi sylwi arnynt yn dechrau effeithio ar y cylch nesaf o ddata.

Wrth edrych ymlaen, mae Clwstwr Aberdâr yn bwriadu:

- Parhau i gryfhau'r cydweithio rhwng arweinwyr ieuchyd a llesiant ysgolion, gan gydnabod y cyfleoedd sylweddol i ddylanwadu'n gadarnhaol ar lesiant plant ar draws y clwstwr.
- Parhau i gryfhau aliniad â WSAEMWB, gan weithio trwy arweinwyr a chydlynwyr gweithredu i ymgorffori gweithgarwch o fewn cynlluniau ysgol gyfan.
- Archwilio'r ffordd y gall data SHRN ysgolion uwchradd lywio'r gwaith ymhellach, gan annog pob ysgol sy'n weddill yn y clwstwr i ymrwymo i SHRN.
- Parhau i ddadansoddi asesiadau sylfaenol a defnyddio'r rhain ochr yn ochr â chynlluniau gweithredu parhaus i fonitro newidiadau tymor byr mewn ymarfer.
- Gweithredu cynlluniau gweithredu clwstwr cyfan yn llawn.
- Defnyddio cyllid grant ychwanegol i gefnogi cyflawni.
- Cryfhau cydweithio â Chwaraeon RhCT.
- Ehangu cyfleoedd ar gyfer rhannu arfer da.
- Cynnal gwerthusiadau ffurfiol a chasglu profiadau rhanddeiliaid.
- Datblygu adroddiad asesu effeithiau.
- Archwilio sut y gall y Gymuned Ymarfer gefnogi cyfleoedd pellach ar gyfer gweithio clwstwr yn RhCT (e.e. datblygu clwstwr Awdurdodau Lleol) gan feithrin dysgu parhaus rhwng ysgolion.
- Ystyried sut y gellir cynnal y model y tu hwnt i'r cyfnod peilot, gan sicrhau bod y strwythurau a'r arferion yn cael eu gwreiddio ar gyfer y tymor hir
- Archwilio aliniad dyfnach â'r Cwricwlwm i Gymru, yn enwedig o fewn maes dysgu a phrofiad lechyd a Llesiant.

Mae'r prosiect yn dal i ddatblygu, ond mae'r sylfeini'n gryf: data o ansawdd uchel, gweledigaeth a rennir, a rhwydwaith o ysgolion a phartneriaid llawn cymhelliant. Mynegodd yr ysgolion hyder y bydd y strwythurau sydd ar waith bellach yn eu helpu i adeiladu ar y cynnydd cynnar a wnaed. Gyda'i gilydd, mae'r camau nesaf hyn yn adlewyrchu ymrwymiad parhaus i ddefnyddio tystiolaeth yn dda a chydweithio ar draws y clwstwr.

Bydd cylchoedd SHRN yn y dyfodol yn rhoi golwg glir i'r clwstwr o'r hyn sy'n newid dros amser, ac mae'r strwythurau sydd bellach ar waith yn golygu y bydd y data yn eistedd mewn cyd-destun llawer cryfach. Bydd llwyddiant yn cael ei fesur nid yn unig trwy ddangosyddion SHRN, ond hefyd trwy welliannau mewn gweithgarwch dyddiol, cyfranogiad, ymgysylltiad a phrofiad dysgwr. Gyda'i gilydd, mae'r camau nesaf hyn yn rhoi llwybr clir i'r clwstwr o gynnydd cynnar i welliant parhaus, mesuradwy wedi'i adeiladu ar bartneriaethau cryf a thystiolaeth o ansawdd uchel.

7. Cymorth ac Adnoddau Ychwanegol

Er mwyn cefnogi datblygiad parhaus, gall ysgolion fanteisio ar ystod o adnoddau cenedlaethol o ansawdd uchel gan SHRN, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru (WNHWPS). Mae'r adnoddau hyn yn darparu tystiolaeth, canllawiau ymarferol, ac offer i helpu ysgolion i ddyfnhau eu dealltwriaeth o iechyd a llesiant dysgwyr, cryfhau dulliau ysgol gyfan, a monitro cynnydd dros amser.

