



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU

Medi 2020

Dychwelwch i
Addysg

Croeso

Croeso i rifyn mis Medi o'r e-fwletin sydd, fis yma, yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc yn dychwelyd i addysg.

Er y bydd rhai plant a phobl ifanc wedi bod yn edrych ymlaen at fynd yn ôl i'r ysgol ar ddechrau Tymor yr Hydref, i eraill, bydd hwn yn amser anodd. Efallai fod y newidiadau a gyflwynwyd oherwydd yr achosion o COVID-19, fel cadw pellter cymdeithasol, glendid gwell, dosbarthiadau llai a'r posibilrwydd o beidio gweld rhai ffrindiau, yn eu gwneud i deimlo'n bryderus am fod yn ôl. Gall hyn fod ar ben pryderon eraill fel dechrau ysgol newydd neu broblemau gyda bwlio, fyddai'n arbennig o bryderus nid yn unig i ddisgyblion ond i rieni a gofalwyr hefyd (www.nhs.uk).

Mae'r rhifyn hwn yn amlygu mentrau sydd wedi eu sefydlu i ddarparu amgylcheddau i blant a phobl ifanc sydd yn cefnogi eu lles corfforol, meddyliol ac emosiynol tra'n dychwelyd i addysg yn ystod pandemig COVID-19.

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-fwletinau yn y dyfodol ac ar ein gwefan felly cysylltwch â ni yn publichealth.network@wales.nhs.uk

Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost
publichealth.network@wales.nhs.uk

Drwy'r post

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter, Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10 4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol
twitter
@PHNetworkCymru
facebook
[PublicHealthNetworkCymru](https://www.facebook.com/PublicHealthNetworkCymru)



Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19



RICC: Podlediad



RICC: Press Play



Ar y Grawnwin



RICC: Penawdau



RICC: Calendr

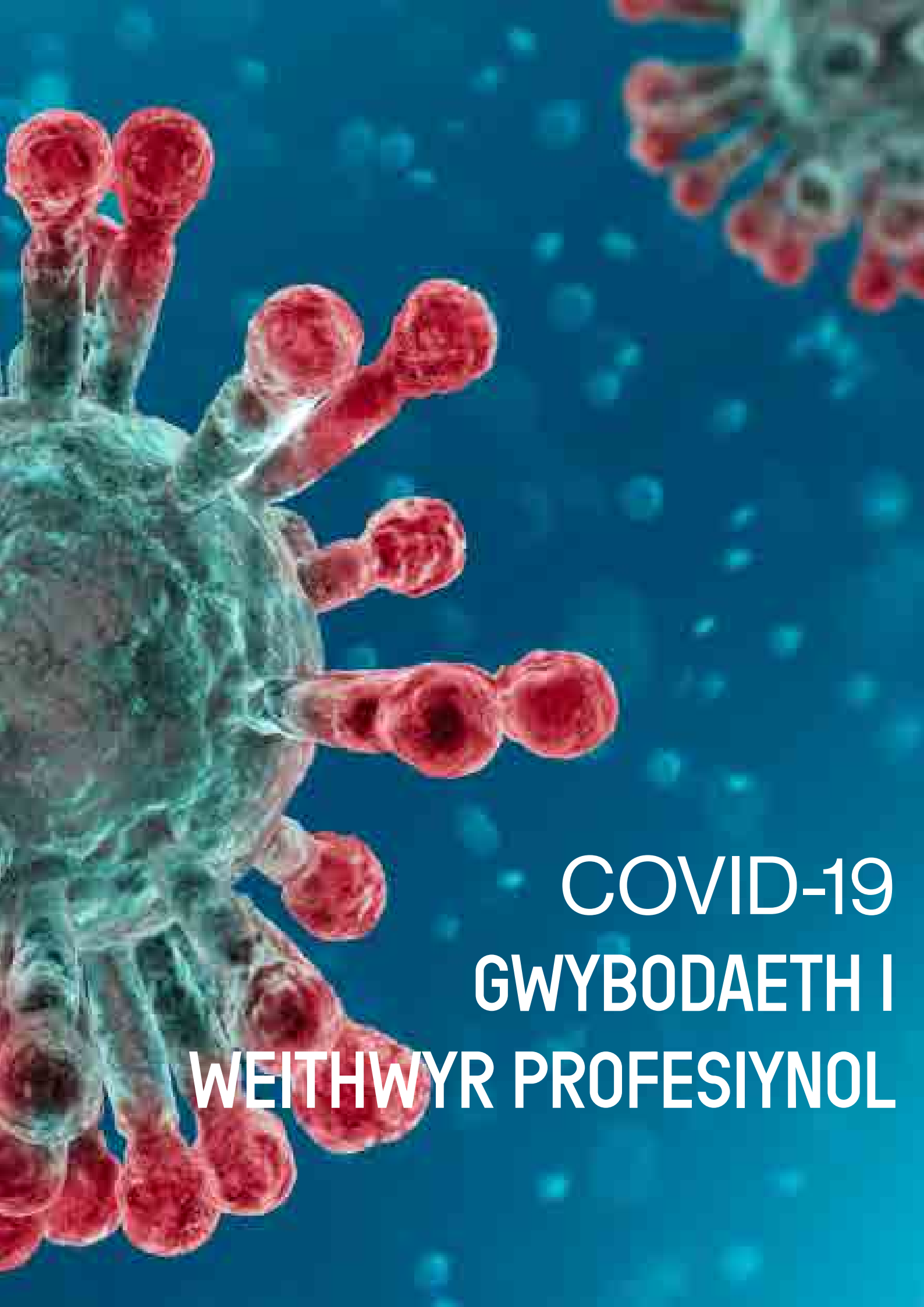


RICC: Pynciau



Rhifyn Nesaf





**COVID-19
GWYBODAETH I
WEITHWYR PROFESIYNOL**

Gwybodaeth ddiweddaraf am glefyd coronafeirws (COVID-19)

Mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd cyhoeddus eraill y DU i fonitro'r sefyllfa yn Tsieina ac ar draws y byd yn ofalus, a gweithredu ein hymateb wedi'i gynllunio, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i Coronavirus yn newid yn gyflym. Mae'n werth gwirio'r [wybodaeth ddiweddaraf gan lechyd Cyhoeddus Cymru](#). Mae'r tudalennau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth gynhwysfawr ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

Rhwydwaith lechyd Cyhoeddus Cymru - Coronavirus (COVID-19)

Gallwch ddod o hyd i ddolenni i ystod eang o ffynonellau ar dudalen Rhwydwaith lechyd y Cyhoedd Cymru's Coronavirus (COVID-19) [yma](#).

Rydym yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned lechyd cyhoeddus yng Nghymru.



Rhaglen Teithiau Egniol Sustrans

Gwneud Teithio i'r Ysgol yn Hwyl, yn Fwy Diogel ac Iach

Wrth i blant a phobl ifanc ddychwelyd i'r ysgol fis yma, mae Rhaglen Teithiau Egniol Sustrans yn cynnig dewis mwy diogel ac iach ar gyfer y daith i'r ysgol.

Mae teithio egniol yn offeryn pwysig yn cefnogi iechyd a lles corfforol, yn ogystal ag addasu i heriau pandemig COVID-19.



Cadw pellter cymdeithasol ar y daith i'r ysgol

Mae Teithiau Egniol yn cefnogi plant a'u theuluoedd i gerdded, sgrialu neu feicio i'r ysgol.

Mae llawer o deuluoedd wedi bod yn mwynhau cerdded, rhedeg, sgrialu a beicio fel rhan o'u hymarfer corff dyddiol yn ystod y cyfnod clo.

Wrth i blant ddychwelyd i'r ystafell ddosbarth, mae'r daith i'r ysgol yn gyfle gwych i barhau i wneud hyn.

Gyda llawer o ysgolion yn gwasgaru amserau cyrraedd a gadael, gall teithio egniol leihau mannau gollwng prysur a chreu amgylchedd mwy diogel i blant a rhieni.

Ansawdd aer

Mae teithio egniol i'r ysgol yn helpu i leihau allyriadau o gerbydau yn cynnwys llygrwyr peryglus yn yr aer. Gwyddom y gall hyn leihau'r risg i'r rheiny â chyflyrau anadlol sydd yn gysylltiedig ag ansawdd aer gwael. Mae llygredd aer ger ysgolion yn achos pryder mawr, amcangyfrifir bod llygredd aer yn cyfrannu at [2,000 o farwolaethau y flwyddyn yng Nghymru](#).



Gall ein Rhaglen Teithiau Egniol helpu i leihau tagfeydd a llygredd aer o amgylch yr ysgol, gan ei wneud yn amgylchedd iachach i blant a theuluoedd.

Cefnogi iechyd corfforol a meddyliol

Yn flynyddol, gall anweithgarwch corfforol [gostio hyd at £35 miliwn i'r GIG yng Nghymru](#). Mae teithio egniol i'r ysgol yn ffordd wych o wella lefelau gweithgaredd corfforol dyddiol. Mae cerdded, beicio neu sgrialu hefyd yn helpu lles meddwl. Gwyddom fod 20 munud o ymarfer corff y dydd yn gallu cynyddu positiffaeth, gwella hwyliau a chanolbwytio.

Dywedodd Neil Canham, Dirprwy Gyfarwyddwr Sustrans:

“Mae ein Rhaglen Teithiau Egniol yn gyfle gwych i wneud newid cadarnhaol i'r ffordd y mae plant yn teithio i'r ysgol, i'w wneud yn fwy diogel ac iach i bawb.

“Ar ôl newid enfawr mewn trefn i lawer o deuluoedd, mae hwn yn amser perffaith i ddechrau arfer newydd, iach o deithio egniol trwy adael y car gartref a gwneud y daith i'r ysgol yn hwyl trwy gerdded, beicio a sgrialu.”

Ein Wythnos Beicio i'r Ysgol 2020

Rydym wedi ymuno ag Ymddiriedolaeth Bikeability unwaith eto eleni i gyflwyno ein Wythnos Beicio i'r Ysgol rhwng 28 Medi a 2 Hydref 2020. Mae ein digwyddiad dros wythnos ar draws y DU yn dangos buddion beicio i'r ysgol.

