



# **GWELLA IECHYD MEDDWL A LLESIANT BABANOD, PLANT A PHOBL IFANC**





# Croeso

**M**ae iechyd meddwl da a llesiant emosiynol babanod, plant a phobl ifanc yn hanfodol ar gyfer eu datblygiad, eu hapusrwydd a llwyddiant mewn bywyd. Mae ymyrraeth gynnar, meithrin perthnasoedd, a systemau cymorth yn chwarae rhan hanfodol mewn meithrin gwytwnch a rhoi sylfaen i lesiant meddyliol iach i blant. Drwy fuddsoddi ym maes iechyd meddwl o'r cychwyn cyntaf, rydym yn gosod y sylfaen ar gyfer dyfodol mwy disglair ac iachach i'n plant a'n pobl ifanc. Gyda'n gilydd, gallwn greu cymdeithas lle mae iechyd meddwl a llesiant yn cael eu blaenoriaethu ar gyfer pob cenhedlaeth.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys amrywiaeth o brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar wella cymorth iechyd meddwl a llesiant ar gyfer cenedlaethau iau ledled Cymru.

# Cynnwys

## 4 Penawdau

### Adeiladu Sylfeini Cryf: Gwella Iechyd Meddwl a Llesiant Babanod, Plant a Phobl Ifanc

*Public Health Network Cymru*

### Y dechrau gorau mewn bywyd; Plethu iechyd meddwl a lles babi efo datblygiad iaith

**Marion Mayhead**, Prif Swyddog Cymraeg i Blant Gorllewin Cymru Cymraeg i Blant

### Gweithio mewn partneriaeth i sicrhau bod Llesiau Ifanc yn cael eu clywed: Hybu Hawliau Plant a Mynediad at Wasanaethau Iechyd Meddwl

**Rachel Beddoe**,  
Swyddog Gwybodaeth Ymchwil a Pholisi,  
Plant yng Nghymru

### Babi Actif ar gyfer Gofalwyr a Babanod Hapusach

**Jeanette Wooden**, Cydlynnydd Prosiect Babi Actif, Eryri-Actif

### Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod: Rôl ar gyfer ysgolion Cymru wrth dorri'r cylch rhwng y cenedlaethau

**Flo Avery**, Ymchwilydd PhD, y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Iechyd a Lles y Boblogaeth (NCPHWR), Prifysgol Abertawe  
**Sinead Brophy**, Athro mewn Ymchwil Data Iechyd, y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Iechyd a Lles y Boblogaeth (NCPHWR), Prifysgol Abertawe

### Mae gwynnwch yn allweddol

**Sian Roberts**, Cyfarwyddwr, Y Prosiect Newid Gêm

### Cefnogi Pobl Ifanc i Siapio Cymorth Iechyd Meddwl yng Ngwent

**Halyna Soltys**, Swyddog Cyfathrebu a Chynnwys, ProMo Cymru

### Blaen Y Gêm: Atal Niwed sy'n gysylltiedig â Gamblo Ymhlith Pobl Ifanc yng Nghymru

**Dave Hower**, Arweinydd Tîm Addysg ac Atal, Ara Adferiad i Bawb.

### Sut mae'r Fenter Cyfeillgar i Fabanod yn gwella iechyd meddwl babanod

**Rachel Evans**, Prif Fydwraig Genedlaethol am Fwydo ar y Fron, Iechyd Cyhoeddus Cymru

### Escaping Never Land: Dull system gyfan i helpu plant i dyfu'n dda

**Dr Helena Tallon**, (Prif Seicolegydd Clinigol) Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar, Atal a Hyrwyddo Canolog CAMHS (EIPPS) Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

### Nawr mae goleuni ym mhen draw' twnnel

**Margaret O'Reilly**, Barnardo's Cymru

### Gweithio gyda theuluoedd ledled Sir Ddinbych i wella iechyd meddwl a lles emosiynol

**Rhian Jones**, Rheolwr Tîm, Sir Ddinbych

### Ymchwilio i raglen gwrthfwlio ysgol KiVa yn y DU

**Professor Judy Hutchings**, Yr Athro Judy Hutchings, Athro mewn Seicoleg, Prifysgol Bangor

## 30 Fideos

## 32 Newyddion & Adnoddau

## 34 Rhifyn Nesaf

# Penawdau





## Adeiladu Sylfeini Cryf: Gwella Iechyd Meddwl a Llesiant Babanod, Plant a Phobl Ifanc

### Public Health Network Cymru

Mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dychwelyd i drefnu digwyddiadau wyneb yn wyneb gyda dwy gynhadledd a gynhaliwyd ym mis Chwefror a mis Mawrth. Roedd y ddau ddigwyddiad, un yn Ne Cymru ar 20 Chwefror 2025 a'r llall yng Ngogledd Cymru ar 26 Mawrth 2025, yn canolbwyntio ar yr un pwnc.

Bydd gwerthusiad o'r ddau ddigwyddiad yn cael ei rannu yn yr wythnosau nesaf ond rydym wedi cynnwys rhywfaint o adborth cychwynnol yma.

“Roedd awyrgylch gwych wedi'i greu, yn groesawgar iawn ac yn gydweithredol”

“Roeddwn i'n hoffi'r cyfle rhwydwaith, trafodaethau, ehangder y pynciau” (cynrychiolydd o dde Cymru)

“Diddorol iawn. Siaradwyr addysgiadol iawn a mwynhau'r gweithdai sgwrsio agored. Mae cyfleoedd wyneb yn wyneb fel heddiw yn hynod werthfawr” (cynrychiolydd o ogledd Cymru)

“Cyfleoedd dysgu mor dda yn ogystal â rhwydweithio gyda gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol eraill” (cynrychiolydd o Ogledd Cymru)

Siaradwyr da ac effeithiol”

Digwyddiad gwych gyda rhai siaradwyr ysbrydoledig iawn sy'n amlwg yn angerddol am eu gwaith” (cynrychiolydd o ogledd Cymru)

Mae'r recordiadau a'r cyflwyniadau o'r ddau ddigwyddiad ar gael ar ein gwefan.



## Practice

# Y dechrau gorau mewn bywyd; Plethu iechyd meddwl a lles babi efo datblygiad iaith

**Marion Mayhead,**

Prif Swyddog Cymraeg i Blant Gorllewin Cymru Cymraeg i Blant

Sut gall rhieni sicrhau eu bod yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i'w babi? Mae llawer yn blaenoriaethu materion ariannol, ond pa ddefnydd yw cyfoeth heb iechyd meddwl sefydlog, y gallu i greu a meithrin perthnasau hirdymor, gwytnwch a hyder i'n helpu goresgyn heriau bywyd?

Mae'r rhain mor bwysig â datblygiad iaith. Mae'n hanfodol y gall plant fynegi eu hunain, cyfathrebu a rhyngweithio gydag eraill yn ogystal â dysgu a datblygu eu hunain a'u perthnasau gydag eraill a'r byd o'u cwmpas.



Mae grwpiau Tylino Babi a Ioga Babi, sy'n cael eu darparu gan Cymraeg i Blant am ddim ac yn cynnig y gefnogaeth ddefnyddol i deuluoedd newydd er mwyn dechrau babanod ar y trywydd cywir.

Mae Cymraeg i Blant yn un o gynlluniau Mudiad Meithrin - y prif ddarparwr gofodol ac addysg blynyddoedd cynnar cyfrwng Cymraeg sy'n cyfrannu at darged Llywodraeth Cymru o greu 'miliwn o siaradwyr Cymraeg' erbyn 2050. Rydym yn angerddol dros roi'r cyfle i bob plentyn chwarae, dysgu a thyfu trwy'r Gymraeg. Mae llawer

o dystiolaeth bod ymdeimlad o berthyn yn hanfodol bwysig i iechyd meddwl plant a phobl ifanc wrth iddynt dyfu. Sicrheir y gallu i gymryd rhan yn llawn mewn digwyddiadau lleol, cymdeithasol, chwaraeon a diwylliannol yn ogystal â bywyd ysgol pan fo plant yn gallu sgwrsio, gwneud ffrindiau a chael hwyl trwy'r cyfrwng y Gymraeg. Sut well i ddechrau'r broses trwy fwynhau caneuon syml mewn grwpiau babi hamddenol a hwyliog?

Yn ystod cwrs Tylino Babi 5 wythnos, gall rhieni a babanod ddisgwyl cryfhau'r broses

'bondio 1-1' holl bwysig. Mae'r Swyddogion Cymraeg i Blant yn annog cyswllt llygaid cyson wrth dangos symudiadau tylino a chanu caneuon Cymraeg syml sy'n tawelu'r babi ac yn cyflwyno patrymau iaith. Mae tylino yn rhyddhau ocsitosin sy'n ymlacio'r rhiant a'r babi ymhellach ac yn cryfhau'r ymlyniad cynnar.

Anogir teuluoedd i drosglwyddo o dylino i ioga babi er mwyn atgyfnerthu'r broses o fondio yn ogystal â chreu'r cyfle i ddysgu caneuon ac ymadroddion newydd i ddefnyddio gyda'r babi gartref.

Mae rhai o'r symudiadau yn ysgogi'r atblygiad 'moro' neu 'braw' efo cwtsh ac ymadroddion cariadus i ddilyn, sy'n helpu'r babi ddysgu am gryfder emosiynol a gwytnwch a magu hyder o'r ddechrau. 'Mae pethau'n mynd o'u le, ond bydd yn iawn'.

Ysgogir datblygiad ymlacio efo symudiadau eraill a gall hynny, efo llais swynol y rhiant yn canu hwiangerddi, helpu'r babi ymlacio a chysylltu caneuon ac iaith efo teimladau cadarnhaol.