7.1 SHRN

Mae ystod eang o adnoddau SHRN ar gael i ysgolion, sydd wedi'u cynllunio i gefnogi cynlluniau seiliedig ar dystiolaeth, hunanwerthusiadau a dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant. Gyda'i gilydd, mae'r offer hyn yn cynnig gwybodaeth glir, enghreifftiau ymarferol, a diweddariadau rheolaidd sy'n helpu ysgolion i wneud y gorau o'u data SHRN:

Mae gwefan SHRN yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr am nodau'r rhwydwaith, dulliau arolwg, setiau data cenedlaethol, adroddiadau adborth ar lefel ysgol, ac allbynnau ymchwil. Mae'n amlinellu rôl SHRN yn bartneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd, gyda'r nod o wella iechyd a llesiant pobl ifanc drwy ddata o ansawdd uchel a dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Ewch i [SHRN.org.uk](https://shrn.org.uk).

Data, Adnoddau ac Adroddiadau SHRN. Gall ysgolion gyrchu data cenedlaethol a lleol, adroddiadau adborth pwrpasol, a chanllawiau ar ddefnyddio tystiolaeth ar

gyfer gwella ysgolion a hunanwerthuso. Mae SHRN hefyd yn rhoi gwybod sut mae data yn cefnogi polisiau cenedlaethol fel y Dull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Llesiant. Ewch i [Data ac Adroddiadau Cenedlaethol - Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion](#)

Mae Astudiaethau Achos Llwyddiannau Ysgol a Blog SHRN yn cynnal casgliad helaeth o astudiaethau achos a blog sy'n dangos sut mae ysgolion wedi defnyddio data SHRN i wella llesiant, cryfhau dulliau ysgol gyfan, a phrofi ymyriadau ymarferol. Mae'r rhain yn cynnwys gwaith ar fepio, chwarae actif, cwsg, pontio, a defnyddio data SHRN i ymgysylltu â dysgwyr a chymunedau. Mae'r adnoddau hyn yn cynnig enghreifftiau pendant o ddulliau y gall clystyrau neu ysgolion unigol eu haddasu'n lleol.

E-newyddion SHRN. Mae ysgolion yn cofrestru i e-newyddion SHRN sy'n darparu diweddariadau rheolaidd ar gylchoedd arolygon, adnoddau newydd, cyfleoedd ymgysylltu, canfyddiadau ymchwil, a gweminarau sydd i ddod. Mae'r archif hon yn caniatáu i ysgolion olrhain diweddariadau dros amser a chadw mewn cysylltiad â'r gymuned SHRN ehangach. Cofrestrwch [yma](#).

Mae gweminarau SHRN yn archwilio mewnwelediadau, canfyddiadau a syniadau ymarferol allweddol i gefnogi iechyd a llesiant dysgwyr. Mae'r gyfres hon o weminarau craff yn cwmpasu ystod eang o bynciau iechyd a llesiant trwy lens data SHRN. Dyma ailadrodd y gweminarau [yma](#), a chewch gofrestru i'n e-newyddion (manyion uchod) i gael gwybod am fynychu sesiynau byw yn y dyfodol.

Adnoddau SHRN Ychwanegol

Mae ystod o adnoddau SHRN ychwanegol ar gael i gefnogi ysgolion i ddefnyddio data'n effeithiol a chryfhau dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant, ac yn eu plith:

Gwneud y Mwyaf o Ddefnyddio Data SHRN i Lywio Camau Gweithredu ar Lefel Ysgol

[Mae'r weminar hon wedi'i recordio a gynlluniwyd ar gyfer ysgolion](#), yn archwilio cryfderau allweddol data SHRN ar gyfer deall iechyd a llesiant dysgwyr, pwysigrwydd deall sampl eich ysgolion wrth ddehongli eich data a'r ystyriaethau allweddol wrth ddefnyddio'r data i osod blaenoriaethau iechyd a llesiant ysgolion.