Mae Wythnos Beicio i'r Ysgol yn un enghraifft o'r ffordd y gallwn gefnogi plant a theuluoedd i gael taith i'r ysgol sydd yn egniol ac yn iach.

Peidiwch â cholli'r cyfle i gael ein cyngor i deuluoedd ar ddychwelyd i'r ysgol yn egniol ac yn ddiogel ar ôl y cyfnod clo, [gallwch ganfod mwy yma](#)

[Cliciwch yma am fwy o wybodaeth am ein Rhaglen Teithiau Egniol](#)

Trosolwg o Gynlluniau Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru a Chynlluniau Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy

“Mae iechyd yn cael ei greu a'i fyw gan bobl yn yr un lleoliadau yn eu bywyd bob dydd; lle maent yn byw, gweithio, chwarae a charu” (Starter Ottawa, 1986).

Mae Cynlluniau Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru (WNHSS) yn cefnogi ysgolion i gael ymagwedd ysgol gyfan tuag at hybu iechyd a lles ar gyfer pawb yng nghymuned yr ysgol (dysgu a gweithio).



Mae'r rhaglen wedi bod yn gweithredu yng Nghymru am fwy nag 20 mlynedd gyda lefelau cyfranogiad ar fwy na 99% ar gyfer ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig a gynhelir. Mae hyn yn dod i ryw 1500 o ysgolion a 450,000 o blant ar draws pob rhan o Gymru.

Cafodd Cynlluniau Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy (HSPSS) eu lansio yn 2011 fel estyniad o Gynlluniau Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru (WNHSS). Mae'n gweithredu ar draws pob un o'r 22 ardal sirol yng Nghymru, gyda mwy na 900 o leoliadau cyn-ysgol yn cymryd rhan. Mae pob lleoliad cyn-ysgol cofrestredig, yn cynnwys meithrinfeydd, grwpiau chwarae a gofalwyr plant, yn gymwys i gymryd rhan yn yr HSPSS.

Mae'r ddwy raglen yn mynd i'r afael ag ethos, polisiau ac arferion ysgolion a lleoliadau cyn-ysgol, tra'n canolbwyntio hefyd ar yr hyn sydd yn digwydd yn y lleoliad ac ystyried y gymuned y tu hwnt iddo. Mae'n rhoi cymorth i alluogi plant



a staff i gael rheolaeth dros agweddau o'r amgylchedd sydd yn dylanwadu ar eu hiechyd yn ogystal ag addysgu plant a phobl ifanc yn ffurfiol sut i fyw bywydau iach.

Rydym yn cydnabod, i rai staff a phlant, y bydd dychwelyd i normalrwydd yn parhau i fod yn heriol ac y bydd y cyfnod clo wedi cael effaith sylweddol ar ddysgu ac ymgysylltu. O ran ymateb ac adferiad Covid-19, bydd ein tîm ymroddedig o gydlynwyr ysgolion a chyn-ysgol iach yn parhau i gefnogi ysgolion a lleoliadau ar bob agwedd ar iechyd a lles. Mae'r ddwy raglen wedi cael eu cryfhau gyda'r amcan o addasu'r cymorth yr ydym yn ei roi i iechyd a lles meddwl ac emosiynol,

gweithgaredd corfforol, teithio egniwl a dysgu awyr agored a hylendid ar gyfer gweddill 2020.

Mae grŵp cynllunio yn cynnwys cynrychiolwyr cydlynwyr wedi ei gadeirio gan dîm cenedlaethol Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cael ei sefydlu ar gyfer datblygu a goruchwylio addasiadau i WNHSS a HSPSS. Rydym yn parhau i weithio'n agos gyda'n partneriaid ac i gyfeirio ysgolion a lleoliadau cyn-ysgol i'r ystod o adnoddau a'r hyfforddiant sydd ar gael, y mae eu hansawdd wedi cael ei sicrhau.

Mae ystod o weithgareddau a gynhelir gan WNHSS a HSPSS wedi cael eu nodi ar gyfer gweddill 2020/21 yn cynnwys cynorthwyo ysgolion a lleoliadau i:

- Nodi adnoddau a hyfforddiant ar gyfer ysgolion a lleoliadau yn ymwneud â'r 3 maes blaenoriaeth
- Hybu'r gwaith o roi gweithgaredd corfforol ar waith yn ddiogel o ran Covid gyda ffocws ar ddysgu awyr agored a theithio egniwl
- Sicrhau ymagwedd integredig ar gyfer rhoi'r Ymagwedd Ysgol Gyfan tuag at Les Meddwl ar waith
- Gweithio gyda'n partneriaid i nodi gweithgareddau, sydd o ran eu natur, yn gymharol ddiogel o ran Covid a sut gellir eu cyflawni'n ddiogel mewn ysgolion a lleoliadau

Datblygu polisiau newydd ar gyfer ysgolion a lleoliadau i gefnogi COVID-19

Ysgol sydd yn creu cyfle i chwarae

Canllawiau ar gyfer ymagwedd ysgol gyfan

Chwarae Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer chwarae plant yng Nghymru. Rydym yn ymgyrchu dros Gymru sy'n croesawu chwarae ac yn hyrwyddo hawl pob plentyn i chwarae. I gefnogi cyfleoedd chwarae da mewn ysgolion, rydym wedi cyhoeddi Ysgol sydd yn creu cyfle i chwarae – Canllawiau ar gyfer ymagwedd ysgol gyfan. Mae'r canllawiau yn rhoi gwybodaeth yn ymwneud â pholisi ac ymarfer i helpu cymunedau ysgol i gael ymagwedd ysgol gyfan i gefnogi hawl plant i chwarae.