Wrth glustnodi amser yn ystod y sesiynau i'r teuluoedd gael ffocysu ar eu hunain rydym, mewn ffordd syml, yn cyflwyno ymwybyddiaeth ofalgar a sut i adeiladu perthnasau. Rydym yn rhoi 'twlcit' i'r babi a'r teulu i sicrhau iechyd meddwl

cadarnhaol yn y dyfodol ac mae iaith a chân yn greiddiol i hyn.

Gall iselder ôl-enedigol, sy'n effeithio mamau a thadau, gael effeithiau parhaol ar y teulu cyfan. Mae adborth rheolaidd o holiaduron ac astudiaethau achos yn tystio bod ein sesiynau ni'n rhoi manteision eang i deuluoedd o ran iechyd meddwl yn ogystal â dysgu a datblygiad iaith. Maent yn rhoi cyfle holl bwysig i deuluoedd newydd wneud ffrindiau.

Am fwy o wybodaeth am wasanaethau Cymraeg i Blant ac esiamplau o astudiaethau achos ewch i:



Cymraeg i Blant : Cymraeg for kids  
[www.llyw.cymru/](http://www.llyw.cymru/)  
CymraegiBlant  
[www.meithrin.cymru/cymraegiblant](http://www.meithrin.cymru/cymraegiblant)



# PLANT YNG NGHYMURU CHILDREN IN WALES

## Policy & Commentary

### Gweithio mewn partneriaeth i sicrhau bod Llesiau Ifanc yn cael eu clywed: Hybu Hawliau Plant a Mynediad at Wasanaethau Iechyd Meddwl

Rachel Beddoe,

Swyddog Gwybodaeth Ymchwil a Pholisi,  
Plant yng Nghymru

Cyflwynir hawliau plant er mwyn diogelu lles babanod, plant a phobl ifanc, ac o ganlyniad mae cysylltiad rhyngddynt a iechyd meddwl. Mae CCUHP yn amlinellu amrywiol hawliau sy'n sicrhau bod datblygiad emosiynol a iechyd meddwl plant yn cael eu cefnogi a'u diogelu. Mae gan bob plentyn hawl i gael eu hamddiffyn rhag niwed, i gael mynediad at wasanaethau iechyd, i gael eu hamddiffyn mewn argyfwng, a'r hawl i gyfranogi a mynegi eu barn ar faterion sy'n effeithio arnyn nhw.

Gall heriau iechyd meddwl yn ystod eu plentyndod effeithio ar les emosiynol plentyn, yn ogystal ag ar eu cydberthynas

cymdeithasol a'u perfformiad academaidd. Mae rhoi sylw i iechyd meddwl fel elfen allweddol o hawliau plant yn galluogi plant i ffynnu'n emosiynol ac yn gymdeithasol, gan osod sylfaen ar gyfer dyfodol iachach. Trwy wneud ystyriaethau iechyd meddwl yn rhan annatod o fframweithiau hawliau plant, gallwn adeiladu cymunedau sy'n gweithio i amddiffyn plant rhag niwed a'u grymuso i fyw bywydau iach a chyflawn.

Yng Nghymru, mae iechyd meddwl gwael yn effeithio ar nifer cynyddol o blant a phobl ifanc, gyda'r adroddiad diweddaraf gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) yn dangos bod 24%

o bobl ifanc wedi profi lefelau uchel o symptomau iechyd meddwl<sup>1</sup>. Wrth i'r heriau iechyd meddwl i fabanod, plant a phobl ifanc barhau i gynyddu, mae'r angen am strategaeth gynhwysfawr, rhagweithiol a hygyrch ar fwy o frys nag erioed. Mae Strategaeth Iechyd Meddwl ddrafft Llywodraeth Cymru yn nodi trobwynt yn null Cymru o drafod gofal iechyd meddwl, yn enwedig yng nghyswllt y dinasyddion ifancaf a mwyaf bregus. Gall gwreiddio hawliau plant yn y dull strategol o roi sylw i iechyd meddwl weithio tuag at feithrin system gynhwysol, gefnogol ac effeithiol sy'n darparu ar gyfer anghenion amrywiol pob



baban, plentyn a pherson ifanc yng Nghymru.

Mae gan blant a phobl ifanc hawl i fynegi eu barn ar faterion sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'n rhaid rhoi llais iddyn nhw ar benderfyniadau a allai effeithio ar eu lles emosiynol a seicolegol. Trwy ein gwaith, mae plant a phobl ifanc yn dweud wrthyn ni fod ataliaeth, ymyrraeth gynnar ac ymyriadau ar wahanol gyfnodau yn bwysig iddyn nhw. O ganlyniad, mae ffocws ar ataliaeth a dull gweithredu cyfannol yn allweddol i gefnogi eu hanghenion. Gall integreiddio cymorth iechyd meddwl i bob agwedd ar fywyd plentyn gynnig dull cynhwysfawr o roi sylw i heriau iechyd meddwl. Gall mynd ati'n rhagweithiol i gynnwys babanod, plant a phobl ifanc wrth lunio datblygiad

gwasanaethau sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal a bod gwasanaethau'n diwallu eu hanghenion unigryw sy'n esblygu. Dylai gwasanaethau fod yn hwylus o hygyrch ac yn addas yn ddiwylliannol, yn briodol, ac yn gwbl gynhwysol i ymateb i anghenion poblogaeth ifanc amrywiol yng Nghymru. Mae creu amgylchedd cefnogol lle gall babanod, plant a phobl ifanc ffynnu'n emosiynol ac yn feddyliol yn dechrau trwy gynnal hawliau plant.

Gyda dyfodiad Strategaeth Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru, mae Plant yng Nghymru wedi bod yn gweithio gyda chymheiriaid yn y Trydydd Sector i archwilio potensial sefydlu rhwydwaith sy'n ceisio hybu hawliau babanod, plant a phobl ifanc ledled Cymru. Bydd y rhwydwaith yn fforwm ar gyfer

chwyddo'u pryderon a sicrhau bod eu llais yn ganolog mewn penderfyniadau ynghylch darparu gwasanaeth cefnogi iechyd meddwl. Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y rhwydwaith iechyd meddwl i blant a phobl ifanc, e-bostiwch Rachel Beddoe, Swyddog Gwybodaeth Polisi ac Ymchwil, [rachel.beddoe@childreninwales.org.uk](mailto:rachel.beddoe@childreninwales.org.uk).

[Nearly a quarter of young people in Wales are reporting very high levels of mental health symptoms following the pandemic - News - Cardiff University](#) (cyrchwyd 08.01.25)



## Practice

# Babi Actif ar gyfer Gofalwyr a Babanod Hapusach

Jeanette Wooden,

Cydlynnydd Prosiect Babi Actif, Eryri-Actif

Mae prosiect Babi Actif yn helpu rhieni/gofalwyr i fod yn actif yn yr awyr agored gyda'u babanod yn ystod 1000 diwrnod cyntafy babi(o'r cam beichiogi hyd at 2 oed). Mae'r hyn sy'n digwydd yn ystod y cyfnod hwn yn gosod y sylfaen ar gyfer datblygiad yn y dyfodol,

ac yn cynnig ffenestr unigryw o gyfle i greu plant iachach ac hapusach

ac i wella eu cyfleoedd mewn bywyd. Bydd profiadau babi yn effeithio ar ei ymennydd wrth iddo dyfu, ac mae'r rhyngweithio a fydd yn digwydd rhyngddynt a'u rhieni a'u gofalwyr eraill yn rhan fawr o hyn.

Trwy annog cyfranogiad mewn gweithgareddau awyr agored, nod Babi Actif

yw sicrhau bod oedolion a babanod yn gwneud mwy o weithgarwch corfforol, i gynorthwyo datblygiad babanod a sicrhau buddion llesiant hirdymor i'r teulu cyfan.

Mae Babi Actif wedi bod yn weithredol er 2019, a'i ariannu i ddechrau gan Lywodraeth Cymru. Mae ei lwyddiant yn y 4 blynedd gyntaf o gyflawni wedi arwain at y Loteri Genedlaethol yn dafarnu cyllid o £300,000 iddo yn ddiweddar. Mae hyn yn galluogi'r prosiect i gyflawni ar gyfer 3 sir (Gwynedd, Ynys Môn a Chonwy) dros y 3 blynedd nesaf; ond mae cyfanswm y cyllid a dderbyniwyd hyd yma, sef £1.3 miliwn, wedi

galluogi darpariaeth ar draws y 6 sir Gogledd Cymru, ac wedi cyrraedd dros 5,000 o gyfranogwyr, a chyflwyno 1,200 o sesiynau yr aeth 16,000 o bobl iddynt.

Mae'r prosiect yn dilyn dull sy'n seiliedig ar dystiolaeth; mae gwaith gwerthuso a gynhaliwyd yn ystod peilot y prosiect gan Brifysgol Bangor, yn dangos bod mynd i sesiynau yn gwella llesiantrhieni, yn eu gwneud yn fwy effeithiol wrth fagu eu plant, a'i fod o fudd i'r babi yn y pen draw. Mae'r 'Model Manteision Mam / Babi' yn awgrymu ymhellach bod iechyd a llesiant meddyliol mamau yn dylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd a llesiant babanod, trwy

lwybrau uniongyrchol ac anuniongyrchol llesiant gofalwyr, ac ysgogiad synhwyraidd a chwsg babanod. Mae arolygon o gyfranogwyr wedi datgelu bod 83% o'r ymatebwyr yn credu bod iechyd a llesiant eu babanod wedi gwella oherwydd sesiynau Babi Actif.