Ar Gael yn Fuan gan SHRN

Mae'r [Dangosfwrdd Data SHRN newydd ar lefel ysgol](#) yn cael ei lansio fis Rhagfyr 2026. Fe'i cynlluniwyd i wneud data yn haws i'w ddeall ar gipolwg, gyda delweddau cliriach, llywio cyflymach a mewnwelediadau sy'n cefnogi gwaith cynllunio, adolygu a llesiant. Rydyn ni'n gorffen y diweddariadau terfynol nawr a byddwn yn rhannu mwy o fanylion gydag ysgolion cyn bo hir. Cadwch lygad ar e-newyddion SHRN am y diweddariadau diweddaraf.

7.2 Iechyd Cyhoeddus Cymru a WNHWPS

Mae [Adnoddau Ysgolion Hybu Iechyd a Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) yn cyhoeddi adnoddau, astudiaethau achos ac e-fwletinâu rheolaidd sy'n amlygu arferion ledled Cymru, yn cydreddeg â Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys materion thematig ar weithgarwch corfforol, bwyd a maeth, iechyd meddwl, a mentrau llesiant ehangach.

Dangosfwrdd Data SHRN Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal [dangosfwrdd rhyngweithiol](#) sy'n cyflwyno canlyniadau arolwg ysgolion uwchradd SHRN (2017–2023), gan gynnwys dadansoddiadau yn ôl rhyw, oedran, golud teuluol, ethnigrwydd a daearyddiaeth. Mae'r offeryn hwn yn caniatáu i ysgolion weld tueddiadau dros amser, cymharu eu data â phatrymau rhanbarthol a chenedlaethol, ac archwilio 73 o ddangosyddion llesiant. Gellir lawrlwytho'r holl siartiau a thablau ar gyfer cynllunio ac adrodd ar lefel ysgol

8. Cysylltu â Ni

I gael gwybod rhagor am:

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), ewch i www.shrn.org.uk

Cynllun WNHWPS - ewch i [Rhwydwaith Ysgolion Hybu Iechyd a Llesiant Cymru \(WNHWPS\)](#)

