



ADDYSG YNG NGHYMRU





Croeso

Mae addysg dda yn angenrheidiol ar gyfer iechyd a llesiant, a gall gynyddu ein cyfleoedd i fyw bywyd hir ac iach. Yn eu tro, gall ein hiechyd a'n llesiant effeithio ar ein gallu i ddysgu. Mae addysg yn darparu'r sgiliau, y priodoleddau a'r wybodaeth sydd eu hangen i sicrhau swyddi da a chymryd rhan mewn cymdeithas.

Yn yr e-fwletin hon, mae gennym amrywiaeth o erthyglau ar fentrau, polisiau a rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol a lleol, sydd â'r nod o wella neu ychwanegu at addysg yng Nghymru.

Yn ddiweddar, cynhaliom gynhadledd ar y pwnc hwn a gallwch ei gweld ar dudalen digwyddiadau'r gorffennol ein [gwefan](#).

4 Penawdau

Mae arolwg yn dangos cefnogaeth gref i rôl ysgolion mewn iechyd a llesiant plant a phobl ifanc

Laura Evans, Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Uned Asesu'r Effaith ar Iechyd (WHIASU), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Liz Green, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol a Chyfarwyddwr y Rhaglen ar gyfer Asesu'r Effaith ar Iechyd, Uned Asesu'r Effaith ar Iechyd (WHIASU), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Meithrin gwytnwch cenedlaethau'r dyfodol o fewn ein 'ffiniau planedol' – sylwebaeth ar yr angen am gyfarwydddeb polisi addysg yn y dyfodol a fframwaith i gwmpasu dull 'cytgord'

Rebecca Gardner, Ymchwilydd Profiad Canser Gwledig Macmillan, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Gwneud cymorth iechyd meddwl yn hygyrch i blant a phobl ifanc mewn ysgolion

Jana Meier, Pennaeth Datblygu Gwasanaeth, Grŵp Acacium

Conglfaen Lles: Y Cysylltiad Critigol rhwng Addysg ac Iechyd i Blant a Phobl Ifanc ag Anabledd Dysgu

Rebecca Curtis, Uwch Reolwr Gwella, Plant a phobl ifanc ag anabledd dysgu, Gweithrediaeth y GIG

Mae amser chwarae mewn ysgolion dan fygythiad yng Nghymru: pam ei fod yn fater iechyd cyhoeddus

Marianne Mannello, Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Dewch i Goginio gyda'ch Plentyn

Andrea Basu, Arweinydd Gwasanaeth ar gyfer Deieteg Iechyd y Cyhoedd, Claire Dutton, Ymarferydd Cynorthwyol Deieteg (Ardal Ganolog), Rachel Roberts Cynorthwydd Deieteg (ardal y Dwyrain) Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Cymorth iechyd meddwl i bobl ifanc: Gwella llesiant ar draws cymunedau ysgolion Casnewydd

Alexandra Konovalova, Cydlynnydd Prosiect Dull Ysgol Gyfan, Mind Casnewydd

Sut mae Academi Cyfleon a Phrosiect FEDRA'I GISDA yn grymuso pobl ifanc yng Ngwynedd

Catrin Stokes, Cydlynnydd Marchnata, GISDA

Lles - Sut y gall ysgolion helpu plant i ddysgu bod yn iach ac yn hwylus

Dr Amy Hulson-Jones, Swyddog Ymchwil, Sefydliad Cydweithredol dros Ymchwil Addysg, Tystiolaeth ac Effaith (CIEREI), Prifysgol Bangor; Catherine Spurdle, Athrawes dan hyfforddiant, CIEREI, Prifysgol Bangor; Dr Richard Watkins, Swyddog Ymchwil, CIEREI, Prifysgol Bangor a Swyddog Gwella Ymchwil, GwE, Gwasanaeth Gwella Ysgolion Rhanbarthol Gogledd Cymru; Dr Corinna Grindle, Swyddog Ymchwil, Canolfan Ymchwil i Anableddau Deallusol a Datblygiadol (CIDD), Prifysgol Warwick; Dr Duncan Gillard, Seicolegydd addysg, Cyngor Dinas Bryste; Dr Gemma Griffith, Swyddog Ymchwil, Canolfan Ymchwil ac Ymarfer Meddwlgarwch, Ysgol Gwyddorau Dynol ac Ymddygiad, Prifysgol Bangor, Dr Nic Hooper, Darlithydd mewn Seicoleg, Prifysgol Caerdydd; Yr Athro Carl Hughes, Pennaeth Ysgol, Ysgol Addysg, Prifysgol Bangor.

18 Trwy glep a si

Gweithio gyda'n gilydd i alluogi lleoedd a mannau iachach

Cheryl Williams, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Amgylcheddau Adeiledig ac Iechyd Plant yng Nghymru ac Awstralia (BEACHES)

Gareth Stratton: Athro, Canolfan Ymchwil ASTEM, Prifysgol Abertawe, DU, Lucy Griffiths: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Richard Fry: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Harriet Barker BSc: Canolfan Ymchwil ASTEM, Prifysgol Abertawe, DU
Dora Poulidou PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Amy Mizen PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Joanne Davies PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Hayley Christian: Athro Cyswllt, Sefydliad Telethon Kids, Prifysgol Gorllewin Awstralia, Alan Watkins: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU
Rowena Bailey PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Rebecca Pedrick-Case, Myfyriwr PhD, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Ronan Lyons: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU

Cysylltiad Iach â Byd Natur

Karen Clarke, Cynghorydd Arbenigol Arweiniol ar gyfer Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau, Cyfoeth Naturiol Cymru

Meddyliau iach, bywydau iach, perthnasoedd iach

Sian Richards, Arweinydd Tîm Prosiect Sbectrum, Stori

Adnoddau MMR/y frech goch

Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ymchwilio i ffyrdd o leihau Allyriadau Carbon Labordai Microbioleg

Tracy Evans, Uwch Swyddog Datblygu Cynaliadwy, Canolbwynt Iechyd a Chynaliadwyedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

26 Fideos

27 Newyddion & Adnoddau

28 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Ymchwilr

Mae arolwg yn dangos cefnogaeth gref i rôl ysgolion mewn iechyd a llesiant plant a phobl ifanc

Laura Evans, Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Uned Asesu'r Effaith ar Iechyd (WHIASU), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Liz Green, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Polisi ac Iechyd Rhyngwladol a Chyfarwyddwr y Rhaglen ar gyfer Asesu'r Effaith ar Iechyd, Uned Asesu'r Effaith ar Iechyd (WHIASU), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae arolwg newydd a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dangos bod y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru yn cefnogi ysgolion a meithrinfeydd i chwarae rhan mewn canlyniadau iechyd a llesiant i rai dan 18 oed.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Mae [canlyniadau diweddaraf arolwg](#) panel Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod cefnogaeth i rôl lleoliadau addysgol (e.e. ysgolion a meithrinfeydd) yn uchel ar draws pob un o'r naw maes iechyd a llesiant plant y gofynnwyd amdanynt. Pan ofynnwyd i'r boblogaeth gyffredinol i ba raddau y maent yn cefnogi neu'n gwrthwynebu bod gan leoliadau addysg rôl mewn iechyd a llesiant, roedd y gyfran a ymatebodd "cefnogaeth gref" ar ei huchaf ar gyfer cefnogi diogelwch ar-lein (77 y cant), atal ysmegu a fepio (76 y cant), cael mynediad at gymorth ar gyfer anawsterau iechyd meddwl (74 y cant), ac atal camddefnyddio alcohol a chyffuriau (74 y cant).

Canfuwyd hyd yn oed mwy o gefnogaeth ymhlith rhieni â phlant o dan 18 oed, lle'r oedd y cyfrannau a ymatebodd "cefnogaeth gref" ar eu huchaf ar gyfer diogelwch ar-lein (84 y cant), datblygu dulliau ymdopi cadarnhaol (80 y cant), cyrchu cymorth ar gyfer anawsterau iechyd meddwl (80 y

cant), datblygu perthnasoedd cadarnhaol (78 y cant), ac atal ysmegu a fepio (78 y cant). Mae ysgolion yn chwarae rhan fach ond rhan bwysig o ran hybu iechyd a llesiant ymhlith pobl ifanc, ac mae cefnogaeth gan rieni wedi'i nodi yn y llenyddiaeth ehangach fel un o'r ysgogiadau allweddol sy'n galluogi lleoliadau i ymgorffori dulliau ysgol gyfan tuag at iechyd a llesiant.

Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru rôl arweiniol wrth hyrwyddo a gweithredu dulliau ysgol gyfan a systemau o ym-drin ag iechyd a llesiant. Tair rhaglen gyflenwol a ddarperir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ar ran Llywodraeth Cymru yw Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WN-HWPS), y Dull Ysgol Gyfan tuag at Les Emosiynol a Meddyliol (WSAEMWB) a'r Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy (HSPSS).

Mae ein timau'n rhoi cymorth lleol i ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar, dan arweiniad offer, canllawiau ac adnoddau cenedlaethol, i helpu i

nodi eu blaenoriaethau iechyd a llesiant, datblygu cynlluniau gweithredu, a chael mynediad at gymorth ychwanegol fel hyfforddiant, i ddiwallu anghenion cymuned eu hysgol.

Dyweddodd Alexa Gainsbury, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Er ei bod yn bwysig bod yn realistig ynglŷn â'r hyn y gall ysgolion ei gyflawni, a chofio pwysigrwydd cefnogaeth gan rieni, mae'n wych gweld cefnogaeth o'r fath ar gyfer rôl gadarnhaol lleoliadau addysg ar gyfer iechyd a llesiant pobl ifanc. Mae plant a phobl ifanc yn ffynnu mewn amgylcheddau sy'n meithrin eu hiechyd a'u llesiant, boed hynny yn yr ysgol neu gar-tref. "Yng Nghymru, mae ein hysgolion a'n lleoliadau addysg blynyddoedd cynnar eisoes yn deall y sefyllfa unigryw sydd ganddynt o ran dylanwadu ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Mae eu hymrwymiad i wella canlyniadau i bawb yn eu gofal yn glir ac mae cymaint wedi'i gyflawni eisoes trwy weithio mewn partneriaeth.

“Mae ein rhaglenni hefyd yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi lleoliadau i hybu iechyd a llesiant plant a phobl ifanc. Trwy dimau sydd wedi’u sefydlu’n lleol ac offer a chanllawiau cenedlaethol, mae’r rhaglenni’n cefnogi lleoliadau i gymryd camau sy’n seiliedig ar dystiolaeth i wreiddio iechyd a llesiant i wead yr ysgol neu’r feithrinfa, gan gefnogi iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol gydol oes.

“Er bod gan ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar swyddogaeth allweddol wrth gefnogi iechyd a llesiant plant a phobl ifanc, dim ond un rhan ydyn nhw o system lawer mwy sydd angen cydweithio i sicrhau’r canlyniadau gorau i blant a phobl ifanc. a rhoi cymorth i blant, pobl ifanc a’u teuluoedd pan fydd ei angen arnynt.”

[Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus – Chwefror 2024 Canfyddiadau Arolwg Panel](#)

Sylwebaeth

Meithrin gwytnwch cenedlaethau'r dyfodol o fewn ein 'ffiniau planedol' – sylwebaeth ar yr angen am gyfarwyddeb polisi addysg yn y dyfodol a fframwaith i gwmpasu dull 'cytgord'

Rebecca Gardner. Ymchwilydd Profiad Canser Gwledig Macmillan. Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Darn oedd hwn o aseiniad a gyflwynwyd tuag at MSc mewn Iechyd Cyhoeddus Byd-eang o Brifysgol Y Frenhines Mary, Llundain. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Rebecca.gardner2@wales.nhs.uk

O dderbynwyr yr effeithiau andwyol ar iechyd sy'n deillio o ragori ar y ffiniau planedol (1) mae ein plant a'u hiechyd yn cydblethu ag iechyd y blaned. Dymunaf ddadlau bod y prif fformat addysgol presennol yn negyddu cam sylfaenol i ddylanwadu'n gadarnhaol ar y broses hon ac, wrth wneud hynny, yn colli un o'r cyfleoedd mwyaf i gadarnhau'r wyddoniaeth, y cysyniad a'r profiad sy'n ffurfio iechyd planedol i genedlaethau'r dyfodol. O fewn y safiad hwn dyfynnaf gysyniad ffin y blaned (2) fel fframwaith y cyfeirir ato i arwain prosesau addysgeg. Byddaf yn esiampl trwy ddefnyddio polisi cenedlaethol presennol (3), cyfarwyddebau dysgu arfaethedig (4), adnodd presennol i'w ddsbarthu (5), a rhoi strategaeth bresennol ar waith sy'n cysylltu plant â'u hamgylchedd drwy'r 'Prosiect Cytgord' (6). Mae'r sylwebaeth hon yn darparu cymhathiad damcaniaethol gyda'r nod o fynd i'r afael â diffygion canfyddedig posibl o ran integreiddio iechyd planedol i addysg brif ffrwd ein plant trwy ddarparu enghreifftiau gweithredol o wahanol fethodolegau.

Yn 2015, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i harneisio'r syniad o 'ddyletswydd benodol'

drwy ddeddfwriaeth ynghylch llesiant cenedlaethau'r dyfodol gyda deddf sy'n disgyn ar gyrff cyhoeddus, sy'n dynodi dyletswydd gyfreithiol, i ddiogelu llesiant cenedlaethau'r dyfodol (7). Yn 2019 mae 'papur gwyn' addysg dilynol yng Nghymru yn gwneud cynigion beiddgar ar gyfer diwygio addysgol. Mae'r papur yn galw am berthynas fwy amlwg â Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol, ac ymhlith argymhellion fel nad yw TGAU bellach yn addas i'r diben, mae'n cydnabod bod disgyblaethau'n annigonol wrth addysgu am yr argyfwng hinsawdd, sydd angen ymdrin â'r cydadwaith rhwng daearyddiaeth ac anthropoleg, hanes, economeg a chymdeithaseg (argymhelliad rhif 15); ac er mwyn mynd ymhellach mae angen i ysgolion gydnabod sgiliau newydd a rolau swyddi ar gyfer y dyfodol, megis y rhai sy'n rhoi gofal, y gwneuthurwr lle ac eco-ryfelwr – fel y rhoddir enghreifftiau.

Gall ysgolion sy'n herio'r system ac sy'n mabwysiadu gwahanol ffyrdd o ddydsu gael mynediad at fodolau addysg fel y rhai a gynigir gan y Prosiect *Harmony* - egwyddorion cynaliadwy, trawsnewidiol, gan flaenoriaethu cydgysylltedd a chymryd ysbrydoliaeth o egwyddorion *Harmony* yn y llyfr gan Ei Uchelder Brenhinol y Brenin Siarl (8). Mae modelau fel *The Harmony Project* yn crynhoi dysgu ar draws disgyblaethau, gan gydnabod na fydd astudio un 'pwnc ysgol' yn unig yn darparu'r persbectif cyfannol llawn i ddeall gwir gymhlethdodau ein hamgylchedd byd-eang ac yn y pen draw yr heriau y byddwn yn eu hwynebu o'i fewn os yw'n gyfredol. patrymau ymddygiad dynol yn parhau (9).



Ond mae addysgu a dysgu sy'n seiliedig ar gwricwlwm, a luniwyd yn hanesyddol o'r ysgolion sy'n deillio o'r chwyldro diwydiannol yn gosod eu set eu hunain o gyfyngiadau. Gan ymestyn ar y diwylliant asesu hwn, mae ysgolion yn draddodiadol yn hyrwyddo ac yn gwobrwo llwyddiant academiaidd ac ymdrech unigolyddol. Mae angen deall y trychineb hinsawdd, ac yn bwysicach fyth, meithrin y newid cymdeithasol a'r symudiad i'w wneud, trwy addysgeg gyfoethog sy'n cynnwys gweithredu diwygiol. Er enghraifft, mae *The Work That Reconnects* (5) yn darparu adnodd perthnasol ar gyfer rhoi'r newidiadau hyn ar waith. Mae rhaglen fel hon yn annog ail-ddweud y stori. Mae'n darparu naratif pwerus a all ysgogi gweithredu cadarnhaol. Yn bwysicach fyth, mae'n hyrwyddo cydgysylltiad cymdeithasol. Mae disgyblion yn mynd o fod yn unigolion sydd wedi'u 'troi' yn erbyn ei gilydd am y graddau gorau, i fod yn aelodau cymdeithasol allweddol, gyda safbwyntiau a chyfraniadau cyfartal a phwysig.

Er mwyn hyrwyddo newid ymddygiad sy'n arwain at symud oddi wrth economi llinol ecsbloetiol tuag at un gylchol gynaliadwy (9,10), sy'n cofleidio cysyniadau craidd nodau datblygu cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig (11) ac sy'n blaenoriaethu iechyd ein planed, mae angen ymagwedd 'o'r gwaelod i fyny' go iawn. Mae addysg yn hollbwysig ym mhob cam.

Cyfeirnodau:

- [1] UNICEF: <https://www.unicef.org/reports/climate-crisis-child-rights-crisis>
www.unicef.org/media/105531/file/UNICEF_climate%20crisis_child_rights_crisis-summary.pdf
 [2] Rockström, J. et al (2009) 'Planetary Boundaries: Explor-

ing the Safe Operating Space for Humanity', *Ecology and Society*, 14(2)

[3] Welsh Government – The Well-being of Future Generations (ACT) 2015
<https://gov.wales/well-being-of-future-generations-wales>

[4] Jones C (2019) - Fit for the Future Education in Wales – White Paper, found here: <https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2019/10/2019-10-16-Fit-for-the-Future-Education-in-Wales-1-1.pdf>

[5] Macy, J (2006) *The Work that Reconnects* kenzanweb.com <https://workthatreconnects.org/>

Hathaway, M.D., (2017) 'Activating hope in the midst of crisis: emotions, transformative learning, and "The Work That Reconnects"', *Journal of Transformative Education*, 15(4), pp. 275–276

[6] The Harmony Project <https://www.theharmonyproject.org.uk/>

Kirby, D.A. and El-Kaffass, I. (2021), "Harmonious entrepreneurship – a new approach to the challenge of global sustainability", *World Journal of Entrepreneurship, Management and Sustainable Development*, Vol. 17 No. 4, pp. 846-855.
<https://doi.org/10.1108/WJEMSD-09-2020-0126>

[7] Davies H. (2016) *The Well-being of Future Generations (Wales) Act 2015: Duties or aspirations?* *Environmental Law Review*. 2016;18(1):41-56
 [8] HRH The Prince of Wales Juniper, T. and Skelly, I. (2012), *Harmony: A New Way of Looking at Our World*, HarperCollins, London

[9] The WHO and Climate Change https://www.who.int/health-topics/climate-change#tab=tab_1

[10] Landringham P.J, Fuller R, Acosta N.J, Adeyi O, Arnold R, Basu N (2018) *The Lancet Commission on pollution and health*

THE LANCET COMMISSIONS| [VOLUME 391, ISSUE 10119](https://www.thelancet.com/journal/2019), P462-512, FEBRUARY 03, 2018
 [11] The United Nations Sustainable Development Goals can be found here: <https://sdgs.un.org/goals>

Darllen Pellach:

Steffen, W. et al (2015) 'Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet', *Science*, 347(6223)



IECHYD A GOFAL GWLEDIG CYMRU
 RURAL HEALTH AND CARE WALES



Ymarfer

Gwneud cymorth iechyd meddwl yn hygyrch i blant a phobl ifanc mewn ysgolion

Jana Meier, Pennaeth Datblygu Gwasanaeth, Grŵp Acacium

Helpu plant sy'n osgoi ysgol oherwydd pryder, trwy ddefnyddio cymorth iechyd meddwl integredig mewn ysgolion.

Mae bron i draean o ddisgyblion uwchradd y DU yn osgoi ysgol oherwydd pryder, yn ôl arolygon a gynhaliwyd ar gyfer yr elusen stem4, gydag osgoi ysgol oherwydd emosiynau (EBSA) yn effeithio ar 1-5% o boblogaeth yr ysgol.

Mae cynnydd mewn problemau lles meddyliol ymhlith plant mewn addysg gynradd ac uwchradd yn bryder mawr, gyda'i wreiddiau yn y canlyniad i heriau byd-eang a domestig diweddar. Bu'r pandemig COVID-19 yn effeithio ar drefniadau a rhyngweithiadau cymdeithasol plant, gan arwain at dwf mewn pryder a straen. Mae'r gost cynyddol o fyw hefyd wedi rhoi straen ormodol ar deuluoedd, a all weithredu fel catalydd i gamddefnyddio sylweddau a lleoliadau cartref ansefydlog ac, mewn achosion difrifol, camdrin domestig - pob un yn ffactor risg i iechyd meddwl plant. Gall ysgolion chwarae rhan allweddol drwy integreiddio cymorth iechyd meddwl a rhaglenni addysgol i'r cwricwlwm. Gall gwella mynediad at ofal iechyd meddwl, waeth beth yw statws economaidd cymdeithasol, ynghyd â strategaethau ymyrryd cynnar, helpu i liniaru effeithiau posibl hirdymor afiechydon iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc.

Cynnig cymorth iechyd meddwl hygyrch i blant a phobl ifanc



Wedi'i ddatblygu ar y cyd gan glinigwyr a phobl ifanc, mae gwasanaeth CYP IAPTUS y Grŵp Acacium yn ddull digidol ar gyfer iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae'r gwasanaeth yn targedu problemau fel hwyrhwsg a dosbarthiadau isel, anhawsterau gyda rheoleiddio emosiynau, a heriau ymddygiad. Gall plant, pobl ifanc, neu'u teuluoedd gael mynediad at y gwasanaeth gan ddefnyddio smartphone, gliniadur, neu blatws gyda chysylltiad rhyngwyd, gan alluogi ymyrraeth gynnar a defnyddwyr y gwasanaeth yn gallu ceisio cymorth mewn amgylchedd cyfarwydd a chyfforddus.

Mae'r gwasanaeth yn mynd i'r afael â effeithiau niweidiol profiadau cyffredin sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc, gan gynnwys bwlio, effaith cyfryngau cymdeithasol, trosiadau ysgol heriol, a'r straen sy'n gysylltiedig â phroblemau cysgu ac arholiadau academiaidd. Mae'r gwasanaeth hefyd yn ymestyn ei gefnogaeth i gynnwys plant a phobl ifanc a gaiff diagnosis o ADHD neu anhwylder y sbectwm awtistiaeth, gan deilwra ei ymyrraethau i fodloni'r angheinion penodol sy'n cyd-fynd â'r amodau hyn.

Mae'r ymyrraethau therapiwtig yn raddiedig i fodloni difrod a natur problemau y defnyddwyr

y gwasanaeth yn eu hwynebu. Mae'n cynnig ystod o therapiâu, gan ddechrau gyda Therapi Ymddygiad Ymddygiadol Cymdeithasol (CBT) leiafrifol ac arweiniol gan rieni, gan esblygu i gwrsela traddodiadol, CBT o raddfa uwch ar gyfer achosion mwy cymhleth, ac hyd yn oed symudedd Llygaid Symudiad ac Adfer (EMDR) ar gyfer problemau sy'n gysylltiedig â thrauma.