Mae rhieni wedi adrodd bod presenoldeb yn arwain at newid ymddygiad iach, parhaus

Maen nhw wedi dweud wrthym:

*“Ar ôl [sesiwn] rydw i'n fwy brwdfrydig trwy weddill yr wythnos i fynd allan a gwneud ymarfer corff. Rwy'n gweld bod fy mabi yn cysgu yn well o lawer pan fyddaf wedi bod allan ac mae hyn yn effeithio ar weddill y dydd, ei gyntun, sut mae'n bwyta a'i amser gwely.*

*Mae cael rheswm i godi a mynd allan ar fore dydd Llun wedi newid sut rydw i wedi bod yn teimlo yn aml. Rydyn ni'n rhyddhau endorffinau i'n babanod ac maen nhw'n gallu teimlo ein bod ni'n ymlacio mwy ar ôl mynd am dro yn yr awyr iach.”*

*“Mae'n wych gwyllo ein holl blant yn datblygu diddordeb yn yr hyn sydd o'u cwmpas drwy'r sesiynau hyn, a sylwi ar sut y maent yn newid o wythnos i wythnos.”*

Mae ymyriad iechyd Babi Actif

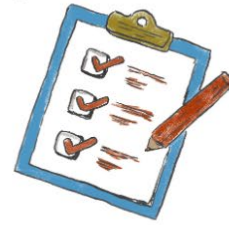
yn unigryw, o fod allan yn yr awyr agored a hefyd yn yr ystyr bod manteision gofalwyr a babanod â'i gilydd.

Mae amrywiaeth y sesiynau a gynigir; ymarfer corff cyn ac ar ôl geni, teithiau bygi, archwilio natur, chwarae yn y goedwig a chwarae synhwyraidd, yn galluogi oedolion i wella eu llesiant corfforol a meddyliol, ac yn cael effaith gadarnhaol ar ddatblygiad babanod. I fabanod, gall bod yn yr awyr agored fod yn brofiad synhwyraidd cyffrous, sy'n arwain at ddatblygu sgiliau gwybyddol ac echddygol. Ein nod yw cynyddu gweithgarwch yn yr awyr agored yn y tymor byr, a datblygu arferion cynaliadwy gydol oes a fydd yn sicrhau gwell iechyd a llesiant corfforol a meddyliol i rieni ac i'w plant.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch [â\\_babiactif@snowdonia-active.com](mailto:â_babiactif@snowdonia-active.com)



# Welcome to EASE Group



## Research

# Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod: Rôl ar gyfer ysgolion Cymru wrth dorri'r cylch rhwng y cenedlaethau

Flo Avery,

Ymchwilydd PhD, y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Iechyd a Lles y Boblogaeth (NCPHWR), Prifysgol Abertawe

Sinead Brophy,

Athro mewn Ymchwil Data Iechyd, y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Iechyd a Lles y Boblogaeth (NCPHWR), Prifysgol Abertawe

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod cyn 18 oed, megis gweld cam-drin domestig neu brofiad o esgeulustod, yn gyffredin yng Nghymru a gallant gael effaith negyddol ar ganlyniadau iechyd hirdymor. Drwy ddarparu cymorth amserol i bobl ifanc sy'n cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a allai fod yn drawmatig, gellid lliniaru effaith y profiadau hyn a diogelu iechyd a lles cenedlaethau'r dyfodol.

Yn ôl arolwg cenedlaethol o bobl ifanc rhwng 16 a 18 oed yng Nghymru, nid yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cael digon o gymorth ac nid yw

llawer ohonynt yn datgelu eu profiadau i neb (1). Mae stigma yn gysylltiedig â chael problemau teuluol ac mae pobl ifanc yn ymwybodol o hyn, sy'n effeithio ar eu gallu i ddatgelu eu problemau a gall gyfrannu at unigrwydd hefyd. Mae angen cymorth empathig nad yw'n beirniadu, sy'n gallu cefnogi'r teulu cyfan, yn hytrach na chyfrannu at y stigma drwy feio rhieni a gofalwyr. Dangosodd ymatebion i'r arolwg y byddai'n well gan bobl ifanc pe bai pobl yn siarad â nhw am brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u cynnwys mewn sgysiaau yn hytrach na thrin y materion hyn fel pwnc tabŵ neu sensitif. Roedd ysgolion a cholegau'n safleoedd cymorth

derbyniol. Mae cymorth i bobl ifanc ar safle'r ysgol yn briodol i'r rhai sy'n mynychu'r ysgol yn rheolaidd ac sy'n teimlo'n ddiogel yn yr ysgol.

Mae mynediad at gymorth medrus megis cwnselwyr neu seicolegwyr yn gyfyngedig, ac mae pobl ifanc yn aml yn wynebu rhestrau aros hir a llwybrau atgyfeirio cymhleth. Fodd bynnag, mae adolygiad diweddar wedi canfod sylfaen dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg o blaid ymyriadau a ddarperir gan ymarferwyr anghlinigol i bobl ifanc sydd wedi profi trawma. Un ymyriad o'r fath a amlygwyd gan yr adolygiad yw'r rhaglen [Emerging Adolescent Skills for Emotions \(EASE\) programme](#), a luniwyd

gan Sefydliad Iechyd y Byd. Dyma ymyriad grŵp ar gyfer pobl ifanc a'u gofalwyr sy'n byw mewn amgylchiadau niweidiol. Mae rhaglen EASE wedi cael ei haddasu a'i hoptimeiddio ar gyfer cynulleidfa Gymreig drwy broses o gynnwys y cyhoedd a phobl ifanc yng Nghymru. Mae treial dichonoldeb peilot ar waith ar hyn o bryd mewn dwy ysgol gynradd yng Nghymru i baratoi ar gyfer treial cenedlaethol.

Mae'r prosiect hwn yn bwysig am ei fod wedi gwneud cyfraniad allweddol at y sylfaen dystiolaeth o'r ffordd orau o gefnogi'r rhai sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae'r dystiolaeth hon â'i gwreiddiau yng nghyd-destun Cymru ac mae'n hyrwyddo safbwyntiau pobl ifanc yng Nghymru sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae'r prosiect hwn yn bwysig hefyd ar gyfer polisi addysg a chefnogi ysgolion ac ymarferwyr addysgol proffesiynol eraill i ddiogelu'r bobl ifanc yn eu gofal a hyrwyddo eu lles yn effeithiol.

Drwy ddarparu gofal effeithiol ac empathig nad yw'n stigmatiddio i bobl ifanc sydd wedi cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, gellir lleihau problemau iechyd yn sylweddol yn y tymor hir. Mae gan ysgolion a staff ysgolion rôl bwysig i'w chwarae wrth

ddarparu hyn a sicrhau dyfodol mwy hapus ac iach i blant a phobl ifanc.

I ddarllen mwy am ein gwaith, dilynwch y dolenni i'r erthyglau isod. Byddem yn croesawu cyswllt gan bobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ym maes polisi sydd â diddordeb yn y prosiect hwn a chydweithredu yn y dyfodol.

(1) Avery F, Kennedy N, James M, Jones H, Amos R, Bellis M, Hughes K, Brophy S. "Support for my dad would have benefited me because I was the one looking after him": A qualitative analysis of the support needs of young people exposed to Adverse Childhood Experiences. PLoS One. 2025 Yn aros i'w gyhoeddi (derbyniwyd yn ffurfiol)

(2) Avery F, James M, Cowley L, Griffiths L, Bellis M, Hughes K, Brophy S. A systematic review of non-clinician trauma-based interventions for school-age youth. PLoS One. 2024;19: e0293248. doi:10.1371/JOURNAL.PONE.0293248 <https://www.who.int/publications/item/9789240082755>

# THE GAME CHANGE PROJECT

## Practice

### Mae gwytnwch yn allweddol

Sian Roberts,

Cyfarwyddwr, Y Prosiect Newid Gêm

Mae Prosiect Newid y Gem yn cefnogi pobl ifanc sy'n cael trafferth mewn lleoliadau prif ffrwd i ailafael mewn addysg, cyflogaeth a bywyd cymunedol.

Mae'r prosiect yn cynnig tair rhaglen arloesol mewn gofal anifeiliaid, mecaneg, a sgiliau tir, pob un wedi'i dylunio i feithrin hunan-barch, sgiliau cymdeithasol a chymhelliant cyfranogwyr. Trwy ddysgu ymarferol, mentora, a chyfranogiad cymunedol, mae'r prosiect yn creu llwybrau i bobl ifanc ffynnu, ailgysylltu ag addysg, ac archwilio opsiynau gyrfa.

Wrth wraidd llwyddiant y sefydliad mae tîm angerddol sy'n credu ym mhotensial pob person ifanc. Mae tosturi ac ymroddiad aelodau'r staff yn darparu cefnogaeth

hollbwysig, gan drawsnewid bywydau a gadael effaith barhaol ar y gymuned y maent yn ei gwasanaethu.

Dywedodd 95% o'r cyfranogwyr eu bod wedi cael mwy o hyder yn dilyn y rhaglen, mae 94% wedi gwella sgiliau cymdeithasol ac mae 92% yn fwy brwdfrydig.

Dyma sampl o adborth o safbwyntiau rhiant ac athro.

"Hoffem ddiolch i'r prosiect am yr holl amser y maent wedi'i fuddsoddi gyda'n mab, dim ond amser byr y mae wedi bod yno hyd yn hyn ac mae'r gwelliant a welwn gyda'i hwyliau a'i agwedd gyffredinol yn y cartref yn rhyfeddol. Fe ddinistriodd yr ysgol iechyd ein mab yn llwyr, gyda bwlio cyson a phigo arno

gan gyd-ddisgyblion yn yr ysgol uwchradd yn ei wthio i'r gwaelod crai lle na fyddai'n cyfathrebu â ni, ei rieni, ac roedden ni'n poeni'n fawr am ei les meddwl. Ers mynychu'r prosiect mae o'n cyfathrebu llawer mwy gyda ni".

Dyma dywedodd athro o Ysgol Uwchradd Y Drenewydd –

"Mae'n sicr wedi helpu presenoldeb, cymhelliant, a brwdfrydedd. Mae pob un o'n disgyblion sy'n mynychu yn ei weld yn rhoi boddhad mawr ac maent yn llawn egni a brwdfrydedd pan fyddant yn dychwelyd. Mae'r cyrsiau'n rhoi ymdeimlad o gyflawniad a phwrpas iddynt, yn enwedig y rhai sy'n cael eu herio'n academaidd – mae'r cwricwlwm yn anodd iddynt, ac nid yw'r ysgol bob amser yn

lle cadarnhaol.”