Yn ystod haf 2019, cyhoeddodd Estyn yr adroddiad Iach a Hapus – effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion (Estyn, 2019), oedd yn gwerthuso pa mor dda y mae ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru yn cefnogi iechyd a llesiant eu disgyblion. Nodwyd pwysigrwydd amserau chwarae ac egwyl ysgolion. Roedd yr adroddiad yn amlygu bod ysgolion sydd ag ymagwedd ysgol gyfan i gefnogi iechyd a llesiant yn darparu amgylchedd, cyfleusterau a gofod i chwarae, cymdeithasu ac ymlacio yn ystod amser egwyl. Mae'n mynegi pryderon, pan na fydd, neu pan na all ysgolion ddarparu'r rhain, bod y disgyblion yn llai egniol yn gorfforol ac yn gallu ei chael hi'n anodd ymlacio yn ystod amser chwarae, sydd yn effeithio ar eu llesiant.

Tua'r un amser, nodwyd cynnydd mewn rhieni oedd yn cysylltu am bryderon ynghylch byrhau diwrnodau ysgol oedd yn arwain at lai o amser chwarae, a hefyd, ei atal fel rhan o bolisi rheoli ymddygiad. Oherwydd y pryderon hyn, cynnydd mewn ymholiadau ac i ymateb i adroddiad Estyn, fe wnaethom ddechrau gweithio ar ganllawiau ar gyfer ysgolion er mwyn i blant allu mwynhau digon o amser chwarae fel rhan o'u diwrnod ysgol.

Mae angen i bob plentyn chwarae. Nod ein canllawiau, sydd wedi eu dylunio i wella'r gwaith da sydd eisoes yn cael ei wneud i ddarparu cyfleoedd chwarae gwell yn yr ysgol, yw gwneud amser pawb yn yr ysgol yn hapusach ac yn iachach.



Mae gan blant yr hawl i chwarae, fel y cydnabyddir yn erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC). Chwarae yw un o agweddau mwyaf uniongyrchol a phwysig o fywydau plant – maent yn gwerthfawrogi'r amser, y gofod a'r rhyddid i chwarae (Dallimore, 2019).

Yng Nghymru, mae polisi a deddfwriaeth genedlaethol yn cefnogi chwarae plant. Yn 2010, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i ddeddfwriaethu dros chwarae trwy Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010, sydd yn rhoi dyletswydd ar awdurdodau lleoli asesu a sicrhau digon o gyfleoedd chwarae i blant yn eu hardal. Mae Cymru – Gwlad sy'n Creu Cyfle i Chwarae, canllawiau statudol i awdurdodau, yn nodi bod ysgolion yn rhoi cyfle pwysig i blant chwarae yn ystod y diwrnod ysgol a chyn ac ar ôl dosbarthiadau. Mae Llywodraeth Cymru yn argymhell bod awdurdodau lleol yn cynghori ysgolion i ddarparu gofod chwarae o ansawdd uchel a digon o amser i blant chwarae yn ystod y diwrnod ysgol.

Mae astudiaethau wedi dangos bod mynediad at fentrau amser chwarae (er enghraifft trwy ddarparu gweithgareddau chwarae traddodiadol, cyfarpar maes chwarae, deunyddiau chwarae gyda darnau rhydd a staff sydd yn deall chwarae) wedi arwain at ddisgyblion hapusach, llawer llai o ddigwyddiadau a damweiniau, a disgyblion yn dychwelyd i'r dosbarth yn barod i ddysgu (Gill,

2014).

Mae cyfleoedd plant i chwarae ym mhob lleoliad yn dibynnu ar lleoliad yn dibynnu ar ystod eang o faterion, sydd

wedi eu trefnu ar draws tair thema, sef:

- Caniatâd: ofn, disgwyliadau, goddefgarwch, a'r ffordd y mae oedolion yn gweld plentyndod a chwarae
- Gofod: maint, dyluniad a rheolaeth gofod
- Amser: y ffordd y mae amser yn cael ei strwythuro a'r dyletswyddau sydd gan blant o ran eu hamser.