Gwneud iechyd meddwl a lles yn brif flaenoriaeth mewn ysgolion Cymru

Mae cydweithio ar draws y sectorau addysgol, gofal iechyd, cymdeithasol, a pholisi yn allweddol i feithrin cadernid a hyrwyddo lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol. Mae'r rhaglenni CYP IAPTUS yn darparu gwasanaeth cwbl gynhwysol, clinigol ddiogel ac hygyrch sy'n galluogi ysgolion ac awdurdodau lleol i helpu eu myfyrwyr i gael y cymorth iechyd meddwl y maent ei angen i ffynnu.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â nicola.brady@acaciugroup.com neu jana.meier@acaciugroup.com neu ymwelwch â'n gwefan <https://xyladigitaltherapies.com/mentalhealth/>

Ymarfer

Conglfaen Lles: Y Cysylltiad Critigol rhwng Addysg ac Iechyd i Blant a Phobl Ifanc ag Anabledd Dysgu

Rebecca Curtis, Uwch Reolwr Gwella, Plant a phobl ifanc ag anabledd dysgu, Gweithrediaeth y GIG

Mae addysg yn chwarae rhan holl bwysig wrth lywio bywyd plant a phobl ifanc, yn enwedig y rhai ag anabledd dysgu. Gan edrych y tu hwnt i gyflawniad academaidd, mae mynediad at addysg nid yn unig yn gyfrwng ar gyfer grymuso, ond hefyd yn paratoi plant a phobl ifanc â'r wybodaeth a'r sgiliau y mae eu hangen i lywio cymhlethdodau bywyd.

Mae astudiaethau niferus wedi dangos y gydberthynas rhwng mynediad at addysgu a deilliannau iechyd gwell. Mae corff cynyddol o lenyddiaeth yn ein helpu i archwilio'r berthynas gadarnhaol rhwng llythrennedd iechyd a gwell deilliannau iechyd [1]. Mae'n awgrymu y gall unigolion â lefelau addysg uwch ddeall a defnyddio'r wybodaeth am iechyd maen nhw'n ei chael yn well, gan arwain at lai o afiechydon cronig [2].

Caiff pwysigrwydd addysg hygyrch ei gydnabod yn y Cwricwlwm i Gymru (2022) [3] a'r Cod Ymarfer ADY (2021) [4], gyda phwyslais ar ymarfer sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a dysgu cynhwysol. Fodd bynnag,



mae anghydraddoldebau o ran mynediad at addysg gynhwysol i blant a phobl ifanc ag anabledd dysgu yn bodoli yn aml. Nod [Y Cynllun Gweithredu Strategol ar Anabledd Dysgu \(2022-2025\)](#) [5] yng Nghymru yw targedu a gwella cynhwysiant plant a phobl ifanc sydd ag anabledd dysgu ym mhob agwedd ar gymdeithas. Trwy fynd i'r afael â rhwystrau systemig a hyrwyddo arferion amlddisgyblaethol, cynhwysol, y gobaith yw y gall llunwyr polisi ac addysgwyr greu amgylcheddau lle y gall pob plentyn a pherson ifanc, ni waeth beth yw eu gallu, ffynnu yn academaidd ac yn gyfannol. Fel rhan o'r cynllun gweithredu, mae'r [tîm Anabledd Dysgu](#), sydd wedi'i leoli yng Ngweithrediaeth y GIG gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru, yn goruchwyllo nifer o brosiectau gwella arloesol ar draws Cymru. Nod un o'r brosiectau hyn yw hyrwyddo deilliannau cyfathrebu i bobl ifanc ag anabledd dysgu mewn amgylchedd ysgol gan ddefnyddio cymwysiadau digidol uwch-dechnoleg. Bydd y cydweithrediad hwn rhwng iechyd ac addysg yn cynorthwyo disgyblion ag anghenion cyfathrebu cymhleth i gyfleu eu dewisiadau a'u syniadau, gan eu helpu i wella'u deilliannau dysgu. Mae ail brosiect addysg y mae elusen yn ei gynnal mewn ysbyty wedi'i anelu at blant cyn oed ysgol. Mae'r brosiect hwn yn cynnig ymyrraeth gynnar trwy amgylcheddau dysgu teiwredig a chynhwysol fel y gall plant a'u teuluoedd ddatblygu hyder, gwydnwch ac ymdeim-

lad o effaith ar eu hiechyd a'u lles. Hefyd, fe wnaeth y prosiect hwn groesawu ymweliad gan y cyn-ddirprwy weinidog gwasanaethau cymdeithasol i gwrdd â phlant a sgwrsio â theuluoedd am effaith cael at ddarpariaeth o'r fath.

Mae'r brosiectau gwella yn mynd rhagddynt ar hyn o bryd a disgwylir iddynt ddod i ben ddiwedd 2024, pan fydd yr holl ddysgu'n cael ei rannu ar draws rhwydweithiau a chymunedau. Trwy flaenoriaethu polisiâu addysg gynhwysol yng Nghymru, gallwn barhau â mentrau i wella gwasanaethau i blant a phobl ifanc ag anabledd dysgu, gan greu cymdeithas lle y caiff pob plentyn gyfle i ffynnu a bod y gorau y gallant fod.

I gael rhagor o wybodaeth am brosiectau gwella anabledd dysgu neu gymunedau ymarfer anabledd dysgu, cysylltwch â improvementcymru_ld@wales.nhs.uk neu Rebecca.curtis7@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau:

[1] Van der Heide, I., Pourselami, I., Mitic, W., Shum, J., Rootman, I., & FitzGerald, J.M. (2018). 'Health literacy in chronic disease management: a matter of interaction'. *Journal of Clinical Epidemiology*, 102, pp.134–138.

[2] Cutler, D.M., & Lleras-Muney, A. (2010). 'Understanding differences in health behaviors by education'. *Journal of Health Economics*, 29, pp. 1–28.

[3] Llywodraeth Cymru. (2022). Y Cwricwlwm i Gymru. [Dogfen Llywodraeth Cymru]. Ar gael ar: [Y Cwricwlwm i Gymru - Hwb \(llyw.cymru\)](#).

[4] Llywodraeth Cymru. (2021). Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol Cymru. [Dogfen Llywodraeth Cymru]. Ar gael ar: [220622-cod-anghenion-dysgu-ychwanegol-cymru-2021.pdf \(llyw.cymru\)](#).

[5] Llywodraeth Cymru. (2023). Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu Cymru. [Dogfen Llywodraeth Cymru]. Ar gael ar: [Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu 2022 i 2026 \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#).

Polisi

Mae amser chwarae mewn ysgolion dan fygythiad yng Nghymru: pam ei fod yn fater iechyd cyhoeddus

Marianne Mannello, Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Dros nifer o flynyddoedd, gwelwyd newidiadau polisi sylweddol mewn ysgolion ac addysg yng Nghymru. Yn ogystal â newidiadau i'r cwricwlwm, mae llu o raglenni'n canolbwyntio ar gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant ac ar giniawau ysgol gwell.

Dros yr un cyfnod, gwelwyd hefyd bryderon cynyddol am iechyd corfforol a meddyliol plant a phobl ifanc. Wrth i bryderon gynyddu am yr 'epidemig' o orbryder ac anhapusrwydd ymhlith plant, mae bron fel bod y rhwystrau cyfoes sy'n atal ac sydd ddim yn cefnogi chwarae plant yn cael eu derbyn. Fel y mae'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae yn pwysleisio, mae'r rhwystrau hyn yn cynnwys: newidiadau mewn cymdogae-thau yn cynnwys defnydd cynyddol ceir, cynnydd mewn traffig, patrymau gweithio newidiol cyfyngiadau gan rieni oherwydd canfyddiadau ynghylch diogelwch cymdogaethau cynnydd mewn cyfranogaeth mewn gweithgareddau strwythuredig a galwadau addysgol anoddefgarwch cynyddol tuag at blant a phobl ifanc yn chwarae a chwrdd â'i gilydd.

Yn erbyn y cefndir hwn, un elfen gyson ym mywydau plant, ac yn yr ysgol, yw chwarae ac amser egwyl – yr adegau hynny o'r diwrnod ysgol pan fydd plant o bob oed yn cwrdd â ffrindiau i chwarae a chymdeithasu, bwyta, ac ymlacio.

Fel y nodwyd ym Mhapur Cefndir yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, bydd plen-

ty'n yn treulio mwy na chwe awr y dydd a 28 wythnos y flwyddyn yn yr ysgol, felly mae gan blant gyfleoedd sylweddol i chwarae yn y lleoliad hwn. Mae tystiolaeth ryngwladol empirig yn awgrymu bod mentrau amser chwarae ysgolion a anelir at gyfoethogi cyfleoedd chwarae'n gysylltiedig ag ystod o wellianau mewn sgiliau academaidd, agweddau, talu sylw ac ymddygiad, a gyda gwell sgiliau cymdeithasol, gwell perthnasau cymdeithasol rhwng gwahanol grwpiau o blant, a mwynhau ac ymgynffwrddio'n well â bywyd ysgol (1)

Mae plant yn dweud bod amserau chwarae yn rhan bwysig o'r diwrnod ysgol:

Dywedodd 98% o'r plant a hollwyd fel rhan o Arolwg Omnibws Plant Cymru (2022) eu bod yn edrych ymlaen at amser chwarae yn yr ysgol.

Dywedodd 82% eu bod yn arbennig o hoff o amser chwarae gan ei fod yn caniatáu iddyn nhw dreulio amser gyda'u ffrindiau.

Yn Arolwg Omnibws Plant Cymru (2022), dywedodd 61% o blant eu bod wedi methu amser chwarae. Y rhesymau mwyaf cyffredin am hyn yw i ddal i fyny gyda gwaith neu oherwydd bod athro yn teimlo eu bod wedi camymddwyn.

Mae'r arfer hwn yn mynd yn groes i *Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol* Llywodraeth Cymru, sy'n gosod pwyslais mawr ar bwysigrwydd chwarae. Yn benodol, mae'r Fframwaith yn nodi bod gwrthod caniatáu amser chwarae fel cosb yn gwarafun hawl plentyn i

chwarae ac yn gallu peri stigma a gofid hefyd.

O safbwynt gweithgarwch corfforol, mae Grŵp Arbenigol Plant Egniol Iach Cymru 2021 yn argymhell y byddai darparu egwylliau digonol ar gyfer chwarae'n cyfrannu at weithgarwch corfforol cyffredinol i blant. Mewn ymchwiliad yn 2019 i weithgarwch corfforol plant, mynegodd Pwyllgor Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Senedd Cymru eu siom o glywed bod cwtogiadau i egwylliau amser cinio ac amser chwarae'n gyffredin mewn ysgolion.

Mae creu'r amodau ar gyfer amserau chwarae da mewn ysgolion yn ymwneud â'r gofod ffisegol yn ogystal â diwylliant yr ysgol: mae'r ddau'n gweithredu law yn llaw i gynhyrchu amgylchedd ble gall plant chwarae. Gall ymarferwyr a pholisi iechyd cyhoeddus helpu trwy eiriol: dros ofod wedi'i ddylunio'n dda y gellir chwarae ynddo dros roi amser digonol ar gyfer amser cinio ac amser chwarae dros warchod amser chwarae a pheidio â'i dynnu oddi ar blant. Am ragor o wybodaeth cysylltwch: marianne@playwales.org.uk

Cyfeirnodau:

(1) Russell, W. (ed), Ardelean, A. and Smith, K. (2021) *Playtimes in primary schools: a review of the literature*, Bristol: Outdoor Play and Learning (OPAL) CIC.

Ymarfer

Dewch i Goginio gyda'ch Plentyn

Andrea Basu, Arweinydd Gwasanaeth ar gyfer Deieteg Iechyd y Cyhoedd, Claire Dutton, Ymarferydd Cynorthwyol Deieteg (Ardal Ganolog), Rachel Roberts Cynorthwydd Deieteg (ardal y Dwyrain) Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Rhaglen Bwrdd Iecyd Prifysgol Betsi Cadwaladr sydd wedi ennill gwobrau ac sy'n ymgysylltu â phlant y cyfnod sylfaen a'u rhieni er mwyn datblygu'n hyderus sgiliau bwyd a maeth am oes.