Rydym wedi nodi'r agweddau allweddol canlynol sydd, o'u hymarfer yn gyson, yn drawsnewidiol o ran datblygu gwydnwch mewn pobl ifanc.

- I ennyn hyder (ymdeimlad cadarnhaol o hunan)
- Gwella sgiliau cymdeithasol (teimlo'n gysylltiedig)
- Darparu cymhelliant (ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad)

Sut rydym yn gwneud hyn -

- Gweithgareddau grŵp (6 o bobl) sy'n ennyn diddordeb, yn hwyl, yn annog gwaith tîm a chydweithrediad, yn rhoi rhyddid i archwilio (o fewn ffiniau clir) Dim ffonau symudol.
- Gweithgareddau heriol gydag elfen o risg canfyddedig (camu allan o'r parth cysurus, mewn amgylchedd diogel)

Effaith –

mwy o hunanymwybyddiaeth, gwell hunan-barch, hunan-dderbyn, hunan-gred, hunanreolaeth, trefn arferol, gwell lles corfforol a meddyliol, gwell cwsg, hunaniaeth gadarnhaol, derbyniad cymdeithasol, edrych ymlaen a gwneud cynlluniau ar gyfer y dyfodol, gwell cymhelliant/gosod nodau/presenoldeb ysgol/cynllunio gyrfa/gwydnwch emosiynol.

Mae gwydnwch (y gallu i ymdopi â heriau bywyd) yn hanfodol i iechyd meddwl da pan fyddant yn oedolion. Mae prosiectau sy'n darparu gwrth-ddot i'r diwylliant presennol o or-diogelwch ac sy'n annog cysylltiadau cymdeithasol o ansawdd go iawn yn hanfodol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Am astudiaethau achos a mwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan [www.thegamechangeproject.co.uk](http://www.thegamechangeproject.co.uk)



## Research & Practice

# Cefnogi Pobl Ifanc i Siapio Cymorth Iechyd Meddwl yng Ngwent

Halyna Soltys,

Swyddog Cyfathrebu a Chynnwys, ProMo Cymru

Dychmygwch fyd ble mae pobl ifanc nid yn unig yn derbyn gwasanaethau iechyd meddwl ond hefyd yn siapio systemau cymorth eu hunain. Gwireddir hyn gyda'r prosiect Meddwl Ymlaen Gwent (MYG). Wedi'i ddatblygu diolch i gyllid Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol a'i gyflwyno gan ProMo Cymru a Mind Casnewydd, mae'r prosiect yn defnyddio methodoleg cynllunio gwasanaeth. Cychwynnodd wrth archwilio anghenion pobl ifanc Gwent (Darganfod), diffinio'r prif broblemau (Diffinio), datblygu datrysiadau posib (Datblygu), yna gweithredu a phrofi'r datrysiadau (Cyflwyno). Yn cyflogi 11 o bobl ifanc o Went fel Cynllunwyr Gwasanaeth Cyfoed (CGC),

mae'r dull yma'n sicrhau bod cyfeiriad a chanlyniadau'r prosiect yn adlewyrchu anghenion a blaenoriaethau pobl ifanc y rhanbarth. Cynhaliwyd ymchwil gyda dros 200 o bobl ifanc yn y cam Darganfod. Rhannwyd dadansoddiad y data yn Adroddiad Darganfod MYG. Cafwyd saith prif fewnwelediad, yn rhoi dealltwriaeth gynhwysfawr o'r dirwedd cymorth bresennol ac yn amlygu bylchau. Mae hyn yn ein caniatáu i ystyried gwraidd y problemau a datblygu datrysiadau yn seiliedig ar dystiolaeth. Diffiniodd y CGC y prif broblemau a chyd-greu tri datrysiad craidd: **Ymgyrchu a Chyfyngau Cymdeithasol:** Datblygu

cyfrif Instagram pwrpasol i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau cymorth yng Ngwent. Yn ymestyn allan i bobl ifanc yn y gofodau maent ynddi a darparu mynediad rhwydd i wybodaeth ac adnoddau ar y dirwedd cymorth yng Ngwent, yn ogystal â lleihau'r stigma derbyn cymorth. **Hyfforddiant:** Datblygu rhaglen hyfforddiant i weithwyr a phobl ifanc, yn cael ei gyflwyno gan y CGC. Bwriad yr hyfforddiant proffesiynol yma yw cefnogi oedolion sy'n gweithio gyda phobl ifanc i fod yn fedrus ac yn hyderus wrth gyfathrebu gyda nhw am iechyd meddwl, fel eu bod yn teimlo cefnogaeth a bod rhywun yn gwranddo. Mae'r hyfforddiant cyfoed yn rhoi



sgiliau hanfodol i bobl ifanc, fel gwrando'n weithredol a chyfeirio, gan alluogi iddynt ddarparu cymorth priodol i'w cyfoedion.

**Ymgysylltu:** Ymgysylltu gyda rhanddeiliaid i wella systemau presennol, gan ddefnyddio egwyddorion cynllunio gwasanaeth. Un esiampl gweithio gyda phanel SPACE i wella llwybr atgyfeirio pobl ifanc. Mae'r cydweithio yma yn sicrhau bod lleisiau pobl ifanc yn cael eu clywed o fewn strwythurau presennol a bod gwasanaethau yn ymateb i'w hanghenion. Mae ymgysylltu'r CGC gydag aelodau'r Senedd yn amlygu effaith a chyrrhaeddiad y prosiect ymhellach.

Nid prosiect yn unig yw MYG; mae'n symudiad tuag at system cymorth iechyd meddwl ymatebol sy'n canolbwyntio ar ieuencid.

Wrth rymuso pobl ifanc i gyd-greu datrysiadau, mae MYG yn paratoi'r ffordd ar gyfer dyfodol mwy disglair ble mae pob person ifanc yng Ngwent yn cael mynediad at y cymorth sydd ei angen i ffynnu.

Y tu hwnt i ddatblygu sgiliau ymchwil, gwerthuso, eiriolaeth, ac ymgyrchu, mae'r prosiect yn rhoi cyfleoedd unigryw i dyfiant personol a phroffesiynol. Mae'r CGC yn rhan weithredol o'r broses cynllunio gwasanaeth, yn ennill profiad gwaith tîm ac arwain prosiect gwerthfawr. Mae cyfleoedd preswyl wedi rhoi gofod pwrpasol ar gyfer

dysgu manwl, cysylltiad, a chymorth cyfoed, gan feithrin teimlad cryf o gymuned. Mae'r profiadau yma wedi cynyddu'u hyder a helpu iddynt fod yn glir am ddyheadau'r dyfodol, gyda sawl un bellach mewn addysg uwch a chyflogaeth.

# AHEAD OF THE GAME

AN *Ara* PROJECT

## Practice

### Blaen Y Gêm: Atal Niwed sy'n gysylltiedig â Gamblo Ymhlith Pobl Ifanc yng Nghymru

Dave Hewer,

Arweinydd Tîm Addysg ac Atal, Ara Adferiad i Bawb.

#### Mynd i'r Afael â Niwed sy'n gysylltiedig â Gamblo yng Nghymru

Mae niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yn bryder cynyddol i ieuchyd y cyhoedd, yn enwedig i bobl ifanc. Mae ymchwil gan y Comisiwn Hapchwarae (2024) yn dangos bod **52% o bobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgarwch gamblo**, ac amcangyfrifir bod **38,000 yng Nghymru yn profi niwed sy'n gysylltiedig â gamblo**.

Mae'r ffigurau hyn yn amlygu'r angen dybryd am **addysg, atal ac ymyrraeth gynnar**.

Er mwyn mynd i'r afael â'r mater hwn, mae **Ara** wedi lansio **Blaen Y Gêm**, rhaglen atal niwed gamblo AM DDIM i bobl ifanc, rhieni, gofalwyr a

gweithwyr proffesiynol. Trwy **weithdai rhyngweithiol, adnoddau digidol, ac ymyriadau uniongyrchol**, rydym yn darparu'r offer i adnabod y risgiau, lleihau stigma a cheisio cymorth.

#### Gweithredu: Codi Ymwybyddiaeth a Chysylltu'n Lleol

Rydym wedi ymrwymo i **ddull sydd wedi'i deilwra'n lleol** yng Nghymru. Mae ein **Harweinwyr Addysg ac Atal yng Nghymru, Helen a Hannah**, wedi'u gwreiddio yn eu cymunedau, ac yn sicrhau bod ein gwaith yn diwallu anghenion rhanbarthol.

**Mae ein rhaglen AM DDIM yn cynnwys:**

#### Gweithdai i Bobl Ifanc

**(11-24)** - Yn cael eu darparu mewn ysgolion, canolfannau ieuencid, a lleoliadau cymunedol, sy'n codi ymwybyddiaeth o niwed sy'n gysylltiedig â gamblo, risgiau gamblo, a gwneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth.

**Hyfforddiant i Weithwyr Proffesiynol sy'n gweithio gyda'r Ieuencid** – Galluogi athrawon, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr ieuencid i adnabod arwyddion rhybudd cynnar a chefnogi pobl ifanc.

**Cymorth i Rieni a Gofalwyr** - Helpu teuluoedd i **ddeall risgiau gamblo, sut y gallai eu hymddygiadau eu hunain effeithio ar**

**bobl ifanc, a sut mae cael sgyrsiau cefnogol.**

**Porth Ieuencid (Lansio Ebrill 2025!) – Hyb ar-lein** sy'n atgyfnerthu dysgu trwy weithdai, sy'n cynnig hunanasesiadau ac archwiliad annibynnol o niwed sy'n gysylltiedig â gamblo.