Mae ein canllawiau yn darparu'r cefndir polisi ac ymarfer yn ymwneud â gwybodaeth i fynd i'r afael a'r tair amod sef caniatâd, gofod ac amser ar gyfer chwarae. Wedi eu crynhoi yn 15 cam i ysgol sy'n creu cyfle i chwarae a darparu offer i'w gweithredu, mae rhai o'r prif argymhellion yn cynnwys:

- Datblygu Polisi Chwarae Ysgol sydd yn ardystio chwarae ac yn cyfleu'r camau y mae ysgol yn eu cymryd i ddiogelu hawl plant i chwarae.
- Nodi hyrwyddwr chwarae – rhywun mewn swydd arwain sydd yn cefnogi arferion strategol a gweithredol i gefnogi chwarae.
- Darparu hyfforddiant, syniadau, awgrymiadau a chynghor ar gyfer staff amser chwarae i'w helpu i gefnogi chwarae.
- Cael ymagwedd gytbwys tuag at reoli risg mewn chwarae plant
- Darparu deunyddiau chwarae gyda darnau rhydd yn ystod amser chwarae i ganiatáu digon o bethau i blant chwarae gyda nhw.
- Datblygu canllawiau ar gyfer amser chwarae yn ystod tywydd gwael.
- Darparu o leiaf 60 munud o amser chwarae yn yr awyr agored bob dydd trwy gydnabod a diogelu amser chwarae yn y bore, amser cinio ac yn y prynhawn.
- Osgoi atal amser chwarae fel cosb ar gyfer camymddwyn neu i gwblhau gwaith sydd heb ei orffen. Meddyliwch am ffyrdd eraill o gefnogi plant i reoli ymddygiad.

Ar draws y byd, mae athrawon yn nodi bod gan blant lai o amser i chwarae yn yr ysgol nawr nag mewn blynyddoedd blaenorol (Prisk a Cusworth, 2018). Mae adroddiad diweddar (Baines a Blatchford, 2019) yn nodi, er 1995, bod y plant ifancaf wedi colli 45 munud yr wythnos o amser chwarae a bod plant 11-16 oed wedi colli dros 65 munud.

Ni ddylid rhoi'r gofynion ar ysgolion i gyflawni targedau academiaidd uwchlaw'r ddyletswydd i ddiogelu iechyd a lles y disgyblion yn eu gofal. Mae dyrannu amser a gofod i chwarae yn gysylltiedig â lles disgyblion a dylid felly ei ystyried yn elfen gadarnhaol o fywyd ysgol.

Mae [Ysgol chwarae gyfeillgar – Canllaw ar gyfer agwedd ysgol gyfan](#) ar gael ar wefan [Chwarae Cymru](#).

Cyfeiriadau

Baines, E. a Blatchford, P. (2019) School break and lunchtimes and young people's social life: A follow-up national study. Adroddiad terfynol (EDU/42402) i Sefydliad Nuffield

Estyn (2019) Iach a hapus – effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion. Caerdydd: Hawlfraint y Goron.

Gill, T. (2014) The play return: A review of the wider impact of play initiatives. Llundain: Fforwm Polisi Chwarae Plant y DU.

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (2012) Children's Play and Leisure: promoting a balanced approach

Dallimore, D. (2019) Rwy'n dysgu pethau newydd ac yn dringo coed' – Yr hyn sydd gan blant i'w ddweud am chwarae yng Nghymru. Caerdydd: Chwarae Cymru

Chwarae Cymru (2020) Ysgol chwarae gyfeillgar – Canllaw ar gyfer agwedd ysgol gyfan. Caerdydd: Chwarae Cymru

Prisk, C. a Cusworth, H. (2018) From muddy hands and dirty faces... to higher grades and happy places Outdoor learning and play at schools around the world. Caer-wynt: Learning through Landscapes.

Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2013) Sylw cyffredinol Rhif 17 (2013) ar hawl y plentyn i orffwys, hamdden, chwarae, gweithgareddau hamdden, bywyd diwylliannol a'r celfyddydau (art. 31). Genefa: Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn [CRC]

Llywodraeth Cymru (2014) Cymru – Gwlad Lle Mae Cyfle i Chwarae. Caerdydd: Llywodraeth Cymru Hawlfraint y Goron

Rhwydwaith Cyhoeddus C Podlediad

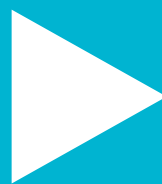
Podlediad Diweddaraf

Croeso i Dudalen Podlediad newydd PHNC o'r Efwletin. Yma gallwch wrando ar y Podlediadau sydd wedi cael eu rhyddhau.

Mae'r Podcast Diweddaraf yn y gyfres ar Anableddau Dysgu.

Os oes gennych ddi-ddordeb yn recordio podlediad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



lechyd

ymru

Anableddau Dysgu: Aml-gamp ▶

Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol ▶

Asesu'r Effaith ar Iechyd: WHIASU ▶

Iechyd y Galon: Sefydliad Prydeinig y Galon ▶

Maeth: Andrea Basu ▶

Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr ▶

Gofal Cymunedol: OP sydd yn Niwroamrywiol ▶

Dementia: Diwrnod Toiledau'r Byd ▶

Cynaliadwyedd: Sue Toner a Bronia Bendall ▶

Caru Gweithgaredd, Casau Ymarfer Corff ▶

Iechyd Rhywiol ▶

Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda ▶

Diogelwch yn yr Haul: Canser y Croen ▶

Gamblo: Yr ystafell fyw ▶

Public Health Cymru Press

Fideo Diweddaraf



Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o youtube!