[Dewch i Goginio gyda'ch Plentyn - Sgiliau Maeth am Oes®](#)

Mae **Dewch i Goginio gyda'ch Plentyn** yn rhaglen 5-6 wythnos sydd wedi ennill gwobrau a luniwyd ar gyfer disgyblion y cyfnod sylfaen (4-6 oed) a rhieni, neiniau a theidiau neu ofalwyr. Wedi'i datblygu gan dîm Dieteteg Iechyd y Cyhoedd BIPBC, mae'n creu cyfle uni-gryw i oedolion sydd â diddor-

rhan yn eu hysgolion, sy'n darparu amgylchedd dysgu cyfarwydd, cefnogol a hamddenol. Am 2-3 awr yr wythnos, maent yn cymryd rhan mewn cymysgedd o goginio ymarferol a gweithgareddau dysgu difyr sy'n canolbwyntio ar fwyd a maeth. Mae cynorthwywyr dieteteg yn hwyluso'r rhaglen, ac yn cael eu cefnogi'n broffesiynol gan Ddeietegwyr Cofrestredig.

Mae 81% o deuluoedd yn cwblhau'r rhaglen

Mae 75% o deuluoedd yn dod o gwintelau poblogaeth 1 a 2

Mae >90% o blant yn dweud eu bod yn mwynhau bod eu rhiant/gofalwr yn yr ysgol ac yn coginio ochr yn ochr â nhw.



Mae 91% yn gwneud newidiau i'r hyn y mae eu teulu'n ei fwyta gan gynnwys lleihau bwydydd llawn siwgr a melys (91%), lleihau bwydydd llawn braster neu wedi'u ffrio (85%), cynyddu faint o ffrwythau (79%) a llysiau (76%) sy'n cael eu bwyta. Byddai 100% o rieni yn argymhell y rhaglen i eraill

Mae'r hwyluswyr Claire a Rachel yn rhannu eu myfyrdodau isod:

Mae rhieni wedi datgan ar ddechrau'r cwrs bod eu plant yn fwytawyr ffyslyd ac na fyddant yn rhoi cynnig ar bethau newydd; fodd bynnag, rydym wedi gweld plant yn rhoi cynnig ar fwydydd newydd gyda'u cyfoedion, yn enwedig ffrwythau a llysiau, ac yna'n rhoi cynnig ar fwydydd newydd gartref. Mae'r rhieni a'r plant wedi mwynhau coginio gyda'i gilydd yn yr ysgol ac wedi bod wrth eu bodd yn ystod yr amser un-i-un. Yna fe dreulion nhw fwy o amser yn coginio gyda'i gilydd gartref rhwng y sesiynau gan ddefnyddio'r llyfrau ryseitiau. Mae'r cynorthwywyr dosbarth wedi mwynhau'r amser stori a'r amrywiaeth o weithgareddau ac



deb mewn dysgu i greu prydau iachach i'w teulu, i feithrin gwybodaeth a sgiliau. Yn ogystal â hynny, mae'r rhaglen hefyd yn cynnwys eu plentyn wrth baratoi prydau, wrth roi cynnig ar fwydydd newydd, ac wrth wneud dewisiadau bwyd iach (1,2).

Mae plant a rhieni yn cymryd

Mae 97% o'r rhieni sy'n cymryd rhan yn dysgu rhywbeth newydd, gan gynnwys sut i wneud prydau iach a fforddiadwy o'r dechrau, ac maent hefyd yn dod yn fwy ymwybodol o labeli bwyd.

Mae 97% yn dweud eu bod yn teimlo naill ai'n 'llawer mwy' neu'n 'fwy' hyderus wrth baratoi prydau iach

wedi teimlo bod y plant wedi dysgu sgiliau newydd trwy gyfri rhifau, didoli a thrwy ddefnyddio'r dychymyg.
Claire, Hwylusydd Cwrs Conwy a Sir Ddinbych

Trwy gydol y cwrs cawn weld twf hyder plant a rhieni wrth baratoi bwyd. Mae plant yn dod yn fwy parod i gyffwrdd â bwydydd newydd a chymryd rhan wrth i'r rhieni alluogi'r plant i gymryd rhan yn hyderus. Mae ein cyrsiau yn galluogi dysgu traws-genhedlaeth gyda chymysgedd o neiniau a theidiau, rhieni a gofalwyr yn dod iddynt. Mae'r grwpiau'n gadarnhaol, yn galonogol ac yn frwdfrydig drwy'r amser ac maent yn awyddus i gael addysg bellach am faeth a choginio gyda'u plant. **Rachel, Hwylusydd Cwrs (Wrecsam a Sir y Fflint)**

Mae'r rhaglen wedi esblygu ar ffurf partneriaeth lle mae athrawon, rhieni a'u plant i gyd wedi cyfrannu'n weithredol at ei llywio a'i hadnoddau. Rydym yn tynnu ar asedau cyfunol cymuned ein hysgol ac yn cefnogi cynorthwywyr addysgu trwy gynnig hyfforddiant sgiliau bwyd a maeth achrededig er mwyn trosglwyddo negeseuon y rhaglen i'r ystafell ddosbarth. Ein nod yw casglu'r effaith tymor hwy ar y teuluoedd sy'n cymryd rhan, a lledaenu'r rhaglen ar draws Gogledd Cymru.

Cyfeiriadau

Kahnem, A. et al (2015). Parental recommendations for population level interventions to support infant and family dietary choices: a qualitative study from the Growing Up

in Wales, Environments for Healthy Living (EHL) study. BMC Public Health, 234. Ar gael yn: [Parental recommendations for population level interventions to support infant and family dietary choices: a qualitative study from the Growing Up in Wales, Environments for Healthy Living \(EHL\) study | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
 Lavelle, F. et al (2023). Fun with food - A parent-child community cooking intervention reduces parental fear and increases children's perceived competence. *Appetite*, 180. Ar gael yn: [Fun with food - A parent-child community cooking intervention reduces parental fear and increases children's perceived competence - Science-Direct](#)

Ymarfer

Cymorth iechyd meddwl i bobl ifanc: Gwella llesiant ar draws cymunedau ysgolion Casnewydd

Alexandra Konovalova, Cydlynnydd Prosiect Dull Ysgol Gyfan, Mind Casnewydd



Mae gan bobl ifanc yn y DU anghenion iechyd meddwl uwch nag erioed (1), ac mae ysgolion uwchradd yn arbennig yn cael trafferth i ddiwallu anghenion pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl (2).

Mae Prosiect Dull Ysgol Gyfan (WSA) Mind Casnewydd yn rhoi cymorth llesiant ac iechyd meddwl i gymunedau addysgol ledled Casnewydd. Mae ein gwaith yn amrywio o sesiynau therapiwtig un i un gyda phlant a phobl ifanc, gwasanaethau a gweithdai ar gyfer myfyrwyr ysgol a choleg, hyfforddi ac uwchsgilio staff ysgolion a cholegau i gynnal gweithdai a grwpiau cymorth cymheiriaid i rieni a gofalwyr.

Mae prosiect WSA bellach yn ei seithfed blwyddyn ac mae wedi bodoli ar sawl ffurf wahanol, gan ddechrau fel cynllun peilot wedi'i ariannu gan National Mind i archwilio'r cymorth iechyd meddwl presennol sydd ar gael mewn ysgolion a gweithio gydag arweinwyr ysgolion i ddatblygu cynlluniau gweithredu er mwyn gwella'r ddarpariaeth ar gyfer holl randdeiliaid cymunedau'r ysgolion. Wrth i amser fynd heibio, bu gwaith y prosiect yn canolbwyntio yn bennaf ar roi cymorth iechyd meddwl uniongyrchol i bobl ifanc trwy ymyriadau wedi'u

targedu.

Mae'r prosiect yn derbyn atgyfeiriadau ar gyfer ystod eang o anawsterau, o reoli cyfeillgarwch i ymdopi â meddyliau hunanladdol, ac mae'n cefnogi pobl ifanc trwy archwilio offer a strategaethau ymdopi i'w helpu i reoli eu hiechyd meddwl a gwella eu llesiant.

Mae effaith gwaith y prosiect wedi'i chydabod gan ysgolion Casnewydd sydd wedi bod yn ein hariannu'n uniongyrchol i gomisiynu ymarferwyr iechyd meddwl i wasanaethu anghenion eu cymunedau. Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae gweithwyr prosiect wedi'u lleoli yn 6 o 11 ysgol uwchradd Casnewydd, gan gynnwys y ddarpariaeth addysg amgen leol, yn ogystal ag ym mhob un o 4 safle'r coleg lleol.

Mae'r prosiect wedi bod yn esblygu'n gyson mewn ymateb i'r adborth a gaed gan bobl ifanc a'u teuluoedd, yn ogystal ag ysgolion. Rydym wedi ymdrechu i ddefnyddio dull sy'n wirioneddol agored a gwranddo ar leisiau ein cymunedau lleol. Un o ddeilliannau arwyddocaol y dull hwn o ddatblygu'r gwasanaeth oedd y prosiect Diffyg Presenoldeb mewn Ysgolion ar Sail Emosiynol (EBSA) a oedd yn cefnogi teuluoedd lle'r oedd plant a phobl ifanc yn ei chael hi'n anodd mynd i'r ysgol yn rheolaidd oherwydd heriau iechyd meddwl. Y prosiect hwn oedd y cyntaf o'i fath yng Nghasnewydd a chyfrannodd at ddeall EBSA yn well ar draws cymunedau ysgolion lleol.

Dros y blynyddoedd, rydym wedi derbyn llawer o sylwadau calonogol trwy ein harolygon dienw, lle mae pobl ifanc wedi dweud wrthym "mae'n newid bywyd, yn enwedig os ydych chi'n cael trafferth i feddwl am reswm i fod yn hapus, mae'n clirio'r awyr ac yn dysgu llawer o strategaethau a thechnegau newydd i chi ddelio â'ch problemau" a'i fod "wedi fy helpu i sylweddoli nad ydych chi ar eich pen eich hun".

Mae ein gwaith wedi amlygu'r angen am fwy o waith ataliol i atal heriau iechyd meddwl pobl ifanc rhag datblygu neu waethygu.

Mae'r galw am wasanaethau cymorth iechyd meddwl hygyrch ac effeithiol i bobl ifanc yn cynyddu'n barhaus, ac nid oes "un ateb sy'n addas i bawb" o ran mynd i'r afael â hyn. Felly mae angen gwneud mwy i alluogi gwasanaethau lleol i dyfu a datblygu er mwyn cwrdd â'r galw yn eu cymunedau.

Cyfeiriadau:

[Mental Health of Children and Young People in England, 2020: Wave 1 follow up to the 2017 survey - NHS England Digital not-making-the-grade.pdf \(mind.org.uk\)](#)

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Sasha.Konovalova@newportmind.org

Ymarfer

Sut mae Academi Cyfleon a Phrosiect FEDRA'I GISDA yn grymuso pobl ifanc yng Ngwynedd

Catrin Stokes, Cydlynnydd Marchnata, GISDA



Mae cael sylfaen gref mewn addysg yn hollbwysig, ond mae nifer o bobl ifanc yng Nghymru yn gwynebu heriau sydd yn rhwystro eu llwyddiant academaidd a'u cyfleon yn y dyfodol. Dyma ble mae Academi Cyfleon GISDA yn camu fewn i gynnig cefnogaeth drwy helpu pobl ifanc i ddatblygu'r sgiliau, hyder a chymwysterau sydd eu hangen arnynt er mwyn symud ymlaen i addysg bellach, cyflogaeth a bywyd annibynnol.

Mae Academi Cyfleon yn cynnal sesiynau galw fewn yng Nghaernarfon, Blaenau Ffestiniog a Pwllheli i groesawu pobl rhwng 16 a 25 oed sydd angen cyngor, cefnogaeth neu ofyn cwestiwn. Mae'r tîm yn gweithio'n agos gyda phob unigolyn i greu cynllun sydd wedi'i deilwra yn arbennig i'w anghenion nhw.