**Digwyddiadau ac Ymgysylltu â'r Cyhoedd** – Rydym yn mynd i **Digwyddiadau Llesiant, Ffeiriau'r Glas, a gweithgareddau cymunedol**, ac yn darparu **cymorth** hygyrch, **anfeirniadol**.

Er 2020, mae Ara wedi darparu gweithdai ymwybyddiaeth gamblo ledled Cymru a de orllewin Lloegr i dros **30,000** o bobl ifanc a thros **8,000** o weithwyr proffesiynol sy'n delio â phobl ifanc.

Os gallai eich **sefydliad neu ddigwyddiad** elwa ar ein cefnogaeth, cysylltwch â ni!

**Gwneud Gwahaniaeth yng Nghymru**

Mae ein rhaglen yn:

**Ymgysylltu â phobl ifanc ledled Cymru**, ac yn eu galluogi i adnabod niwed sy'n gysylltiedig â gamblo a gwneud dewisiadau ar sail gwybodaeth.

**Darparu cymorth uniongyrchol** i bobl ifanc a'u teuluoedd, a sicrhau bod y rhai yr effeithir arnynt yn **gallu dod o hyd i wasanaethau sy'n briodol i'w hoedran**. **Cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr**

**proffesiynol, a'u galluogi i nodi'r risgiau a chefnogi pobl ifanc.**

**Ar gael yn Gymraeg a Saesneg**, ac yn sicrhau **mynediad cyfartal** i wybodaeth a chefnogaeth.

Trwy wreiddio **addysg, atal ac ymyrraeth mewn ysgolion, cymunedau, a hyfforddiant proffesiynol**, rydym yn mynd ati i **leihau niwed sy'n gysylltiedig â gamblo yng Nghymru**.

**Dewch i ni Weithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl Ifanc: Archebwch Weithdy AM DDIM!**

**Mae addysg yn allweddol** – Mae codi ymwybyddiaeth yn **atal niwed sy'n gysylltiedig â gamblo cyn iddo ddechrau**.

**Mae ymyrraeth gynnar yn achub bywydau** – Mae adnabod arwyddion o niwed yn gynnar yn **lleihau canlyniadau hirdymor**. **Mae cymorth ar gael** – Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod angen help, ewch i [www.recovery4all.co.uk](http://www.recovery4all.co.uk) i gael **cymorth a chwrsela lleol ar unwaith**.

**Darganfod mwy ac archebu eich lle ar weithdy AM DDIM: Gogledd Cymru:** hannahgunn@recovery4all.co.uk

**De Cymru:** helenwebstermorgan@

recovery4all.co.uk

**Ymholiadau cyffredinol:** youth@recovery4all.co.uk

Gadewch i ni weithio gyda'n gilydd i **amddiffyn pobl ifanc ac adeiladu dyfodol mwy diogel i Gymru**.



## Practice

# Sut mae'r Fenter Cyfeillgar i Fabanod yn gwella iechyd meddwl babanod

**Rachel Evans,**

Prif Fydwrraig Genedlaethol am Fwydo ar y Fron, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Beth ydych chi'n ei feddwl pan fyddwch yn gweld “Menter Cyfeillgar i Fabanod”? Os ydych chi'n gyfarwydd â'r fenter, efallai y byddwch chi'n meddwl am “fwydo ar y fron”, ac mae hynny yn sicr yn elfen allweddol. Ond a oeddech chi'n gwybod am y cyfraniad y gall menter Cyfeillgar i Fabanod (BFI) ei wneud i iechyd meddwl a llesiant babanod a phlant?

Mae meithrin perthnasoedd ymatebol yn sylfaen i lesiant ac iechyd meddwl da i fabanod, ac mae bwydo ymatebol yn chwarae rhan bwysig yn ystod wythnosau cynnar bywyd. Mae babanod yn chwilio am gysur a magwraeth o fwydo ar y fron ynghyd â maeth ac mae BFI wedi cefnogi hyn ers

amser maith. Mae'r safonau'n ymgorffori canllawiau ar fwydo ymatebol i bob baban, sut bynnag y cânt eu bwydo, i gefnogi perthnasoedd cynnar a'r maeth gorau posibl.

Yn ogystal ag elfennau ymatebol bwydo, mae BFI wedi ymgorffori safonau penodol ar berthynas agos a chariadus er 2012. Mae staff yn dysgu am effaith perthnasoedd ymatebol ar ddatblygiad ymennydd baban, ac effaith negyddol straen a gwahanu. Addysgir rhieni i frwydro yn erbyn mythau cyffredin, sy'n rhoi gwybod iddynt nad yw'n bosibl difetha eu baban a rhoi cyngor iddynt am yr hyn y gallant ei wneud i feithrin ymennydd sy'n tyfu eu baban.

Mae safonau'r BFI yn effeithio ar gychwyn cyntaf bywyd baban, hyd yn oed cyn ei eni. Mae bydwagedd yn trafod datblygiad yr ymennydd gyda menywod beichiog ac yn eu hannog i gysylltu â'u bwmp sy'n tyfu. Maent yn rhoi enghreifftiau ymarferol fel siarad a chanu i'r baban a chynnwys brodyr a chwiorydd hefyd. Mae hyn yn ategu cyngor ar sylwi ar symudiadau babanod i hybu diogelwch.

Yn ystod munudau ac oriau cyntaf bywyd, mae safonau'r BFI yn hyrwyddo cyswllt croen i groen rhwng y baban a'r fam tan ar ôl i'r baban gael ei fwydo am y tro cyntaf. Mae'n hwyluso'r newid naturiol i fywyd tu allan i'r groth i'r baban. Gellir sylwi ar

arwyddion greddfoll y baban i fwydo a gall y berthynas fwydo ymatebol ddechrau. Ar gyfer babanod a rhieni nad oedd modd osgoi eu gwahanu oherwydd angen meddygol, mae'r safonau newyddenedigol yn cydnabod pwysigrwydd hyrwyddo perthnasoedd cariadus ar gyfer y grŵp agored i niwed hwn.

Mae hyrwyddo perthnasoedd agos a chariadus hefyd ynghlwm wrth y safonau cymunedol. Mae staff yn cefnogi rhieni i ddeall datblygiad emosiynol a chymdeithasol eu baban ac yn hyrwyddo ffyrdd ymarferol o gefnogi hyn. Mae anghenion rhieni yn cael eu cydnabod ac maent yn cael eu cefnogi i gael mynediad at wasanaethau teulu lleol.

Beth am iechyd meddwl mamau a'r effaith y gall hyn ei chael ar y berthynas rhwng rhiant a baban? Mae ymchwil yn dangos, os yw mam eisiau bwydo ar y fron, mae cyflawni ei nodau bwydo yn amddiffyn iechyd meddwl, a phan fo iechyd meddwl yn her, mae bwydo ar y fron yn amddiffyn y berthynas rhwng y fam a'r baban. Mae tîm y BFI wedi datblygu hyfforddiant penodol ar gyfer timau iechyd meddwl amenedigol i gefnogi'r gofal gorau posibl yn y maes hwn.

Disgwylir i bob gwasanaeth mamolaeth, newyddenedigol ac ymwelwyr iechyd yng

Nghymru symud ymlaen tuag at achrediad BFI. Mae gwasanaethau ar wahanol gamau ar hyd y daith ar hyn o bryd. Mae arweinwyr bwydo babanod yn darparu hyfforddiant a diweddariadau rheolaidd i staff. Os ydych chi'n gweithio i wella iechyd meddwl a llesiant y rhai ieuengaf a mwyaf agored i niwed yn eich gwasanaeth, cysylltwch â'ch arweinydd bwydo babanod - efallai y byddan nhw'n gallu helpu.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

## Policy & Practice

# Escaping Never Land: Dull system gyfan i helpu plant i dyfu'n dda

**Dr Helena Tallon,**

(Prif Seicolegydd Clinigol) Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar, Atal a Hyrwyddo Canolog CAMHS (EIPPS) Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae Bod yn Barod am yr Ysgol yn bwnc llosg ac yn dod yn flaenoriaeth sy'n cael sylw cynyddol gan yr holl wasanaethau, nid lleoliadau addysg yn unig. Mae tystiolaeth yn dangos bod gostyngiad byd-eang yn nifer y plant sy'n cyflawni'r cymwyseddau datblygiadol gofynnol ym meysydd iechyd cymdeithasol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol, erbyn iddynt ddechrau'r ysgol. Mae'r rhain yn sgiliau sydd eu hangen i'w galluogi i ddechrau eu gyrfa addysg yn barod i ddysgu ac elwa o'r profiad dysgu cynnar.