Roedd ein gweminar COVID-19 ddiweddar yn cynnwys sesiwn gan aelodau tîm Canolfan Cydweithio Sefydliad Iechyd y Byd, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Rhoddodd y weminar drosolwg o adroddiadau a gynhyrchwyd gan y ganolfan a oedd yn canolbwyntio ar lunio tystiolaeth ryngwladol COVID-19 i ddeall ac archwilio atebion yn well i fynd i'r afael ag effeithiau parhaus, parhaus, iechyd, lles, cymdeithasol ac economaidd yr achosion.

Byddem yn ddiolchgar am eich adborth trwy [arolwg byr](#) ar ôl i chi wylïo'r weminar uchod.

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



aelod

th Network

Play

Beth Jones - Digartrefedd ▶

Dr Peter Mackie - Digartrefedd ▶

Emma Williams - Digartrefedd ▶

Seminar LD: Simon Rose a Karen Warner ▶

Seminar LD: Sam Dredge ▶

Seminar LD: Ruth Northway ▶

Seminar LD: Karen Everleigh a Hazel Powell ▶

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn Niferoedd ▶

Llunio ein Dyfodol: Cat Tully ▶

Llunio ein Dyfodol: Sophie Howe ▶

Llunio ein Dyfodol: Uchafbwyntiau ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Uchafbwyntiau ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Andrea Basu ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Judith John ▶

Ary Grawnwin

Gwasanaethau Newydd Beat ar gyfer pobl sydd wedi eu heffeithio gan anhwylderau bwyta



Mae'r galw am wasanaethau ein Llinell Gymorth wedi cynyddu'n sylweddol dros y misoedd diwethaf. Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos, yn y chwe mis diwethaf bod y galw wedi cynyddu 97% o'i gymharu â'r un cyfnod y llynedd, gyda 28% o bobl yn estyn allan i'r Llinell Gymorth o fis Mai - Gorffennaf 2020 gan gysylltu coronafeirws fel yr ysgogwr posibl atglafychu neu ddatblygu symptomau.

Roeddem eisoes wedi cynyddu darpariaeth ein gwasanaeth i ymateb i'r galw enfawr hwn, yn cynnwys grŵp cymorth coronafeirws, The Sanctuary, ac rydym bellach yn ehangu ymhellach gydag ystod newydd o wasanaethau cymorth am ddim ar draws y DU.

- Mae gennym grŵp fideo cymorth cymheiriaid newydd ar gyfer unrhyw un yng Nghymru sydd yn cynorthwyo anwylyn i wella o anhwylder bwyta yn dechrau ar Ddydd Llun 28 Medi o'r enw Solace. Wedi ei hwyluso gan feddygon profiadol ym maes anhwylderau bwyta, mae'r grwpiau yn rhoi gofod cymorth cymheiriaid diogel i ofalwyr gael cymorth ac empathi gan bobl sydd yn deall. Gellir archebu lle ar y grŵp yma: <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services/someone-else/solace>
- Bolster yw gwasanaeth hyfforddi dros y ffôn newydd Beat ar gyfer pobl ag anhwylder bwyta. Mae wedi ei ddylunio i ddatblygu hyder trwy adferiad gyda chyfres o alwadau ffôn wythnosol gydag un o'n cynghorwyr. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services/myself/telephone/bolster>
- Raising Resilience yw gweithdy newydd Beat ar gyfer rhieni, brodyr a chwiorydd, partneriaid, a phobl eraill sydd yn cynorthwyo adferiad eu hanwyllyn. Trwy fideo, bydd gofalwyr yn dysgu sgiliau newydd gan feddyg anhwylder bwyta profiadol i helpu eu hanwyllyn i gael adferiad. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services/someone-else/parents-carers/raising-resilience>
- Nexus yw gwasanaeth cynghori a hyfforddi dros y ffôn newydd Beat ar gyfer unrhyw un sydd yn cynorthwyo rhywun i wella o anhwylder bwyta. Trwy gyfres o alwadau wythnosol, mae wedi ei ddylunio i roi lle i ofalwyr siarad am yr hyn y maent yn mynd trwyddo a'u grymuso i helpu eu hanwyllyn tuag at newid cadarnhaol. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services/someone-else/telephone/nexus>
- Mae ein Llinell Gymorth, sydd yn cynwys galwadau ffôn, sgwrs un i un ar y we, ebost a grwpiau cymorth cymheiriaid ar-lein, nawr ar agor o 9am – 8pm yn ystod yr wythnos a 4pm–8pm ar benwythnosau a gwyliau banc! 0808 801 0677 <https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services>

Sganio a Dysgu Horizon Rhyngwladol



Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu ffrwd waith 'Sganio a Dysgu Horizon Rhyngwladol' i lywio ymateb a chynlluniau adferiad esblygol iechyd y cyhoedd i COVID-19 yng Nghymru.

Mae'r gwaith hwn, sydd yn cael ei arwain gan Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) y Gyfarwyddiaeth Ymchwil Polisi a Datblygiad Rhyngwladol ar Fuddsoddi ar gyfer

lechyd a Llesiant, yn canolbwyntio ar dystiolaeth, profiad a mesurau rhyngwladol, ynghyd ag ymagweddau pontio ac adferiad, i ddeall ac archwilio atebion ar gyfer mynd i'r afael ag effeithiau iechyd, lles, cymdeithasol ac economaidd COVID-19 sydd yn dod i'r amlwg (niwed a buddion posibl).