Mae'r prosiect yn cynnig cefnogaeth fel chwilio am swyddi, gweithgareddau i godi hyder, dysgu sut i ysgrifennu CV, paratoi am gyfweiliadau ac ymddygiad yn y gwaith. Yn ogystal, mae Academi Cyfleon yn canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau pobl ifanc fel eu bod yn gallu byw yn annibynnol, megis rheoli amser, cyllido a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, hyn oll mewn awyrgylch diogel a chefnogol.

Mae'r prosiect hefyd yn cydlynu cyfleon gwirfoddoli a phrofiad gwaith, er mwyn cynnig mewnwelediad pwysig i fyd gwaith. Mae hyn, yn ogystal â'r hyfforddiant a'r cymwysterau maent yn eu derbyn, yn rhoi hwb sylweddol i gyflogadwyedd pobl ifanc. Unwaith mae person ifanc mewn gwaith mae'r Academi yn parhau i'w cefnogi drwy'r cyfnod cychwynnol.

Ers Ebrill 2023, mae Academi Cyfleon wedi cefnogi 138 o bobl ifanc. Mae cyfran sylweddol ohonynt, tua 44%, hefyd yn buddio o wasanaethau FEDRA'I - prosiect sydd yn cynnig cefnogaeth i bobl ifanc yng Ngwynedd sydd yn dioddef o broblemau iechyd meddwl cymedrol. Mewn hybiau yng Nghaernarfon, Blaenau Ffestiniog a Pwllheli mae unigolion yn gallu cael mynediad at ymyraethau a chefnogaeth therapiwtig cynnar.

Dyma rai sylwadau gan bobl ifanc sydd wedi cael cymorth drwy brosiect FEDRA'I:

"Rydych chi wedi achub fy mywyd, rydych chi wedi troi fy mywyd o gumpas."

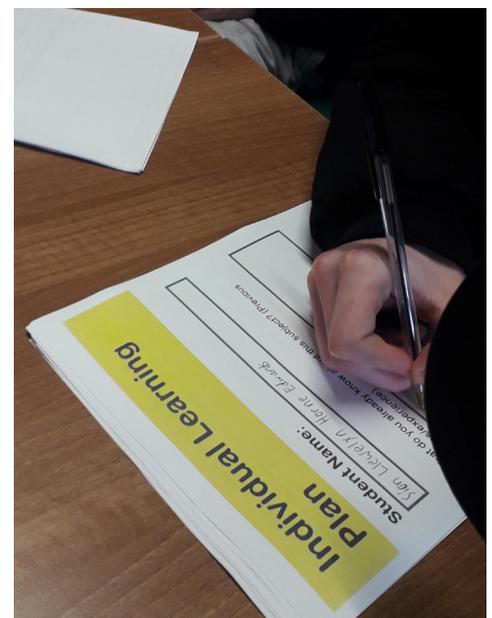
"Dwi'n gweld hyder fi wedi gwella llwyth ers gweld chi. A medrai ddim diolch digon i chi am hynny!"

Mae'r prosiect yn ategiad i wasanaethau'r GIG, er mwyn llenwi bwlch a sicrhau bod pobl yn gallu derbyn y gefnogaeth gywir ar yr amser cywir. Mae'n nhw'n gweithio i wella lles meddyliol ar sawl lefel; o sgiliau ymarferol i weithgareddau therapiwtig a chwnsela er mwyn

galluogi unigolion i dderbyn cefnogaeth yn y ffordd sydd yn gweithio orau iddyn nhw, boed hynny'n sesiynau galw fewn neu dros y ffôn. Mewn achosion mwy dwys ble mae angen cefnogaeth fwy cynhwysfawr mae'r tîm FEDRA'I yno i gefnogi pobl ifanc drwy'r rhwydwaith o gefnogaeth ehangach a'u cysylltu gyda'r gefnogaeth fwyaf addas.

Mae effaith Academi Cyfleon a phrosiect FEDRA'I yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl ifanc yng Ngwynedd. Drwy gynnig cefnogaeth gynhwysfawr sydd yn mynd i'r afael ac anghenion addysgiadol a phersonol, mae GISDA yn grymuso pobl ifanc yng Ngwynedd i oresgyn heriau a sicrhau dyfodol disglair.

Os hoffech chi ddysgu mwy am waith GISDA, ewch i'n gwefan – www.gisda.org



Ymchwil + Ymarfer

Lles - Sut y gall ysgolion helpu plant i ddysgu bod yn iach ac yn hwylus

Dr Amy Hulson-Jones, Swyddog Ymchwil, Sefydliad Cydweithredol dros Ymchwil Addysg, Tystiolaeth ac Effaith (CIEREI), Prifysgol Bangor; Catherine Spurdle, Athrawes dan hyfforddiant, CIEREI, Prifysgol Bangor; Dr Richard Watkins, Swyddog Ymchwil, CIEREI, Prifysgol Bangor a Swyddog Gwella Ymchwil, GwE, Gwasanaeth Gwella Ysgolion Rhanbarthol Gogledd Cymru; Dr Corinna Grindle, Swyddog Ymchwil, Canolfan Ymchwil i Anableddau Deallusol a Datblygiadol (CIDD), Prifysgol Warwick; Dr Duncan Gillard, Seicolegydd addysg, Cyngor Dinas Bryste; Dr Gemma Griffith, Swyddog Ymchwil, Canolfan Ymchwil ac Ymarfer Meddwlgarwch, Ysgol Gwyddorau Dynol ac Ymddygiad, Prifysgol Bangor, Dr Nic Hooper, Darlithydd mewn Seicoleg, Prifysgol Caerdydd; Yr Athro Carl Hughes, Pennaeth Ysgol, Ysgol Addysg, Prifysgol Bangor.



Connect

Yn yr erthygl hon, disgrifiwn ymchwil a oedd yn cynnwys mapio a chyfieithu rhaglen iechyd a lles o'r enw rhaglen addysg-Connect â Chwricwlwm i Gymru. Fe wnaethom hefyd archwilio safbwyntiau a phrofiadau athrawon o gyflwyno'r rhaglen. Mae rhaglen addysg-Connect yn rhaglen iechyd a lles sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sydd wedi'i datblygu ar gyfer ysgolion cynradd y DU, yn seiliedig ar y 6 ffordd at les (Baskerod, 2019) ac sydd wedi'i chynllunio i gynyddu hyblygrwydd seicolegol a gwydnwch dysgwyr ifanc drwy ymgorffori Theori Therapi Derbyn ac Ymrwymiad ac ymchwil mewn canllawiau ymarferol i athrawon a dysgu proffesiynol er mwyn cynorthwyo athrawon.

Mae ysgolion yn cael eu herio gan broblemau iechyd meddwl cynyddol ymysg plant a phobl ifanc. Amcangyfrifir y bydd un o bob wyth o bobl o i 25 oed yn

cael trafferth gyda salwch meddwl ar ryw adeg yn eu bywydau a'r cyflyrau mwyaf cyffredin yw gorbryder ac iselder (Mawrth, et al., 2022). Mae ysgolion yng Nghymru hefyd yn gyfrifol am ddarparu cwricwlwm iechyd meddwl a lles cadarn sy'n seiliedig ar dystiolaeth o fewn dull ysgol gyfan (Llywodraeth Cymru, 2021), ac ar yr un pryd maent yn dylunio maes dysgu a phrofiad iechyd a lles (MDPh) wrth iddynt weithredu'r Cwricwlwm i Gymru (CfW). Mae ymchwil yn awgrymu bod arweinwyr ysgolion ac athrawon yn pryderu am ddarparu addysg lles effeithiol pan fo ganddynt fylchau yn eu gwybodaeth a'u harbenigedd ynghylch iechyd meddwl ac addysg iechyd meddwl (Long, et al, 2023).

Er gwaethaf yr heriau hyn, mae ysgolion mewn sefyllfa unigryw i gael effaith sylweddol ar iechyd meddwl a lles disgyblion a ddarparu cymorth ar eu cyfer trwy gyflwyno dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'r papur hwn yn disgrifio ein gwaith cynnar i

addasu a mapio rhaglen wedi'i llywio gan dystiolaeth o'r enw rhaglen addysg-Connect. Mae'r rhaglen wedi'i dylunio i gefnogi athrawon i gyflwyno dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i helpu plant i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau ymarferol i'w cadw'n iach. Mae rhaglen addysg-Connect yn seiliedig ar fodel DNA-V sy'n deillio o Therapi Derbyn ac Ymrwymiad (Hayes et al, 2006; Gillard et al., 2024; Hayes & Ciarrochi, 2015).

Yn gyntaf, fe wnaethom fapio amcanion dysgu rhaglen addysg-Connect ar ddisgrifiadau dysgu Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles y Cwricwlwm i Gymru. Yna cyfieithwyd rhan o'r cwricwlwm i'r Gymraeg a dreialwyd gydag athrawon sy'n gweithio mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg. Yn olaf, fe wnaethom archwilio persbectif a barn athrawon (n=7) ar ôl cyfnod o 12 wythnos o dreialu rhaglen addysg-Connect gyda'u disgyblion.

Canfuom fod nodau dysgu

cynnar rhaglen addysg-Connect a'r Amcanion Cwricwlwm ar gyfer y flwyddyn derbyn hyd at flwyddyn 6 wedi'u mapio'n llwyddiannus i bron bob un o'r disgrifiadau dysgu iechyd a lles yn y Maes Dysgu a Phrofiad (96%). Rydym yn parhau i gyfieithu cwricwlwm rhaglen addysg-Connect i'r Gymraeg ac rydym wedi cwblhau traean o'r cynnwys. Datgelodd dadansoddiad cynnwys thematig o ganfyddiadau athrawon nifer o brif themâu yn ymwneud â chanfyddiadau cychwynnol athrawon, a'r rhai mwyaf arwyddocaol oedd natur ddefnyddiol adnoddau rhaglen addysg-Connect, gwefan a chynlluniau gwersi rhaglen addysg-Connect hawdd eu defnyddio, natur bleserus a deniadol y rhaglen, manteision y sesiynau meddwlgarwch, manteision cydran Cynghorydd y model DNA-V, cryfhau'r cwllwm rhwng yr athro a'r disgybl, a'r heriau sy'n ymwneud â chynnwys anodd ac iaith gymhleth.

Mae dybryd angen rhoi dulliau dwyieithog sydd wedi'u llywio gan dystiolaeth o addysgu gwybodaeth am iechyd a lles plant ar waith yng Nghymru, a sut y gallant integreiddio hyn yn gamau ymarferol yn eu bywydau eu hunain. Mae atal yn ddull allweddol o gefnogi iechyd cymdeithasol yn y tymor hir, a bydd ysgolion yn chwarae rhan ganolog yn hyn. Mae'n hanfodol felly y dylai ysgolion gael eu cefnogi i integreiddio'r wybodaeth ddiweddaraf sy'n seiliedig ar dystiolaeth i ddyfunio a datblygu Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Mae'n ymddangos

y bydd rhaglen addysg-Connect yn addawol o ran ein helpu ni i gyflawni hyn.

Cyfeiriadau

Basarkod, Geetanjali. (2019). The six ways to well-being (6W-WeB): A new measure of valued action that targets the frequency and motivation for six behavioural patterns that promote well-being [Thesis]. <https://doi.org/10.26199/5dc-c7d5faboe8>

Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection. New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.

Gillard, D., Grindle, C., Hooper, N., Jackson Brown, F., & Hancock, R. (2024).

The Science of Children's Well-being: Practical Sessions to Support Children Aged 7 to 11. Routledge, New York. DOI: 10:4324/9781993345954

Long, S. J., Hawkins, J., Murphy, S., & Moore, G. (2023). School health and well-being and national education system reform: A qualitative study. *British Educational Research Journal*.