Yn Sir Ddinbych, sy'n rhan o Ardal y Canol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Gogledd

Cymru, mae'r pryderon ynghylch datblygiad yn ystod plentyndod yn adleisio pryderon ardaloedd eraill. Mae'r pryderon yn cynnwys: - Nifer sylweddol o blant â gorbryder, pryderon gormodol, ac arwyddion eraill o drallod emosiynol gan gynnwys gorbryder gwahanu a phroblemau presenoldeb. Bydd 30% yn methu â defnyddio'r toiled yn annibynnol pan fyddant yn cychwyn mynychu'r ysgol. Ni all plant gwblhau tasgau bywyd beunyddiol gan gynnwys gwisgo. Oedi o ran datblygu sgiliau iaith. Sgiliau cyfathrebu cymdeithasol a dwyochredd gwael, gan gynnwys methu â

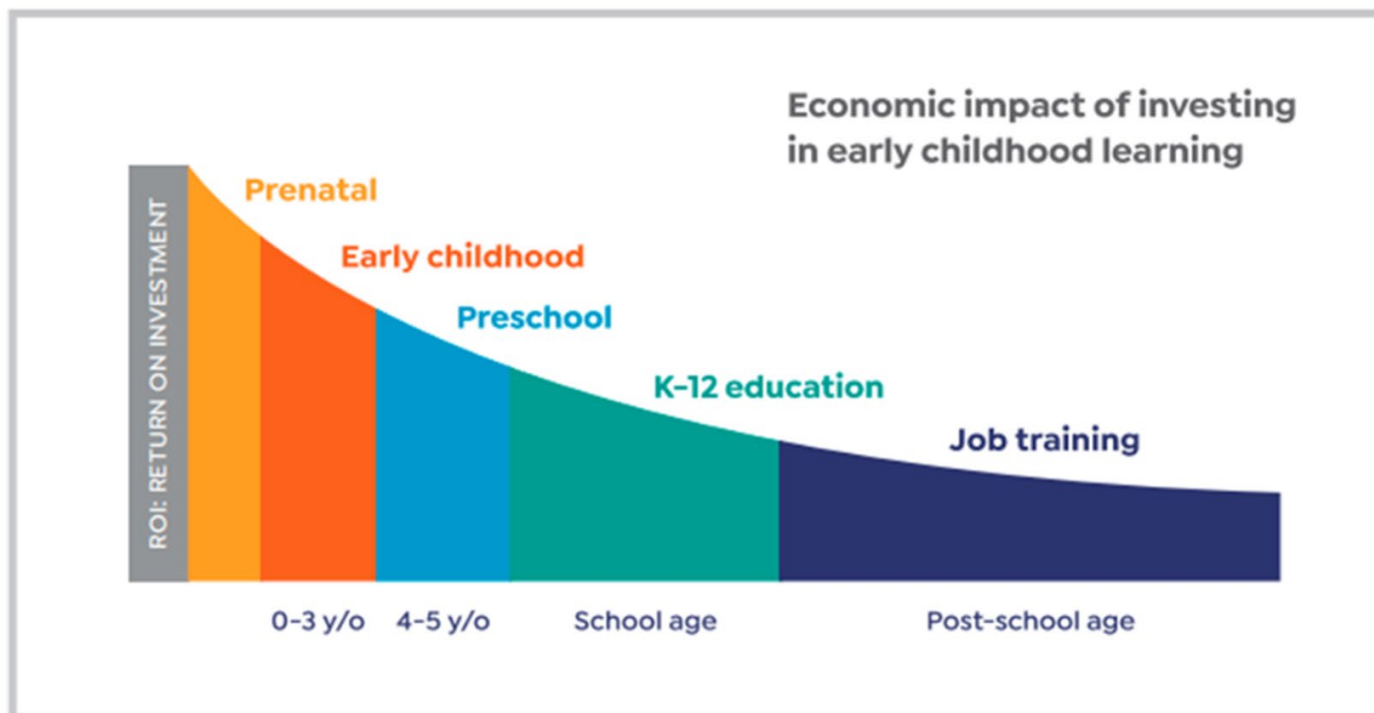
gofyn am bethau na cheisio rhyngweithio ag eraill.

Sgiliau chwarae heb ddatblygu'n dda.

Problemau gwranddo a chanolbwytio.

Mwy o achosion o blant yn amlygu anawsterau iechyd corfforol yn gynharach (gan gynnwys hylendid deintyddol gwael ac anawsterau clyw).

Mae plant sy'n dechrau'r ysgol 'yn barod i ddysgu' yn fwy tebygol o gyflawni llwyddiant academaidd a gydol oes. Bydd methu ag ymyrryd yn gynnar i hybu datblygiad yn arwain at ymyriadau mwy costus a beichus o ran adnoddau yn ddiweddarach fel y dangosir gan y Gromlin Heckman isod.



O ystyried effaith plant ‘Gwlad Byth Bythoedd’ Sir Ddinbych ar draws gwasanaethau, cydnabuwyd bod angen i asiantaethau ddod at ei gilydd i ganfod dulliau i ymyrryd yn gynnar gyda theuluoedd, babanod, plant bach a phlant ifanc i’w galluogi i ddod i oed yn dda, yn y byd go iawn.

Er mwyn mynd i’r afael â hyn, gan ganolbwyntio ar gyfnod babanod a’r blynyddoedd cynnar (0-3 oed), sefydlwyd prosiect ‘Barod am yr Ysgol’ Amlasiantaethol Sir Ddinbych. Mae gan y prosiect aelodaeth o sawl asiantaeth sy’n cwmpasu gwasanaethau iechyd meddwl, pediatreg ac ymwelwyr iechyd, lleoliadau addysg a meithrinfeydd, yn ogystal â’r awdurdod lleol, Dechrau’n Deg a gwasanaethau cymorth

cynnar, a’i nod yw llunio fframwaith i ddisgrifio beth yn union yw plentyn sy’n ‘barod am yr ysgol’. Bydd meysydd blaenoriaeth yn cael eu sefydlu, ac yn ogystal â mapio’r gwasanaethau sydd ar gael ar hyn o bryd, llunnir llwybrau ac ymyriadau system gyfan gan gronni adnoddau i fodloni nodau cyffredin gwasanaethau, teuluoedd a phlant. Bydd y prosiect yn cydweithio â phaneli cyfeirio rhieni/gofalwyr, ynghyd â rhanddeiliaid eraill i sicrhau bod y fframwaith, blaenoriaethau, llwybrau ac ymyriadau yn cael eu datblygu gan bobl Sir Ddinbych, ar gyfer pobl Sir Ddinbych. Nodi anghenion Datblygu’r fframwaith Barod am yr Ysgol (0-3 blwydd oed) Llunio ar y cyd

Mesur effaith  
Cynnwys rhanddeiliaid

Rhagwelir y bydd fersiwn derfynol y fframwaith ar gael ymhen ychydig fisoedd ac y byddwn wedi casglu data gwaelodlin i asesu pa mor barod am yr ysgol yw plant 3 blwydd sy’n dechrau’r ysgol ym mis Medi 2025. Dros y blynyddoedd academaidd, sefydlir llwybrau ac ymyriadau’r maes blaenoriaethol. Defnyddir data ynghylch effaith i ddatblygu’r hyn fydd yn llwyddo a rhennir gwersi a ddysgir ag ardaloedd eraill.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: [helena.tallon@wales.nhs.uk](mailto:helena.tallon@wales.nhs.uk)



## Practice

# Nawr mae goleuni ym mhen draw' twnnel

Margaret O'Reilly,

Barnardo's Cymru

Ble gall rhieni droi pan fydd gorbryder, profedigaeth, gwrthdaro neu broblem iechyd meddwl arall yn effeithio ar y teulu?

Mae Gwasanaeth Lles Teuluoedd Caerdydd Barnardo's yn darparu cymorth i'r teulu cyfan i'w helpu i ymdopi, gwella a ffynnu.

Dechreuodd Nora sylwi ar newid yn ymddygiad ei merch Chloe pan aeth yn ôl i'r gwaith ar ôl saith mlynedd gartref yn ei magu hi a'i brodyr a'i chwiorydd iau. Roedd agwedd Chloe at yr ysgol yn gwaethygu ac roedd hi'n aml yn flin.

Aeth pethau'n waeth pan ddechreuodd Chloe dynnu ei haeliau a blew ei hamrannau allan. Dywedodd Nora:

“Roedden ni wedi cyrraedd y pen, roedd gen i ferch wyth oed oedd yn hunan-niweidio. Doedd gen i ddim syniad pam ac unman i droi.”

Yna, gwelodd daflen am Barnardo's. Ffoniodd y rhif a chael galwad yn ôl ar unwaith. “Roedden nhw'n gweld bod angen help arna' i hefyd ac fe wnaethon nhw awgrymu cwnsela gyda Lles Teuluoedd Caerdydd.

Roedd y gwaith teulu'n cynnwys ymyriad ar sail ymlyniad gyda'r ddau riant a'u merch, a oedd yn cynnwys sesiynau creadigol a phleserus gyda'r nod o gryfhau perthnasoedd a meithrin cysylltiadau rhwng y rhieni a'r plentyn.

Dywedodd Nora: “Roedd y

sesiynau hyn yn gwneud i fi sylweddoli pa mor bwysig yw neilltuo amser i dreulio gyda hi. Roedd hi wedi arfer cael mam gartref, a nawr roeddwn i nôl yn y gwaith ac yn gorfod gofalu am ddau o blant iau hefyd. Rwyf i'n gallu edrych yn ôl nawr a gweld fy mod i'n agos at dorri'n llwyr.

“Mae cymorth Barnardo's wedi fy nysgu sut mae bod yn rhiant gwell. Roeddwn i'n rhannu'r pethau roeddwn i'n eu dysgu gyda fy ngŵr bob wythnos, ac rydyn ni wedi mynd i sesiynau magu plant gyda'n gilydd, gan ddysgu technegau i'n helpu i fod yn fwy amyneddgar ac yn fwy ymwybodol o'n geiriau a'n gweithredoedd. Nawr mae goleuni ym mhen draw'r twnnel.”

**‘Yn aml, ni yw'r bobl**



## **gyntaf sy'n gofyn i rieni beth sydd ei angen arnyn nhw'**

Pan fydd plentyn yn cael ei gyfeirio at Barnardo's i gael cymorth iechyd meddwl yng Nghaerdydd, nid dim ond y plentyn sy'n cael cynnig cymorth, ond y rhieni/gofalwyr a brodyr a chwiorydd hefyd.

Mae'r elusen sy'n rhedeg Gwasanaeth Lles Teuluoedd Caerdydd ar ran Cyngor Dinas Caerdydd yn cydnabod, os yw plentyn yn cael pethau'n anodd mewn bywyd, ei fod yn aml yn adlewyrchu heriau sy'n wynebu'r teulu cyfan.

Esboniodd Liz Baker, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Barnardo's: "Rydyn ni'n edrych ar anghenion unigol pob aelod o'r teulu, gan gynnwys y rhieni, a pherthnasoedd a deinameg y teulu. Gall hynny olygu ein bod yn gweithio gyda phlant a rhieni gyda'i gilydd neu'n unigol, ond mae dull systemig yn helpu i sicrhau newidiadau cynaliadwy ar gyfer y plentyn."