Mae dysgu a deallusrwydd yn cael eu crynhoi mewn adroddiadau bob pythefnos i lywio'r broses o wneud penderfyniadau, a chynnwys y niwed presennol a phosibl yn y dyfodol sydd yn deillio o fesurau rheoli i leihau'r risg o drosglwyddo COVID-19. Mae adroddiadau hyd yn hyn wedi cynnwys cau ac ailagor addysg, gyda thestunau penodol yn cynnwys:

- Addysg (ysgol yn ailagor) - 07/05/20
- Addysg yn ailagor - 21/05/20
- Goblygiadau economaidd-gymdeithasol cau ysgolion (DU) (Effeithiau hirdymor y cyfnod clo) - 04/06/20

Gellir cael gafeael ar yr adroddiadau hyn (a datganiadau yn y dyfodol) yma: <https://ihcc.publichealthnetwork.cymru/cy/news/covid-19-cychwynnwyd-ffrwd-waith-dysgu-sganior-gorwel-rhyngwladol/>



Efallai fydd gan aelodau Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd ddiddordeb yn nodi y bydd cam nesaf arolwg ymgysylltu'r cyhoedd Iechyd Cyhoeddus Cymru 'Sut rydym yn gwneud yng Nghymru?' ar iechyd a lles yn ystod mesurau Coronafeirws yn cynnwys panel o gynrychiolwyr cyhoeddus. Mae cyfres o adroddiadau wedi eu cynllunio ar blant, pobl ifanc ac addysg. Gellir gweld cyhoeddiadau hyd yn hyn yma: <https://icc.gig.cymru/pynciau/coronafeirws/sut-wyt-ti/>

Gallwch ddilyn y datblygiadau gydag Adroddiad Sganio Horizon Rhyngwladol ac Arolwg Ymgysylltu'r Cyhoedd, yn ogystal â gwaith ehangach, trwy sianeli cyfryngau Canolfan Gydweithredu WHO:

Website: www.phwwhocc.co.uk

Twitter: [@phwwhocc](https://twitter.com/phwwhocc)

Facebook: [Phwwhocc](https://www.facebook.com/Phwwhocc)

Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Allan o Waith

O'R FAN HON
CEFNOGWCH EICH
CLEIENTIAID YN
ÔL I GYFLOGAETH

PLATFFORM

Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

ARWEINIAD I EU LLAWN BO

Cefnogaeth mentora
yn y cymuned fel llwyf

AR GYFER PWY MAE'R C

Ar gyfer pobl sydd wedi pr
meddwl – fel gorbryder ne
mynd trwy adferiad yn dily
sylweddau neu alcohol.

Meini prawf:

Dros 25: Di-waith am fwy
neu'n derbyn ESA neu Gre

16 - 24: Ddim mewn addy
na hyfforddiant.

Mae ein mentoriaid cyfo
profiadau tebyg i'n cyfran
yn deall yr heriau a'r rhwy
yn eu hwynebu.

PWY YW PLATFFORM?

Rydym yn gweithio gyda p
gyda'u hiechyd meddwl, a
sydd eisiau creu gwell ym
perchnogaeth a llesiant yn
yn byw ynddynt.

platform.org

GYRRAEDD POTENSIAL

cymheiriaid un i un
br tuag at gyflogaeth.

GWASANAETH?

Profi heriau iechyd
neu iselder – neu sy'n
yn camddefnyddio

na 12 mis,
medyd Cynhwysol.

ysg, cyflogaeth

Medion wedi cael
nogwyr, neu maent
ystrau y gallant fod

hobl sy'n profi heriau
gyda chymunedau
deimlad o gysylltiad,
n y lleoedd y maent

GWIRFODDOLI

Rydym yn cefnogi cyfranogwyr i gael mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli. Mae hyn yn eu helpu iddynt ymgysgu gyda'r gweithle, ac yn darparu'r profiad perthnasol.

HYFFORDDIANT

Rydym yn gweithio gyda chyfranogwyr i ddod o hyd i'r hyfforddiant sydd ei angen arnynt a'u cefnogi i gael mynediad iddo, gan gynnwys talu'r costau.

CYFLOGAETH

Rydym yn gweithio gyda chyfranogwyr ar ddatblygiad personol a gwella'u cryfderau presennol, gan eu symud tuag at yr yrfa o'u dewis.

Mae mentoriaid yn cwrdd â chyfranogwyr yn eu cymunedau, ac yn gweithio gyda'i gilydd i greu cynllun gweithredu. Mae mentoriaid yn cynnig gwybodaeth, cyngor ac arweiniad wrth gefnogi cyfranogwyr ar eu taith yn ôl tuag at waith.

CYSYLLTWCH Â NI

oows@platform.org
01443 845975



Gyda chefnogaeth Cronfa
Gymdeithasol Ewrop
trwy Lywodraeth Cymru

Rhwyddwaith Cyhoeddus C Penawdau

Y newyddion diweddaraf

Meysydd chwarae i blant i fod yn ddi-fwg am y tro cyntaf yn y DU

Cyhoeddodd y [Gweinidog Iechyd](#) heddiw y daw cyfyngiadau di-fwg newydd ar gyfer tiroedd ysgolion, tiroedd ysbytai, meysydd chwarae cyhoeddus a lleoliadau gofal awyr agored i blant i rym o 1 Mawrth 2021.