March, A., Stapley, E., Hayes, D., Town, R., & Deighton, J. (2022). Barriers and facilitators to sustaining school-based mental health and well-being interventions: a rapid review. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3587.

Trwy glep a si

Ymarfer

Gweithio gyda'n gilydd i alluogi lleoedd a mannau iachach

Cheryl Williams, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro



NHS
WALES
GIG
CYMRU

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Mae gwreiddiau cynllunio trefol mewn iechyd cyhoeddus, ac yn ystod y blynyddoedd diwethaf bu mwy o ffocws ar bwysigrwydd hanfodol yr amgylchedd adeiledig a naturiol wrth ddiogelu a gwella iechyd a lles y boblogaeth.

Mae'r lleoedd rydyn ni'n byw, yn gweithio ac yn chwarae yn cael effaith fawr ar ein hiechyd, yn gorfforol ac yn feddyliol. Os ydym yn creu mannau iach, adeiladau iach a chyfleoedd teithio iach, gallwn adeiladu lleoedd a all arwain at fwy o weithgarwch corfforol, ansawdd aer gwell, cartrefi o ansawdd da ac wedi'u lleoli'n dda, mynediad at ddewisiadau bwyd ffres ac iach, teithio llesol, y gallu i gael mynediad hawdd at wasanaethau ac amwynderau, a gostyngiad mewn anghydraddoldebau iechyd.

Yng Nghymru, mae'r system 'dan arweiniad cynlluniau' yn golygu bod polisiau mewn cynlluniau datblygu lleol yn fan cychwyn ar gyfer penderfyniadau cynllunio. Mae gan [bolisi cynllunio](#) cenedlaethol yng Nghymru ffocws cryf ar y rôl y mae cynllunio'n ei chwarae wrth wella iechyd ac mae'n tywys awdurdodau lleol i adlewyrchu hyn yn eu cynlluniau lleol.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn gweithio gyda chynllunwyr yn awdurdodau lleol Caerdydd a'r Fro, gan gysylltu â chynllunwyr dros ddatblygu polisi a datblygiad sy'n canolbwyntio ar iechyd, ac ar ddarparu gwasanaethau gofal iechyd.

Mae gwaith cynllunio ac iechyd ar y cyd yn cynnwys: Darparu ymatebion ymgynghoriad i gamau amrywiol o broses y Cynllun Datblygu Lleol (CDL Newydd, gan sicrhau bod 'lens' iechyd yn cael ei roi yng ngweledigaeth, nodau ac amcanion CDLlau, a bod gan y polisiau ffocws iechyd ac yn gyfle i ystyried darpariaeth gwasanaethau gofal iechyd.

Darparu'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer anghenion iechyd y boblogaeth leol.

Cyswllt rheolaidd ynghylch polisiau drafft ar gamau proses y CDL, gwirio bod cyfeiriad at bolisi a deddfwriaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd, megis Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, a bod yr effaith ar iechyd a lles yn cael ei blethu trwy'r polisiau perthnasol, megis trafnidiaeth, tai a mannau gwyrdd. Cefnogi'r gwaith o ddarparu adolygiadau rhanddeiliaid yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd o'r

strategaeth ddrafft a ffefrir gan y CDL a'r cynlluniau adnewid. Ymateb i geisiadau cynllunio ar gyfer datblygiadau neu ddatblygiadau tai mawr yr ystyrir eu bod yn cael effaith ar iechyd y cyhoedd. Ystyrir ceisiadau mewn perthynas â'u heffaith bosibl ar iechyd a hefyd effaith poblogaeth gynyddol ar wasanaethau gofal iechyd. Gall y broses hon gynnig cyfle i drafod cyfraniadau datblygwyr tuag at wasanaethau. Rhai negeseuon allweddol:

Os oes cyfle i gymryd rhan yn y broses CDL, mae'n werth ei wneud oherwydd gallai'r effaith fod yn wych i iechyd a lles. Polisi cynllunio yw'r man cychwyn ar gyfer creu lleoedd iach i fyw, a gall ymgysylltu â'r broses cynllunio fod o fudd i wasanaethau gofal iechyd.

Mae'r gwaith hwn yn cymryd amser. Mae CDLlau yn rhai hirdymor, ac mae eu disodli yn cymryd blynyddoedd! Mae partneriaethau a datblygu perthynas yn hanfodol. Gall cynllunwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol siarad ieithoedd gwahanol, felly mae angen iddynt ddysgu oddi wrth ei gilydd. Mae cyfathrebu rheolaidd, cyfarfodydd rheolaidd, hyfforddiant a rhannu gwybodaeth i gyd yn helpu.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch cheryl.williams9@wales.nhs.uk

Polisi

Amgylcheddau Adeiledig ac Iechyd Plant yng Nghymru ac Awstralia (BEACHES)

Gareth Stratton: Athro, Canolfan Ymchwil ASTEM, Prifysgol Abertawe, DU, Lucy Griffiths: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Richard Fry: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Harriet Barker BSc: Canolfan Ymchwil ASTEM, Prifysgol Abertawe, DU, Dora Pouliou PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Amy Mizen PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Joanne Davies PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Hayley Christian: Athro Cyswllt, Sefydliad Telethon Kids, Prifysgol Gorllewin Awstralia, Alan Watkins: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Rowena Bailey PhD: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Rebecca Pedrick-Case, Myfyriwr PhD, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU, Ronan Lyons: Athro, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Abertawe, DU

Mae bod dros bwysau a gordewdra yn parhau i fod yn broblem fyd-eang i iechyd y cyhoedd. Yng Nghymru, mae 25% o blant 4-5 oed dros bwysau ac 13% yn ordew; mae tueddiadau ar i fynw mewn pwysau afiach er 2014/15 yn ogystal â graddiant amddifadedd sy'n cynyddu. Mae data o brosiectau Swanlinx a HAP-PEN (n=3327; Tyler, 2019)) yn dangos bod dros draean o blant 9-11 oed dros bwysau a bod gwahaniaethau sylweddol yn amlwg rhwng cwintelau uchaf, canol ac isaf Malc. Mae'r amgylchedd adeiledig yn allweddol i hybu pwysau iach, ond ychydig a wyddom am amgylcheddau sy'n meithrin pwysau iach mewn plant.

Mewn ymateb i'r her hon, rydym wedi ymuno ag academyddion yn Sefydliad Telethon Kids yng Ngorllewin Awstralia i geisio mewnwelediad i ffactorau amgylchedd adeiledig sy'n meithrin pwysau iach yn ystod plentynod. Nod prosiect BEACHES a ariennir gan y

Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC) (DU), ac NHMRC (Awstralia) yw darparu tystiolaeth o ansawdd uchel ar agweddau o'r amgylchedd adeiledig y gellir eu haddasu i leihau'r effaith negyddol ar weithgarwch corfforol plant, ymddygiad bwyta a statws pwysau.

Mae gan Gymru a Gorllewin Awstralia ddata rheolaidd helaeth ac mae'r rhain yn cael eu defnyddio i integreiddio'r amgylchedd adeiledig a mesuriadau pwysau plant dros gyfnod o 10 mlynedd. Mae gan brosiect BEACHES bum prif amcan a fydd yn cael sylw mewn 4 pecyn gwaith (ffigur 1) (Pedrick-Case et al. 2022)

Amcanion:

Datblygu model Systemau Gwybodaeth Ddaeryddol (GIS) cynhwysfawr o'r amgylchedd adeiledig sy'n benodol i blant gan ddefnyddio dulliau safonol ar gyfer y Deyrnas Unedig ac Awstralia.

Cysylltu modelau GIS safonol

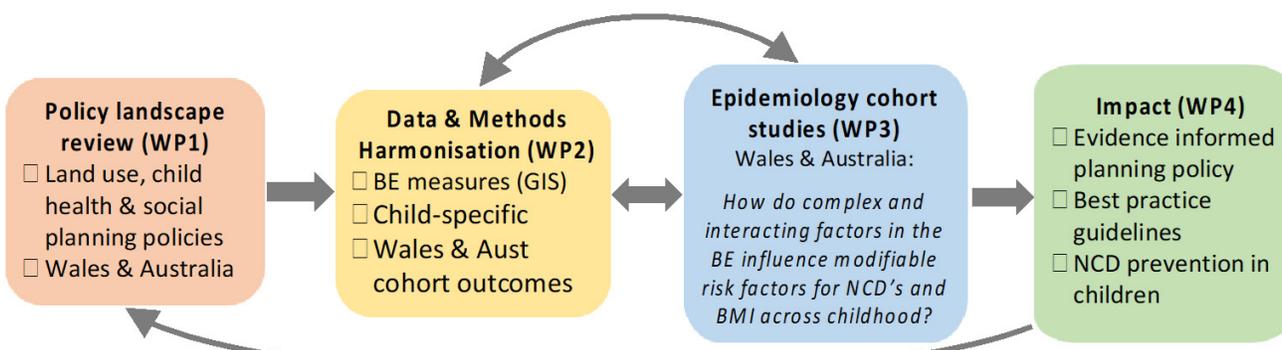
yr amgylchedd adeiledig ag e-garfan a data carfan safonol ar gyfer plant yng Nghymru ac Awstralia.

Pennu'r berthynas uniongyrchol ac anuniongyrchol (cyfryngu) rhwng yr amgylchedd adeiledig ac a) ffactorau risg y gellir eu haddasu ar gyfer clefydau anhrosglwyddadwy (NCDs) (gweithgarwch corfforol, amser heb wneud ymarfer corff, deiet) a b) gordewdra

Nodi sut mae'r berthynas rhwng yr amgylchedd adeiledig a'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â chlefydau anhrosglwyddadwy hyn yn amrywio yn ôl sefyllfa economaidd-gymdeithasol a lleoliad daearyddol (Cymru ac Awstralia)

5. Cynhyrchu tystiolaeth y gall llunwyr polisi ei defnyddio i addasu'r amgylchedd adeiledig i leihau gordewdra ymysg plant a chlefydau anhrosglwyddadwy.

Ffigur 1: Pecynnau Gwaith BEACHES:



Gweithgarwch Ymchwil Enghreifftiol

PG1: Rydym wedi asesu pa mor rhwydd yw cerdded yn yr amgylchedd adeiledig gan ddefnyddio'r mynegai amgylcheddau byw egniol (ALE) ar gyfer 2017-2018. Canfuwyd bod sgorau'n uwch mewn ardaloedd trefol o gymharu ag ardaloedd gwledig (Pouliou et al 2023). Rydym hefyd wedi ymgysylltu â rhandeiliaid sy'n oedolion a phlant mewn gweithdy integredig gan ddefnyddio dulliau ymchwilio gwerthfawrogol i gynhyrchu "polisi perffaith" ar gyfer amgylchedd adeiledig sy'n meithrin pwysau iach plant, gan nodi bod y polisi presennol yng Nghymru yn canolbwyntio ar oedolion.

PG2: Mae'r dulliau data a chysoni rhwng yr astudiaethau yng Nghymru ac Awstralia wedi'u datblygu. Mae'r rhain yn seiliedig ar y damcaniaethau canlynol: Bydd rhai elfennau y gellir eu haddasu o'r amgylchedd adeiledig yn hybu gweithgarwch corfforol a deiet iach. Mae elfennau o fesuriadau o'r amgylchedd adeiledig, gwyrddni amgylchynol, mynegeion llystyfiant wedi'u datblygu mewn gwaith blaenorol (Geary et al, 2023). Byddwn yn meintio'r canlynol fel mesuriadau pwysig o'r amgylchedd adeiledig ar gyfer plant: maint yr ardd, manau gwyrdd y gellir eu gweld o leoliad y cartref, cyfran y manau gwyrdd yn yr Ardal Gyngrych Ehangach Haen Is, pellter i'r parc agosaf, pa mor rhwydd yw cerdded yn y gymdogaeth gartref, nifer y manau gwyrdd

o fewn 800m i leoliad y cartref, pellter i'r cyfleuster agosaf lle gellir gwneud gweithgarwch corfforol, parc chwarae awyr agored o fewn 5 munud o gerded o leoliad y cartref, dwysedd y llwybrau troed mewn manau, cyfleusterau eraill.