"Mae iechyd meddwl rhieni yn effeithio ar blant. Mae llawer o rieni'n gwneud eu gorau glas ond yn cael trafferth oherwydd eu hanghenion eu hunain. Yn aml, ni yw'r bobl gyntaf i ofyn iddyn nhw, 'Ond beth amdanat ti, beth sydd ei angen arna'ti?', meddai Liz.

Mae rhieni a phlant yn cael eu helpu i ddatblygu sgiliau er mwyn gallu gwella eu lles emosiynol. Mae pob ymyriad wedi'i deilwra'n unigol a gall gynnwys cwnsela, therapïau creadigol neu grwpiau penodol fel cymorth mewn profedigaeth.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn gweithio ar y cyd â Gwasanaethau Rhianta Caerdydd, fel mai dim ond un asesiad y mae teulu'n ei gael ac nad oes rhaid dioddef y trawma o ailadrodd yr hanes fwy nag unwaith.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn dilyn y dull 'dim drws anghywir' er mwyn i blant gael y cymorth iawn ar yr adeg iawn, a bod y rhai sydd angen math gwahanol o gymorth yn cael help i gael gafael arno.

[cardifffamilywellbeing@barnardos.org.uk](mailto:cardifffamilywellbeing@barnardos.org.uk), rhif ffôn 02920 577074



Practice

## Gweithio gyda theuluoedd ledled Sir Ddinbych i wella iechyd meddwl a lles emosiynol

Rhian Jones,

Rheolwr Tîm, Sir Ddinbych

I gefnogi teuluoedd sy'n cael trafferth gydag effaith eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol yn Sir Ddinbych. Comisiynwyd Barnardo's, mewn partneriaeth â Theuluoedd yn Gyntaf, i weithio gyda phlant, pobl ifanc a rhieni a gofawyr ledled Sir Ddinbych i feithrin eu gwydnwch ynghylch eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol. Mae yna dri gwasanaeth ar wahân lle mae plant, pobl ifanc a rhieni a gofawyr yn cael pecyn pwrpasol ar gyfer eu hanghenion. Mae hefyd yn cyfrannu at ddeinameg y teulu ehangach.

### **Pa gymorth sydd ar gael i blant 5–10 oed?**

Mae'r Gwasanaeth Iechyd

Meddwl a Lles i Blant, a gafodd ei enwi'n wasanaeth Rainbow Loving Hands gan y plant sy'n defnyddio'r gwasanaeth, yn cefnogi plant gyda'r canlynol rheoli emosiynau, helpu gyda'r teimladau sydd gan blant yn sgil rhieni'n gwahanu, meithrin hyder a hunan-barch, helpu gyda theimladau ynghylch byw mewn tlodi, meithrin gwydnwch i'r dyfodol, niwroamrywiaeth a'r teimladau y tu ôl i'r ymddygiad heriol hwn, y teimladau a ddaw yn sgil bod yn ynysig a llawer mwy...

### **Pa gymorth sydd ar gael i bobl ifanc 11–25 oed?**

Mae'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl a Lles i Bobl Ifanc, a gafodd ei enwi'n wasanaeth

Resilient Mind gan y bobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth, yn cefnogi pobl ifanc gyda'r canlynol meithrin hyder a hunan-barch, gwella teimladau o orbryder, helpu gyda phroblemau'n ymwneud â gwrthod/osgoi ysgol, effaith negyddol y cyfryngau cymdeithasol, helpu gyda phroblemau'n ymwneud â pherthnasoedd, trawsnewidiadau mewn bywyd, meithrin gwydnwch, bwlio, tlodi a'r effaith ar berson ifanc, problemau cyfeillgarwch, diffyg cyfleoedd sy'n gysylltiedig ag ynysu, troseddau â chyllell, troseddu a defnyddio sylweddau, niwroamrywiaeth a llawer mwy.

### **Pa gymorth sydd ar gael i**

## **rieni a gofalwyr 18 oed a throsodd?**

Mae'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl a Llesiant i Oedolion, a gafodd ei enwi'n wasanaeth Warm Mind gan rieni a gofalwyr sy'n defnyddio'r gwasanaeth, yn cefnogi rhieni a gofalwyr gyda'r canlynol problemau gorbryder, meithrin hyder a hunan-barch, help gydag amddifadedd a materion ariannol, perthynas â theulu, ynysu, cam-drin domestig a'r effaith a theimladau a ddaw o hynny, teuluoedd yn gwahanu, effaith ar iechyd meddwl wrth ddefnyddio sylweddu, help gyda heriau plant sydd â niwroamrywiaeth a llawer mwy.

## **Sut i gael mynediad at y gwasanaethau?**

Rydyn ni'n rhan o Wasanaethau Teuluoedd yn Gyntaf lle mae modd gwneud atgyfeiriad ar-lein, drwy e-bost neu dros y ffôn.

Ar-lein – [Teuluoedd yn Gyntaf: ein cymorth | Cyngor Sir Ddinbych](#)

E-bost – [cfsgateway@denbighshire.gov.uk](mailto:cfsgateway@denbighshire.gov.uk)

Ffôn – 01824 712200

Os ydych chi'n agored i gael cymorth y Tîm o Amgylch y Teulu (Team Around the Family), siaradwch â'ch Cydlynnydd a all eich cyfeirio'n uniongyrchol at y gwasanaeth.



## Practice

# Ymchwilio i raglen gwrthfwlio ysgol KiVa yn y DU

Professor Judy Hutchings,

Yr Athro Judy Hutchings, Athro mewn Seicoleg, Prifysgol Bangor

Mae papur diweddar, Bowes et al (2024), yn adrodd ar hap dreial rheoledig o raglen gwrthfwlio ysgol KiVa, a ddanfonwyd ar draws pedwar safle yn y DU - Dyfnaint, Swydd Rhydychen, Birmingham a Gogledd Cymru. Dyfarnwyd cyllid ar gyfer y prawf i Brifysgol Bangor gan NIHR. Roedd y treial yn cynnwys 11000 o blant 7 - 11 oed mewn 118 o ysgolion cynradd. Gwelwyd manteision sylweddol i ysgolion oedd yn gweithredu KiVa o gymharu ag ysgolion rheoli ar ôl blwyddyn yn cynnwys gostyngiad mewn erledigaeth, cynnydd mewn empathi plant a llai o broblemau cyfoedion. Roedd y treial yn cynnwys ysgolion gydag ystod eang o lefelau anfantais gymdeithasol ond ni chanfu'r dadansoddiad unrhyw wahaniaeth sylweddol yn effaith yr ymyrraeth ar draws y graddiant hwn. Goblygiadau'r canfyddiad hwn yw bod y rhaglen yn gweithio'r un mor dda yn yr

ysgolion sydd â lefelau uwch o anfantais gymdeithasol. Bu papur dilynol, (Hutchings et al 2025), yn archwilio'r mecanwaith newid ac yn adrodd gostyngiadau sylweddol mewn bwlio a chefnogi bwlio ymhlith disgyblion KiVa. Mae'r treial hwn yn cymryd mwy o arwyddocâd ar ôl cyhoeddi papur (Hughes et al 2025) wrth ddangos sut mae lefelau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) yn effeithio ar lefelau bwlio. Mae papur Hughes et al (2025), sy'n seiliedig ar arolwg trawstoriadol cenedlaethol o aelwydydd yng Nghymru o 1,868 o oedolion 18+ oed, yn tynnu sylw at effaith ACEs ar gyfraddau bwlio. Cynyddodd y gyfran a oedd yn adrodd eu bod wedi cael eu bwlio a/ neu gyda llai o ymdeimlad o berthyn i'r ysgol gyda nifer yr ACEs a adroddwyd (0 ACEs 6%, 4 + ACEs 51%).

**Beth yw KiVa?**

Datblygwyd, gwerthuswyd a danfonwyd KiVa yn eang ledled y Ffindir gyda chyllid llywodraeth y Ffindir. Roedd y llywodraeth yn pryderu am wella lles meddyliol plant yn dilyn cyfnod o ddeng mlynedd lle ni chanfu unrhyw ostyngiadau yn y lefelau bwlio a adroddwyd. Roedd yr Athro Salmivalli ym Mhrifysgol Turku wedi bod yn ymchwilio i fwlio ers rhai blynyddoedd ac wedi datblygu'r hyn a elwir yn fodel "pensaerniaeth gymdeithasol" o fwlio. Mae hyn yn seiliedig ar y syniad bod pob plentyn yn chwarae rhan mewn cefnogi neu leihau bwlio. Y rolau disgyblion a nodwyd yn y model hwn yw'r bwli, plant sy'n ymuno â'r bwli ond nad ydynt yn cychwyn, plant sy'n darparu cynulleidfa i'r bwli ond nad ydynt yn ymuno, disgyblion sy'n ymddwyn fel pe na bai'n digwydd (cymeradwywyr tawel), disgyblion sy'n amddiffyn dioddefwyr a dioddefwyr. Dangosodd

cyfraddau o gefnogi neu sefyll yn erbyn bwlio yn effeithio ar lefelau bwlio mewn ysgolion.

Pan benderfynodd llywodraeth y Ffindir wneud rhywbeth ynghylch a bwlio mewn ysgolion, comisiynwyd prifysgol Turku i ddatblygu rhaglen ar gyfer disgyblion rhwng 7 a 15 oed mewn ysgolion cyfun y Ffindir. Mae gan y rhaglen gydrannau cyffredinol sy'n cynnwys gwersi, deunydd i rieni, deunydd i holl staff yr ysgol, posteri a festiau i'w gwisgo ar adegau egwyl. Mae'r gwersi yn rhedeg trwy gydol y flwyddyn ysgol ac yn dysgu ffyrdd i blant wneud eu dosbarth yn lle hapus a chefnogol, sut i adnabod emosiynau a sut i adnabod a sefyll yn erbyn bwlio. Mae'r diffiniad rhyngwladol tair elfen o fwlio yn cael ei ddysgu i ddisgyblion a staff ysgol. Hynny yw, bod yr ymddygiad yn i) fwriadol, ii) ailadroddol, a iii) wedi'i ymgymryd gan unigolyn neu unigolion statws uwch neu fwy pwerus. Dangosodd y canlyniadau ostyngiadau sylweddol mewn bwlio ac erledigaeth a adroddwyd ar draws ystod o ymddygiadau bwlio gan gynnwys seiberfwlio.