Atodiadau

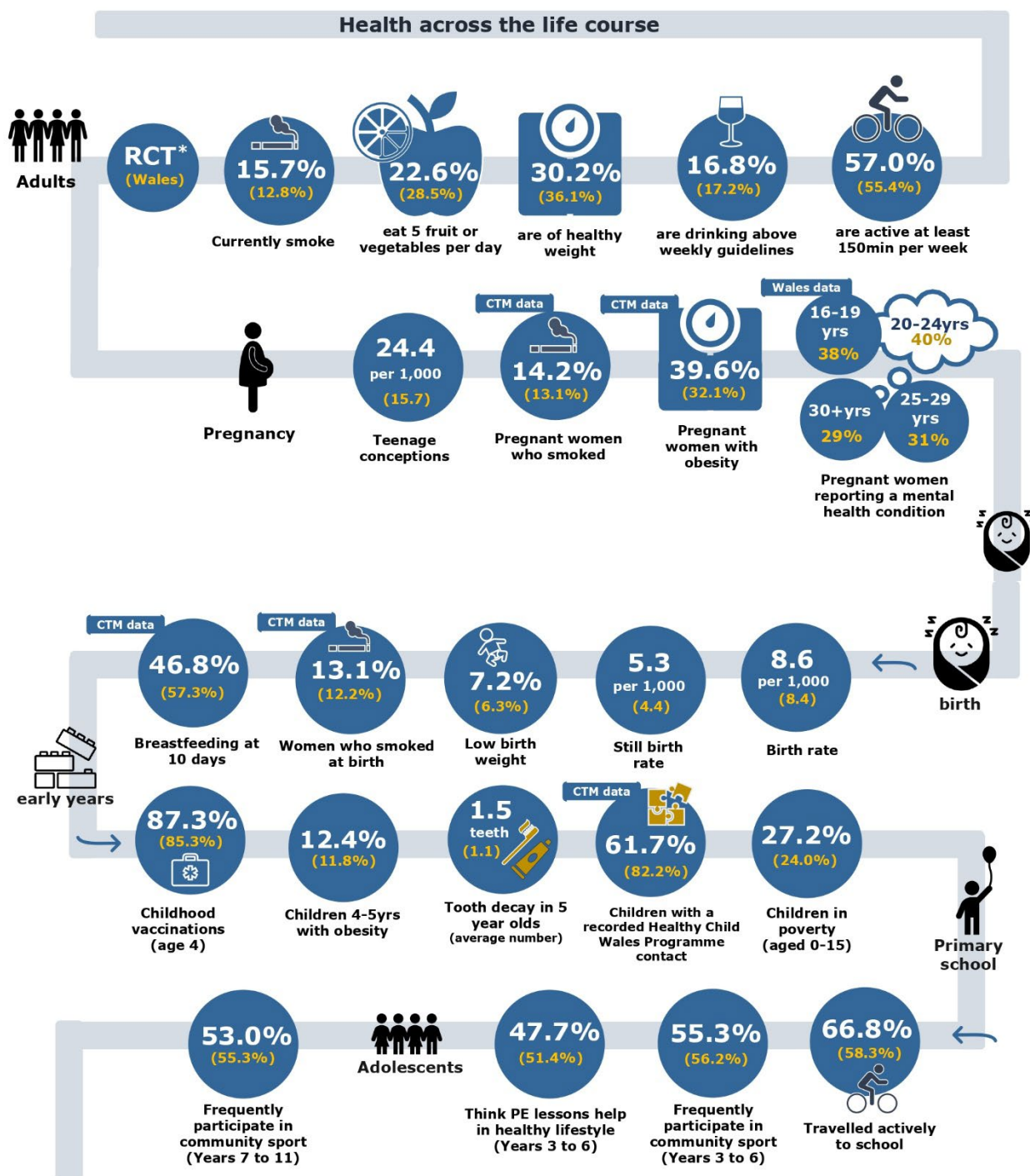
Atodiad A: Llinell Amser y Prosiect

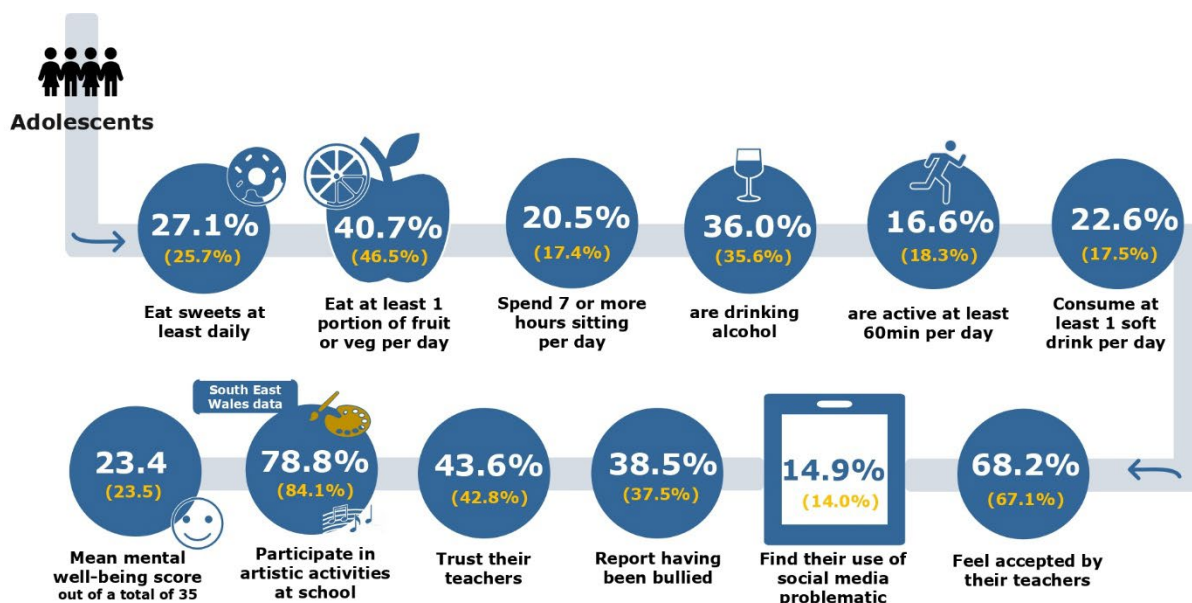
Haf 2025 – Cynllunio	Dechreuodd y prosiect gyda chynllunio clwstwr cyfan. Bu SHRN yn cyflwyno trosolwg o'r cynllun peilot, yn cwrdd ag arweinwyr ysgolion, ac yn casglu adborth cynnar trwy ragwerthusiad. Cytunodd ysgolion a phartneriaid lleol ar y ffocws, y disgwyliadau a'r ffyrdd o weithio.
Medi 2025 – Gosod Blaenoriaethau	Cyfarfu ysgolion, partneriaid lleol ac lechyd Cyhoeddus Cymru i nodi blaenoriaethau a rennir. Roedd trafodaethau cynnar yn canolbwyntio ar anghenion dysgwyr a amlygwyd gan Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr SHRN. Drafftwyd cynllun ar y cyd i lywio'r Gymuned Ymarfer.
Tachwedd 2025 – Cynllunio Gweithredu	Gyda blaenoriaethau wedi'u cytuno, gweithiodd ysgolion gyda phartneriaid lleol i ddatblygu cynlluniau gweithredu CAMPUS. Bu lechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig arweiniad ac offer ac yn hwyluso trafodaeth i gefnogi'r cynllunio.
Ionawr 2026 – Asesiad Sylfaenol	Rhannwyd canfyddiadau'r arolwg a gwybodaeth leol ar draws y clwstwr i greu darlun sylfaenol o lesiant dysgwyr. Helpodd hyn y grŵp i nodi bylchau, arfer da a meysydd lle gallai cydweithio ychwanegu gwerth.
Mawrth 2026 – Cymryd Camau Gweithredu	Dechreuodd ysgolion roi eu cynlluniau gweithredu ar waith. Rhannodd yr aelodau gynnydd, heriau a gwersi a ddaeth i'r amlwg yng nghyfarfodydd y Gymuned Ymarfer, gan helpu i fireinio dulliau ar draws y clwstwr.