Bydd hyn yn golygu mai Cymru yw'r wlad gyntaf yn y DU i ddeddfu i wahardd smygu mewn meysydd chwarae a thiroedd ysgolion.

Mae'r mesurau di-fwg newydd yn anelu at ddiogelu iechyd pobl rhag niweidiau mwg ail-law a dadnormaleiddio ymhellach ymddygiadau smygu i blant a phobl ifanc.

Cliciwch i weld y
Tudalennau Newyddion



Iechyd

ymru

Ap COVID-19 y GIG yn lansio ledled Cymru a Lloegr



£84.6 miliwn yn ychwanegol ar gyfer gwasanaethau bysiau er mwyn wynebu heriau'r coronafeirws



£420,000 i sicrhau prydau ysgol am ddim i ddysgwyr sy'n hunanwarchod neu'n hunanynysu



Pecyn cyllid gwerth £14 miliwn ar gyfer sector chwaraeon a hamdden Cymru



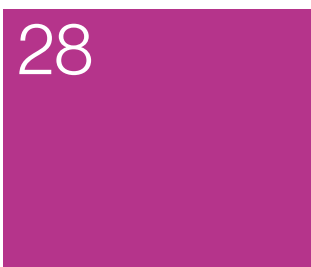
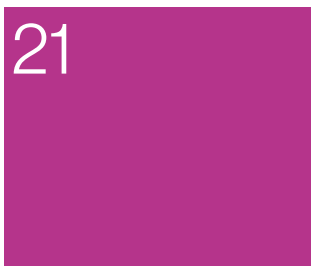
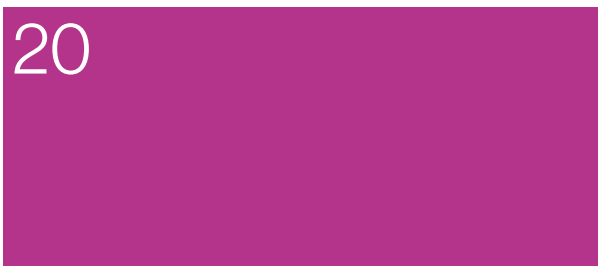
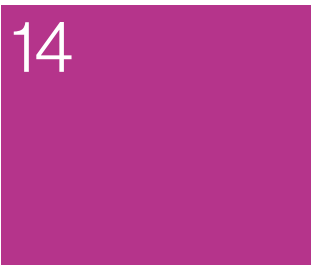
Cyhoeddi cynllun y gaeaf ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru



Prosiectau ymgysylltu newydd gyda'r nod o gefnogi teuluoedd anweithgar



Rhwydwaith Cyhoeddus Cymru



Ewch i www.publichealthnetwork.cymru i g

lechyd ymru Calendr

	1 Camau Gweithredu Ar Gyfer Adferiad O Blaid Pobl Hyn: Sicrhau Newis Ar-lein	2
	8 Cynhadledd Genedlaethol Sôn am lechyd Meddwl Ar-lein	9 (10 Hydref) lechyd Meddwl y Byd Byd-eang
	15 Cynhadledd Ar-lein Dyfodol Ffermio ym Mhrydain Ar-lein	16
	22	⁶ 23
	29	30

gael mwy o wybodeth am ddifwyddiadau

Pynciau

Atal Damweiniau ac Anafiadau ▶

Gordewdra ▶

Alcohol ▶

Iechyd y Geg ▶

Y Celfyddydau ac Iechyd ▶

Gweithgaredd Corfforol ▶

Hyb Iechyd Brexit ▶

Polisi ▶

Gamblo ▶

Iechyd Rhywiol ▶

Iechyd a Gofal Cymdeithasol ▶

Cwsg ac Iechyd ▶

Hawliau Dynol ▶

Ysmygu ▶

Iechyd Rhyngwladol ▶

Camddefnyddio Sylweddau ▶

Iechyd Meddwl ▶

Ymwybyddiaeth o'r Haul ▶

Clefydau Anhrosglwyddadwy ▶

Trais a Chamdriniaeth ▶

Maeth ▶

Cymunedau ▶

Ffordd o Fyw ▶

Addysg ▶

Tlodi ▶

Yr Amgylchedd ▶

Diweithdra ▶

Chylch Cymdeithasol ▶

Gwaith ▶

Anghydraddoldebau Iechyd ▶

Y Blynyddoedd Cynnar



Pobl Hŷn



Mamau a'r Newydd-Anedig



Plant a Phobl Ifanc



Oedolion o Oedran Gweithio



Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid



LGB



Gofalwyr



Fudol



Grŵpiau Ethnig



^vRhieni



Grwpiau Ffydd



Pobl ag Anableddau Dysgu



Rhyw



Carcharorion



Sipsiwn



Cyn-filwyr



Digartrefedd



Rhyffin Nesaf





lechyd a Lles Meddwl