PG3: Rydym hefyd wedi cyrchu data ar blant na ellir eu hadnabod o Gronfa Ddata SAIL sy'n cynnwys data Meddygon Teulu ar BMI rhwng 2011 a 2019 (n=246,817) a mesuriadau BMI o'r Rhaglen Mesur Plant (n= 222,772). Ein bwriad oedd cynhyrchu ail bwynt mesur ar gyfer plant i'w ychwanegu at ddata'r Rhaglen Mesur Plant adeg derbyn i'r ysgol. Gwelsom fod mesuriadau data meddygon teulu yn unochrog ac nad oedd yn gynrychioliadol, ac argymhellwyd yn gryf y dylai Cymru fuddsoddi mewn ail fesuriad er mwyn sicrhau mewnwelediad systematig ar newidiadau seciwlar a hydredol yn statws pwysau plant.

Gwaith pellach ar symudedd o ran preswyllo ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru:

Gwaith yn y dyfodol: Bydd astudiaeth hydredol sy'n defnyddio cofnodion gweinyddol cysylltiedig yn cael ei chwblhau ar ôl dod â'r metrigau ym mhecyn gwaith 2 a 3 at ei gilydd i ddeall ymhellach y rhyngweithio rhwng yr amgylchedd adeiledig a statws pwysau plant dros amser.

Rhagor o wybodaeth: [Data](#)

[Insight: Exploring the complex relationship between legislation, policies and research: Built Environments And Child Health in Wales and Australia \(BEACHES\) - ADR UK](#)

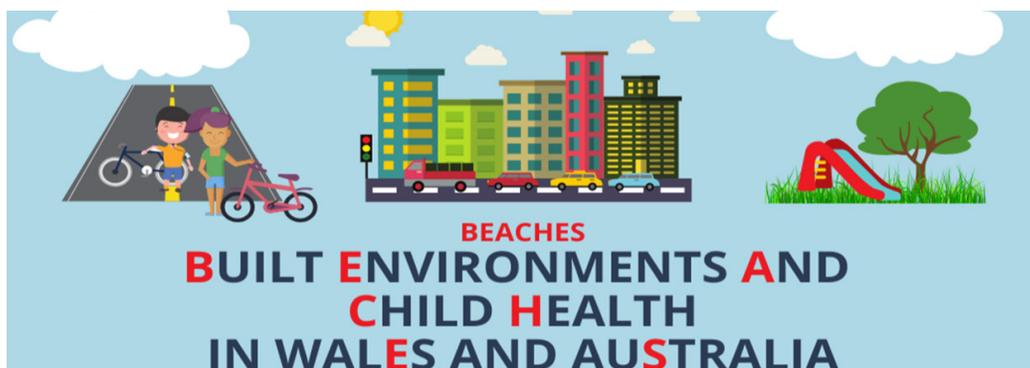
Cyfeiriadau:

Tyler R, et al.(2019) A cross-sectional study on the deprivation and sex differences in health-related fitness measures in school children <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2019.1681230>

Pedrick-Case R, et al (2022): Built Environments And Child Health in Wales and Australia (BEACHES): a study protocol; <https://bmjopen.bmj.com/content/12/10/e061978.abstract>
Pouliou, T, et al. (2023) "Neighbourhood active living environment and obesity in adolescents using the Millennium Cohort Study", *International Journal of Population Data Science*, 8(2). doi: 10.23889/ijpds.v8i2.2330.

Griffiths L. et al, (2023) Children and young people's body mass index measures derived from routine data sources: A national data linkage study in Wales (2023). <https://doi.org/10.1136/jech-2023-SSMabstracts.156>

Geary et al. (2023) Ambient greenness, access to local green spaces, and subsequent mental health: a 10-year longitudinal dynamic panel study of 2.3 million adults in Wales. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(23\)00212-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(23)00212-7/fulltext)



Funded by



Medical Research Council



Polisi

Cysylltiad Iach â Byd Natur

Karen Clarke, Cynghorydd Arbenigol Arweiniol ar gyfer Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau, Cyfoeth Naturiol Cymru

Yn ôl yr [Athro Miles Richardson](#), mae gan bob un ohonom o'n geni gysylltiad perffaith â byd natur, ffynhonnell ein hesblygiad a'n bod.

Mae ymchwil helaeth i ddamcaniaeth bioffilia yn amlygu cysylltiad pobl â byd natur. Fodd bynnag, ar draws y byd, rydym wedi creu cymdeithasau sy'n llesteirio'r cysylltiad cynhenid hwn drwy ein hoes. Er mwyn sicrhau dyfodol iach, mae dealltwriaeth bod yn rhaid i ni wrydroi ein perthynas gynyddol ddiffygiol â byd natur.

Mae plant a phobl ifanc yn teimlo'n fwyfwy anobeithiol wrth iddynt wynebu dyfodol o gynhesu byd-eang a cholled bioamrywiaeth, sy'n arwain at argyfwng iechyd meddwl. Gyda 'newid hinsawdd' wedi'i ddewis fel Gair y Plant 2023 gan Wasg Prifysgol Rhydychen, mae ein plant mewn angen dirfawr o obaith y bydd eu dyfodol yn gweld byd natur yn ffynnu. Mae ysbrydoli cenedlaethau heddiw a'r dyfodol i fod yn optimistaidd a hyderus y gall natur a phobl ffynnu gyda'i gilydd, gan feithrin cysylltiad cryf a chadarnhaol â byd natur, yn rhywbeth sy'n gwbl bosib ei gyflawni.

Mae cefnogi ein plant i dreulio amser ym myd natur gan ymgysylltu yn rheolaidd yn elfennau allweddol o ran sefydlu a chynnal eu cysylltiad â byd natur. Felly beth yw cysylltiad â byd natur a sut gallwn ei gefnogi?

Mae a wnelo cysylltiad â byd natur â'r graddau y mae unigolion yn meddwl am fyd natur fel rhan o'u hunaniaeth.

Cydnabyddir bod tair cydran yn cwmpasu cysylltiad â byd natur: Caiff y **gydran emosiynol** ei sefydlu trwy brofiadau uniongyrchol o fod ym myd natur. Gyda'r **elfen wybyddol** y byddwn yn datblygu dealltwriaeth o fyd natur a'i amryw fanteision, yn deall ein heffaith ein hunain arno ac yn datblygu safbwynt personol ynghylch rheoli ein hadnoddau naturiol. Mae'r **elfen ymddygiadol** yn ymwneud ag ymrwymiad unigolion i warchod yr amgylchedd naturiol.

Fel prif gynghorydd Llywodraeth Cymru ar reoli'r amgylchedd naturiol, mae Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) yn ymdrechu i ddylanwadu ar barodrwydd pobl i ddatblygu ymddygiadau o blaid yr amgylchedd, o blaid yr hinsawdd ac o blaid iechyd i gefnogi addasu i'r argyfwngau hinsawdd a natur. Rydym yn cydnabod bod bwlch rhwng gwerthoedd a gweithredoedd, ac y gellir lleihau'r bwlch hwn trwy gysylltiad dyfnach â byd natur. Mae canfyddiadau o ymchwil fel [Otto & Picini 2017](#) yn awgrymu bod cysylltiad unigolion â byd natur yn ffactor bwysig wrth ysgogi newid ymddygiad.

Mae mwy a mwy o dystiolaeth o bwysigrwydd ac amryw fanteision cysylltu â byd natur ar gyfer iechyd, llesiant, addysg, ffordd o fyw, cymunedau a'r economi. Mae lefelau isel o gysylltiad â natur yn ein gadael heb fawr o ymlyniad ato, ac o ganlyniad efallai na fyddwn yn sylwi ar golled bioamrywiaeth. Mae dyfnhau ein cysylltiad â byd natur yn peri i ni ymgysyll-

tu fwy â byd natur. Mae hefyd yn cynyddu ein cymhelliant i weithredu i fynd i'r afael â'r argyfwngau hinsawdd a natur yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol ar lefel leol, genedlaethol neu fyd-eang.

Mae CNC wedi datblygu model [Dilyniant Naturiol](#) sy'n ceisio helpu pawb yng Nghymru i ddatblygu cysylltiad parhaus â byd natur. Gallwch ddysgu mwy ar ein tudalen we [Pa fath o gysylltiad sydd gennych â natur?](#)

Rydym yn cynnig cefnogaeth i'r sectorau addysg ac iechyd gyda rhaglen hyfforddiant gynhwysfawr ac amrywiaeth o adnoddau i annog addysgwyr i gofleidio addysgeg hinsawdd a natur ac awyr agored, gan fynd â'u dysgwyr allan i'r awyr agored i gael profiadau dysgu ymarferol cofiadwy, ac i annog gweithwyr iechyd proffesiynol i ragnodi natur. *Y mae* modd i bobl a byd natur ffynnu gyda'n gilydd.

Dysgu yn yr amgylchedd naturiol, dysgu amdano a dysgu ar ei gyfer.

Cysylltwch ag: addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk neu ewch i <https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu>

Polisi

Meddyliau iach, bywydau iach, perthnasoedd iach

Sian Richards, Arweinydd Tîm Prosiect Sbectrwm, Stori

stori

Cymdeithas tai cymdeithasol yw Stori sy'n darparu cymorth i bobl mewn argyfwng gan gynnwys goroeswyr cam-drin domestig, y rhai sy'n profi problemau iechyd meddwl, a digartrefedd trwy gymorth tai, hyfforddiant, a'r Prosiect Sbectrwm.

Mae'r Prosiect Sbectrwm yn un o brosiectau Llywodraeth Cymru sy'n mynd i'r afael â Thrais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig, a Thrais Rhywiol (VAWDASV) trwy godi ymwybyddiaeth o drais domestig a materion cysylltiedig mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru. Mae'r prosiect yn cyflwyno gwarsi i ddisgyblion, athrawon, llywodraethwyr a/neu rieni ar bwysigrwydd perthnasoedd diogel, cyfartal ac iach sy'n eu grymuso i wneud dewisiadau personol cadarnhaol.

Nod y sesiynau hyn yw atal cyffredinrwydd trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol trwy ddarparu gwybodaeth, cyngor, arweiniad ac offer i blant, pobl ifanc ac oedolion i adnabod, deall ac osgoi perthnasoedd afiach a dinistriol. Mae'r prosiect yn defnyddio dull ysgol gyfan a'i nod yw cefnogi iechyd meddwl a chorfforol plant a phobl ifanc.

Mae'r cynnwys a'r adnoddau yn cael eu hysgrifennu a'u cyflwyno gan athrawon cymwys a phroffiadol. Mae'r gwarsi'n briodol i oedran, a defnyddir dulliau addysgu addas ar gyfer testunau

sensitif sy'n berthnasol i ddisgyblion 3-16 oed.

Maent yn drawsgwricwlaidd, yn ddwyieithog, ac wedi'u cynllunio i ysgogi'r meddwl a hybu trafodaeth nid datgeliadau. Mae pob sesiwn yn cloi drwy roi gwybodaeth am ble i gael cymorth a sut mae mynd ato.

Mae'r Prosiect yn defnyddio dull ysgol gyfan a hefyd yn darparu hyfforddiant i holl staff a llywodraethwyr yr ysgol ar y canlynol:

Codi ymwybyddiaeth o gam-drin domestig
Deall effeithiau cam-drin domestig ar blentyn
Cefnogi plentyn sydd wedi bod yn dyst i gam-drin domestig.
Yn yr un modd, rydym yn darparu sesiynau gwybodaeth i rieni ar bwysigrwydd y prosiect, gwybodaeth am y gwarsi a addysgir, ac effaith y gwarsi ar ddisgyblion.