Ynghyd â'r dull cyffredinol ar gyfer yr ysgol gyfan, mae strategaeth wedi'i sgriptio ar gyfer delio ag achosion o fwlio sy'n cael eu cadarnhau. Yn y Ffindir, gostyngodd hyn ddigwyddiadau bwlio yn llwyr mewn 78% o achosion a'u lleihau'n sylweddol mewn 20% arall o achosion.

Yn seiliedig ar y canlyniadau rhagorol, ariannodd

weithrediad ar draws y Ffindir gyfan. Gwnaethpwyd hyn am saith mlynedd a gwelwyd gostyngiadau flwyddyn ar ôl blwyddyn mewn cyfraddau bwlio.

Cyflwynwyd KiVa yng Nghymru yn 2013 gyda threial bach a ariannwyd drwy grant hyfforddi Llywodraeth Cymru ar gyfer rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Cafodd ddwy ar bymtheg o ysgolion eu hyfforddi a gwelwyd gostyngiad sylweddol mewn bwlio ar ôl blwyddyn yn seiliedig ar ymatebion dienw i arolwg bwlio Olweus a gwblhawyd gan ddisgyblion ysgol KiVa bob mis Gorffennaf.

Cafodd mwy o ysgolion eu hyfforddi a dangosodd canlyniadau o'r 41 ysgol gyntaf gostyngiadau sylweddol mewn bwlio ar ôl blwyddyn. Arweiniodd y canlyniadau cadarnhaol hyn at gais grant llwyddiannus i'r Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a ddangosodd y canlyniadau sylweddol a adroddwyd uchod.

Fel y nodwyd gan Hughes et al (2025)

“Mae ysgolion yn lleoliadau cyfleus i blant sydd heb ddiogelwch a chefnogaeth gartref i wella o straen, datblygu gwytnwch a chael mynediad at gymorth”.

Goblygiadau papurau Bowes et al (2024) a Hutchings et al (2025) yw, o ystyried effaith negyddol hirdymor sylweddol bwlio ar les disgyblion, fod angen mynd i'r afael â bwlio yn yr ysgol a'r ffaith bod y treial RhCT mawr hwn wedi dangos effeithiau buddiol gwaeth beth

fo lefelau anfantais mewn ysgolion, gallai gweithredu KiVa fynd i'r afael â'r broblem iechyd cyhoeddus hon. Mae papur Hughes et al (2025) yn ein hatgoffa bod yn rhaid inni sicrhau'n bod ysgolion sydd â chyfrannau uchel o ddisgyblion dan anfantais gymdeithasol sy'n profi lefelau uwch o fwlio yn enwedig yn cael yr adnoddau i gefnogi'r gwaith hwn.

Am ragor o wybodaeth am KiVa yn y DU gweler [www.kivauk.org](http://www.kivauk.org)

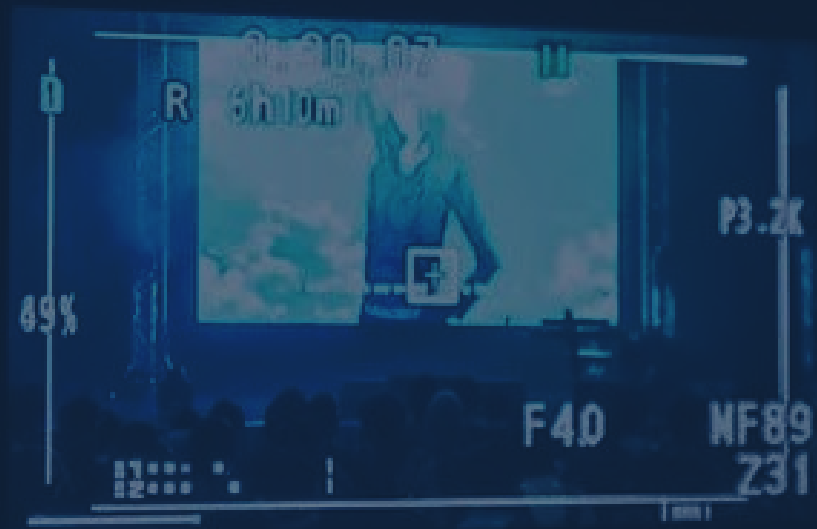
## Cyfeirnodau

Bowes, L., Babu, M., Badger, J. R., Broome, M. R., Cannings-John, R., Clarkson, S., ... & Hutchings, J. (2024). The effects and costs of an anti-bullying program (KiVa) in UK primary schools: a multicenter cluster randomized controlled trial. *Psychological Medicine* 54 (15) November 2024, pp. 4362 – 4373 DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291724002666>

Hutchings, J., Pearson, R., Babu, M., Clarkson, S., Williams, M. E., Badger, J. R., Cannings-John, R., Hastings, R. P., Hayes, R. & Bowes, L. (2025). Participants' Roles in Bullying Among 7–11 Year Olds: Results from a UK-Wide Randomized Control Trial of the KiVa School-Based Program. *Behavioral Sciences*, 15(2), 236. <https://doi.org/10.3390/bs15020236>

Hughes, K., Bellis, M.A., Ford, K. et al. Adverse childhood and school experiences: a retrospective cross-sectional study examining their associations with health-related behaviours and mental health. *BMC Public Health* 25, 672 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21788-3>

# Fideos



BARS

EVF DTL ZEBRA

LCD WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



## Cefnogi rheoli pwysau ôl-enedigol

Byddwn yn archwilio'r angen i ddatblygu'r sylfaen dystiolaeth, yn trafod persbectif gwyddor ymddygiad ac yn ystyried y camau nesaf ar gyfer datblygu polisi ac ymarfer i gefnogi iechyd a llesiant ôl-enedigol.

[Gwyllo](#)



## Fforwm Iechyd y Cyhoedd Rhyngwladol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Hyrwyddodd y Fforwm Iechyd Rhyngwladol yn brofiadau cydweithwyr ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru, rhannodd eu ddysgu o gymryd rhan mewn gweithgareddau ac ymchwil iechyd rhyngwladol a rhoddodd amser i drafod cyfleoedd ar gyfer y dyfodol i gymryd rhan mewn partneriaethau rhyngwladol a rhwydweithiau. Bydd y gwaith hwn yn galluogi ac yn cefnogi gweithredu Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru.

[Gwyllo](#)



## Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru yn dathlu 20 mlynedd

Mae'r dirwedd Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA) wedi newid yn aruthrol dros yr 20 mlynedd diwethaf. Mae Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) wedi bod yn rhan ganolog o HIA ers sefydlu'r uned yn 2004.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

# Newyddion & Adnoddau

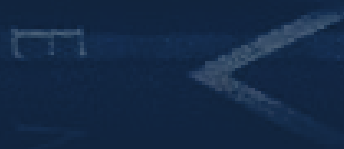


ON THE  
101  
GAI

NEVER COMFORT

...you have been in this game  
so long and what have you

walk and most  
never talk.

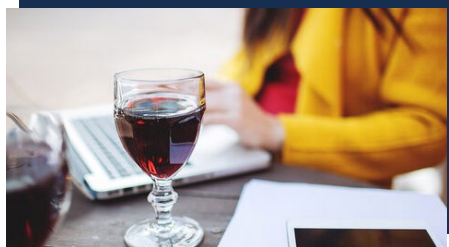






[Ysgolion Cymru yn helpu i gynyddu faint o lysiau mae plant yn eu bwyta](#)

18-03-2025



[Marwolaethau cysylltiedig ag alcohol yn uwch nag erioed yng Nghymru yn amlygu pryderon brys iechyd y cyhoedd](#)

12-03-2025



[Arolwg yn datgelu dirywiad mewn iechyd corfforol a meddyliol yng Nghymru](#)

11-03-2025

**Pob Newyddion**

## [Tackling the Inverse Care Law: Reducing health inequalities in Wales through General Practice and place-based partnerships](#)

Public Health Wales

## [Fiscal Levers to Address Obesity](#)

Public Health Wales

**Pob Adnoddau**

# Rhifyn Nesaf

## YSGOLION SY’N HYBU IECHYD



Mae ysgol hybu iechyd yn un sy'n cryfhau ei chapasiti yn gyson fel lleoliad iach ar gyfer byw, dysgu a gweithio (Sefydliad Iechyd y Byd). Mae'r 'Ysgol Iach' yn un sy'n cymryd cyfrifoldeb am gynnal a hybu iechyd pawb sy'n 'dysgu, gweithio, chwarae a byw' o'i mewn. Gwneir hyn drwy addysgu disgyblion yn ffurfiol am sut mae byw bywydau iach a thrwy alluogi disgyblion a staff i gymryd rheolaeth dros agweddau o amgylchedd yr ysgol sy'n dylanwadu ar eu hiechyd.

Mae'n mynd ati i hyrwyddo, amddiffyn ac ymgorffori iechyd a lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol ei chymuned trwy weithredu cadarnhaol.

Gellir cyflawni hyn trwy bolisi, cynllunio strategol a datblygiad staff ynghylch ei gwricwlwm, ethos, amgylchedd ffisegol a chysylltiadau cymunedol.

Ar gyfer ein he-fwletin sydd ar ddod, rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar wella iechyd a lles plant a phobl ifanc o fewn amgylchedd yr ysgol ledled Cymru. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau

neu'n rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein ffurflen cyflwyno erthygl yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad o ran delweddau.

Anfonwch eich erthyglau i [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk) erbyn 17 Ebrill 2025.

**Contribute**