Mai 2026 – Gweithredu Parhaus	Disgwylir y bydd ysgolion yn parhau i roi eu cynlluniau gweithredu ar waith ac y bydd ganddynt amserlen glir i'w cwblhau. Bydd cyfle i adolygu eu cynnydd a rhannu beth sy'n gweithio a chanlyniadau cynnar a nodi a oes angen addasiadau i gryfhau'r effaith. Ar ben hynny, bydd y man cyfarfod hwn yn tynnu sylw at gryfderau, heriau a chyfleoedd ar gyfer gwella. Yn ogystal, bydd disgwyl i'r clwstwr gynllunio amserlen glir ar gyfer casglu ei ddata gwerthuso ôl-ymyrraeth wrth baratoi ar gyfer cyflwyno a chyhoeddi.
Gorffennaf 2026 – Gwerthuso a Myfyrio	Bydd y clwstwr yn cyflwyno canlyniadau ei gynlluniau gweithredu i bartneriaid ehangach. Mae digwyddiad rhanbarthol ar y gweill a bydd yn cynnwys gwahoddiadau i bartneriaid o bob rhan o ranbarth y Rhondda, Cynon a Thaf gan gynnwys cynrychiolwyr o'r Bwrdd Iechyd, yr Awdurdod Lleol, Ysgolion Bro, Penaethiaid, y tîm Cyn-ysgolion Iach a Chynaliadwy ac Ymarferwyr Ysgolion Iach. Bydd pob ysgol yn cyflwyno ei chanlyniadau ar ffurf poster o fath cynhadledd wedi'i ddylunio a'i argraffu'n broffesiynol.
Haf 2026 – Adroddiad	Bydd y Gymuned Ymarfer Iechyd a Llesiant ac Ymarferwyr Ysgolion Iechyd a Llesiant yn paratoi adroddiad asesu effeithiau sy'n crynhoi'r canfyddiadau, y gwersi a ddysgwyd a'r argymhellion ar gyfer gwaith yn y dyfodol.
2026 a'r tu hwnt – Cynlluniau i'r Dyfodol	Ar hyn o bryd, mae'r clwstwr yn archwilio ffyrdd o barhau â model y Gymuned Ymarfer i mewn i 2026–27, gan ddefnyddio canfyddiadau arolwg SHRN yn sail i weithredu a chynllunio parhaus.

Atodiad B: Graffig Gwybodaeth am Gwrs Bywyd

(Mae'r graffig hwn ar gael yn Saesneg yn unig ar hyn o bryd. Ymddiheurwn am unrhyw anghyfleustra)

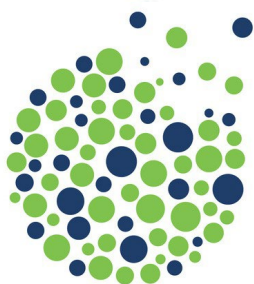




*RCT data and Wales comparator unless otherwise indicated

Sources

1. Adult lifestyles, National survey for Wales, 2022-2023
2. Teenage conceptions, calculated using Conceptions in England and Wales (ONS, 2022) and 2022-mid year population estimates
3. Smoking at initial assessment and birth, by health board providing the service, Maternity, StatsWales, 2024
4. BMI at initial assessment, by health board providing the service, Maternity, StatsWales, 2024
5. Number and percentage of women at initial assessment who had reported a mental health condition, Maternity, StatsWales, 2023 - *Note - Data recorded in Cwm Taf Morgannwg appears to have been recorded on a different basis to other health boards, across all years and therefore data for these health boards are excluded from the Wales total figures*
6. Birth rate per 1000, calculated using Births in England and Wales (ONS, 2024) and 2024 mid-year population estimates
7. Still birth rate per 1000, calculated using Births in England and Wales (ONS, 2024) and 2024 mid-year population estimates
8. Singleton live births with low birth weight by area, Community Child Health, StatsWales, 2024
9. Smoking at initial assessment and birth, by health board providing the service, Maternity, StatsWales, 2024
10. Breastfeeding by age of baby, type of breastfeeding and health board, 2024, StatsWales
11. Childhood vaccinations at age 4, 2024/25, PHOF
12. Children with obesity, CMP 2023-2024, PHW
13. Average number of decayed, missing or filled teeth among 5 year olds, 2022-2023, PHOF
14. Eligible children with a recorded contact, all contacts, Healthy Child Wales Programme, StatsWales, 2024
15. Children in poverty, 2023/24, PHOF
16. School Sport Survey 2022, Sport Wales data (Pupils in years 3 to 6, and 7 to 11)
17. Travel to School Hands up Survey 2024, Public Health Wales
18. Secondary School Children's Health and Wellbeing; School Health Research Network (SHRN) data 2023/24
19. Omnibus survey, Arts Council of Wales, 2023



Y RHWYDWAITH
YMCHWIL IECHYD
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL
HEALTH RESEARCH
NETWORK

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion
sbarc|spark
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