Mae'r prosiect yn cael ei werthuso'n flynyddol gan Brifysgol Cymru, y Drindod Dewi Sant, sy'n cynnal Gwerthusiad Effaith Gymdeithasol drwy adolygu cyrhaeddiad y prosiect, cyfweld â detholiad o staff sydd wedi bod yn bresennol yn ystod sesiynau a chynnal trafodaethau grŵp ffocws gyda phlant a phobl ifanc sydd wedi cymryd rhan yn y sesiynau.

Dengys gwerthusiad diweddar fod y Prosiect Sbectrwm yn parhau i ddarparu gwasanaeth gwerthfawr ledled Cymru i ysgolion ac athrawon. Gall y prosiect arddangos allbynnau, canlyniadau cadarnhaol ac effeithiau posibl ar y gymuned/cymdeithas ehangach gan gefnogi mewn modd cadarnhaol ganlyniadau Strategaeth Gened-

laethol VAWDASV (LIC, 2015) Llywodraeth Cymru a'r ymdrech i fynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (LIC, 2015). *“Diolch am eich ymroddiad a'ch ymrwymiad i ddarparu gwars ragorol. Rydym yn gwerthfawrogi'r bartneriaeth sydd gennym gydag addysgwyr fel chi, ac rydym yn teimlo'n gyffrous am y posibilrwydd o gydweithio eto yn y dyfodol.”*
-- Athro

Mae Prosiect Sbectrwm yn sicrhau bod holl blant a phobl ifanc Cymru yn adnabod cam-drin ac yn gwybod ble i gael cymorth drwy gefnogi ysgolion i gyflwyno elfennau o'r cwricwlwm Iechyd a Lles, a chynorthwyo o ran diogelu. Yng nghydestun addysg perthnasoedd, mae'r prosiect yn helpu disgyblion i fagu hyder, gwytnwch ac i ddod yn iach yn feddyliol, a bydd hyn yn ei dro yn cynyddu perfformiad academaidd.

Mae'r prosiect yn gweithio ochr yn ochr â phartneriaid a mentrau ysgol eraill, megis y cynllun ysgol iach, hawliau'r plentyn a'r rhaglen School Beat.

Adnoddau MMR/y frech goch

Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF), Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae achosion o'r frech goch yng Nghymru. Rydym yn gofyn i bawb fod yn ymwybodol o arwyddion a symptomau'r frech goch a gwybod sut i ymateb os oes amheuaeth o'r frech goch.

Mae'r frech goch yn heintus iawn a gall fod yn ddifrifol. Mae cael dau dds o'r brechlyn MMR dros 95% yn effeithiol o ran atal y frech goch.

Rydym wedi datblygu posteri, taflenni ac adnoddau eraill i gefnogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r cyhoedd. Gellir dod o hyd i negeseuon allweddol a chrynodeb o adnoddau yn ein [Pecyn cymorth rhaglen imiwneiddio MMR ar gyfer gofal sylfaenol](#)

Gweler ein gwefan gyhoeddus yma: icc.gig.cymru/brechlynMMR a'n gwefan ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yma: icc.gig.cymru/mmr

Gellir archebu adnoddau am ddim yma: icc.gig.cymru/adnoddau-gwybodaeth-iechyd

Polisi

Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ymchwilio i ffyrdd o leihau Allyriadau Carbon Labordai Microbioleg

Tracy Evans, Uwch Swyddog Datblygu Cynaliadwy, Canolbwynt Iechyd a Chynaliadwyedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC), ar y cyd â Revolution-ZERO, wedi cyhoeddi adroddiad heddiw sy'n tynnu sylw at y potensial i leihau allyriadau carbon labordai microbioleg drwy ymchwilio i ffyrdd o leihau plastigau untro.

[Mae'r adroddiad](#) hwn yn dangos ymrwymiad ICC i gynaliadwyedd amgylcheddol ac yn amlygu'r rhan ganolog y gall camau gweithredu ar raddfa fach eu chwarae wrth liniaru ein heffaith ar y cyd ar newid hinsawdd.

Daw'r ymdrech mewn ymateb i duedd sy'n peri pryder dros y degawd diwethaf, lle mae labordai microbioleg wedi dibynnu fwyfwy ar eitemau plastig untro oherwydd arferion gwaith esblygol, argaeledd deunyddiau, a safonau iechyd a diogelwch llym. Cynhyrnodd labordai ymchwil ledled y byd 5.5 miliwn tonnall o wastraff plastig yn ystod 2014. Mae hyn yn swm syfrdanol. Ni chafodd lawer ohono ei ailgylchu oherwydd y risgiau halogi sy'n bodoli

Aeth y broblem hon yn waeth yn sgil dechrau pandemig COVID-19 yn 2020. Arweiniodd at ymchwydd sylweddol mewn plastigau untro a chyfarpar diogelu personol, a thrwy hynny gynyddu allyriadau a gwastraff mewn labordai.

Ar ôl sicrhau cyllid gan Gronfa Argyfwng Hinsawdd Iechyd a Gofal Cymdeithasol Llywodraeth Cymru, ymunodd ICC â phartneriaid allanol, gan gynnwys Revolution-ZERO, Waste and Resources Action Programme (WRAP), ac Euronomia, i archwilio'r her ddirifol hon. Er bod y prosiect yn canolbwyntio'n bennaf ar

labordai ICC, mae'n bosibl y bydd modd rhoi ei ganfyddiadau a'i ddatrysiadau ar waith ar draws y sectorau gofal iechyd a gwyddoniaeth ehangach.

Dywedodd Kelly Ward, Dirprwy Bennaeth Gweithrediadau Dros Dro, Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Mae nifer o gamau gweithredu wedi'u nodi o ganlyniad i'r prosiect lle mae newidiadau wedi, ac y gellid eu gwneud, i leihau allyriadau carbon."

Cafodd hwn ei ategu gan Ben Davies, Rheolwr Cymorth Busnes yr Is-adran Microbioleg, a bwysleisiodd pwysigrwydd arferion cynaliadwy mewn gweithrediadau labordy, "Mae'r mentrau allweddol a amlygwyd yn y prosiect yn cynnwys sefydlu grŵp labordy cynaliadwy, mabwysiadu dewisiadau amgen bioddiraddadwy fel ffyn coctel, ac ymgysylltu â darpar gyflenwyr cynnyrch a gwasanaethau cynaliadwy." Yn ogystal â hyn, nododd Asesiad Cylch Oes a gynhaliwyd fel rhan o'r prosiect arbedion allyriadau sylweddol o wahanol senarios, gan gynnwys lleihau bagiau sampl/pecynnu ac ailgylchu bocsys blaenau pipedau.

Mae'r adroddiad yn nodi'r 16 o ddeunyddiau plastig untro a ddefnyddir fwyaf a'r eitemau effaith carbon uchaf a ddefnyddir yn y labordai microbioleg.

Mae'r argymhellion, a gymeradwywyd gan Fwrdd Rhaglen Newid Hinsawdd ICC, yn cynnwys sefydlu grŵp gorchwyl caffael penodol, lleihau faint o bapur a ddefnyddir, a chanolbwyntio ar yr eitemau plastig untro sy'n cael yr effaith fwyaf ar garbon. Mae'n bwysig nodi bod nifer o argymhellion eisoes wedi'u rhoi

ar waith, gan gynnwys treialon bach ar gyfer ailgylchu bocsys blaenau pipedau plastig a defnyddio ffyn taenu cynaliadwy. Serch hynny, mae symud oddi wrth ddefnyddio plastig untro yn dod â heriau sylweddol, gan gynnwys llywio'r fframweithiau caffael presennol a sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu darparu'n ddi-dor. Fodd bynnag, mae brwdfrydedd ac ymrwymiad y staff microbioleg yn pwysleisio'r awydd sy'n bodoli ar y cyd i hyrwyddo cynaliadwyedd mewn labordai.

Mae'r cydweithrediad hwn rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru a Revolution-ZERO yn gam sylweddol ymlaen wrth fynd i'r afael â heriau plastig untro a ddefnyddir mewn labordai microbioleg. Trwy harneisio arloesedd a meithrin cydweithio, mae'r prosiect hwn yn enghraifft wych o ddull rhagweithiol o leihau effaith amgylcheddol a hyrwyddo arferion cynaliadwy mewn lleoliadau gofal iechyd.

Fideos



Blochau adeiladu ar gyfer tegwch rhywedd: Strategaethau ar gyfer dyfodol ffyniannus i fenywod yng Nghymru

Archwiliodd y gweminar hwn y cysylltiadau rhwng rhywedd a phenderfynyddion ehangach iechyd, a thrafododd rôl polisiau rhywedd-gynhwysol wrth ffurfio economïau a systemau iechyd teg. Roedd yn gyfle i edrych ar yr anghydraddoldebau rhywedd cyffredin sy'n effeithio ar iechyd y tu hwnt i wasanaethau iechyd.

[Gwyllo](#)



Dull mapio systemau cyfranogol ar gyfer archwilio cyflawniad addysgol yng Nghymru – myfyrdod ar theori ac ymarfer

Rhoddodd y weminar hon drosolwg o benderfynyddion ehangach gwaith yr Uned Iechyd mewn perthynas ag addysg fel penderfynydd iechyd.

[Gwyllo](#)



Polisiau cynllunio gofodol, iechyd y cyhoedd a'r gwasanaethau iechyd: cyfleoedd i wella iechyd a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

Roedd y digwyddiad hwn yn canolbwyntio ar newidiadau yn yr agenda polisi cynllunio, cyfranogiad gwasanaethau iechyd y cyhoedd a gofal iechyd wrth ddylanwadu ar y defnydd o arian Adran 106, polisiau sy'n hwyluso amgylcheddau bwyd iach a diweddiariad o Reoliadau Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA) Llywodraeth Cymru.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau



[Iechyd Cyhoeddus Cymru yn Lansio Ffrwd Waith Ymroddedig i Fwyhau Effaith Bywd Ysgol ar Iechyd Plant](#)

25-04-2024



[Y Frech Goch, Clwy'r Pennau a Rwbela \(MMR\) – Gwybodaeth i weithwyr iechyd](#)

23-04-2024



[Ewch i'r afael â dibyniaeth, gwelededd, ac argaeledd er mwyn mynd i'r afael â'r cynnydd cyflym mewn fepio ymhlith pobl ifanc, meddai arbenigwyr iechyd cyhoeddus](#)

18-04-2024

Pob Newyddion

[Fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru: Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad Adroddiad Digwyddiad](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030](#)

Sefydliad Iechyd y Byd

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

GRYMUSO CYMUNEDAU - DULLIAU SEILIEDIG AR LEOEDD I WELLA IECHYD A LLEIHOU ANGHYDRADDOLDEBAU



Gall defnyddio dull seiliedig ar le o wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau roi gwell dealltwriaeth i ni o sut i gydlynu camau gweithredu a buddsoddiadau i wella ansawdd bywyd cymunedau.

Mae anghydraddoldebau iechyd yn codi oherwydd yr amodau lle cawn ein geni, tyfu, byw, gweithio ac oedran. Mae'r cyflyrau hyn yn dylanwadu ar ein cyfleoedd ar gyfer iechyd da, a sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu, ac mae hyn yn siapio ein hiechyd meddwl, ein hiechyd corfforol a'n lles.

Trwy gymryd ymagwedd gydgysylltiedig sy'n seiliedig ar le, gallwn wella amodau cymunedau a fydd yn cefnogi pobl i fyw bywydau iachach mewn cymuned sy'n eu

hannog i ffynnu.

Ar gyfer ein e-fwletin nesaf, byddem yn croesawu erthyglau sy'n ymdrin â mentrau, polisiau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol gan ddefnyddio dull seiliedig ar le yng Nghymru.

Bydd ein ffurflen gyflwyno erthygl yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am gyfrif geiriau, cynllun eich erthygl a chanllawiau ar gyfer delweddu.

Anfonwch erthyglau at publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 16 Mai 2024.

Cyfrannu