



YSGOLION SY’N HYBU IECHYD





Croeso

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.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys amrywiaeth o brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar wella iechyd a lles plant a phobl ifanc o fewn amgylchedd yr ysgol ledled Cymru.

Cynnwys

4 Articles

How are schools implementing the Whole School Approach to Emotional and Mental Well-being?

Amy Davies, Principal Public Health Practitioner, Public Health Wales

Want schools to be Smoke Free? Team up with JustB

Caoimhe Pugh, Smoking Prevention Trainer
JUSTB Team Public Health Wales

Co-developing health literate children through the Health and Well-being Area of Learning and Experience

Dr. Emily Marchant, Lecturer in Education, Swansea University

Dr. Michaela James, Research Officer, Swansea University

Levi Hughes, Research Assistant, Swansea University

The What Works Toolkit – promoting evidence informed practice to support emotional and mental well-being needs within school communities

Jessica Bingham, Health Improvement Coordinator, Public Health Wales

Amy Davies, Principal Public Health Practitioner, Public Health Wales

Meals that Matter: An Evaluation of Universal Free School Meals in Wales

Amy Locke, PhD Researcher, The Centre for Population Health (CPH), Swansea University

Dr Michaela James, Research Officer, The Centre for Population Health (CPH), Swansea University

Prof Sinead Brophy, Professor in Health Data Research, The Centre for Population Health (CPH), Swansea University

Promoting healthy behaviours during exam time - the importance of energy, relaxation and stress management

Stephanie Owen, Senior Health Improvement Practitioner, Health Improvement Team, Betsi Cadwaladr University Health Board

Maintaining Wellbeing in the Transition from Primary to Secondary School

Dr Rhiannon Packer, Senior Lecturer ALN, Cardiff Metropolitan University.

Dr Adam Pierce, Research Associate, Cardiff Metropolitan University.

The right to play in schools

Marianne Mannello, Assistant Director: Policy, Support and Advocacy Play Wales

Run Wales: The Daily Mile!

Cath Bingham,

Young Person's Physical Activity Officer, Welsh Athletics

HPV vaccination programme for Year 8 pupils

Vaccine Preventable Disease Programme, Public Health Wales

Navigating the Storm - A trauma informed programme helping to develop emotional regulation in primary aged children

Dr Tegan Brierley-Sollis,

Lecturer in Criminology and Trauma Informed Approaches, Wrexham University.

Deborah Robert,

Trauma and Adverse Childhood Experiences Practitioner, Wrexham University.

Paula Wood,

Post Doctoral Researcher, Wrexham University.

Lisa Formby,

Education Research Lead, Wrexham University

Catherine Simon,

Trauma and Adverse Childhood Experiences Practitioner, Wrexham University

Dr Karen Rhys Jones,

Initial Teacher Education Lead, Wrexham University.

Karen Tilby,

School Liaison Officer, Wrexham University

Closing educational attainment gap offers potential benefits for health, well-being and equity

Cerys Preece, Senior Public Health Practitioner, Wider Determinants of Health Unit, Public Health Wales

Work to live or live to work?

Cerys Preece, Senior Public Health Practitioner, Wider Determinants of Health Unit, Public Health Wales

Better join up, better outcomes - a needs assessment around collaboration for child poverty

32 Videos

34 News & Resources

36 Next Issue

Penawdau





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ymchwil

Sut mae ysgolion yn rhoi Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol ar waith?

Amy Davies,

Rhian Fewtrell,

Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae ysgolion ledled Cymru yn rhoi [‘Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol’](#) (WSAEMWB) ar waith. Nod y fframwaith yw cefnogi ysgolion i hybu lles meddyliol cadarnhaol, atal problemau iechyd meddwl, a chymryd camau i gefnogi unigolion lle bo angen.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cwblhau dau werthusiad o broses er mwyn deall sut mae ysgolion wedi bod yn ymgorffori WSAEMWB. Mae'r gwerthusiad cyntaf yn edrych ar sut mae ysgolion yn ymgorffori hunanwerthuso i ddeall anghenion a chryfderau cymuned eu hysgol. Mae'r ail yn trafod cynllunio a gweithredu camau gweithredu

i ddiwallu eu hanghenion lles.

Beth wnaethom ni?

Gwnaethom ddefnyddio methodoleg astudiaethau achos wedi'i lywio gan realaeth i archwilio: sut mae ysgolion wedi ymgysylltu â'r broses hunanwerthuso fel cam cyntaf WSAEMWB, i ddeall anghenion a chryfderau cymuned eu hysgol. sut mae ysgolion wedi cynllunio a gweithredu camau gweithredu sy'n bodloni eu hanghenion lles a nodwyd. Gwnaethom gynnal cyfweiliadau, grwpiau ffocws ac arolygon gyda staff ysgolion a'r gweithlu (Cydllynwyr Gweithredu WSAEMWB mewn Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol) ym mhob

ardal o Gymru. Yn ogystal â dadansoddi'r ymatebion gan ysgolion a'r gweithlu, gwnaethom archwilio data monitro arferol a chwblhau adolygiad dogfennol o waith papur, offer a chynlluniau allweddol.

Beth ddaethon ni o hyd iddo?

Gwnaethom nodi themâu allweddol sy'n gysylltiedig ag ymgorffori hunanwerthuso'n llwyddiannus. Y rhain yw; Diwylliant ac Ethos yr Ysgol, Arweinyddiaeth, Cyfranogiad ac Ymgysylltiad Ysgol Gyfan, a Chymhwyso dulliau Gwelliant Parhaus. Mae'r meysydd hyn yn cydbblethu ac yn annog ffyrdd o weithio sy'n cefnogi ysgolion ar

eu taith weithredu. Mae'n ymddangos ei bod yn bwysig bod ysgolion yn gweithio ar fyfyrion strwythuredig a meithrin dulliau sy'n seiliedig ar ymholi. Mae datblygu deialog ysgol gyfan gynhwysol a dulliau i gyrraedd consensws ar feysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu yn hwyluso gweithrediad llwyddiannus.

Gwnaethom hefyd ganfod fod cael diwylliant ysgol sy'n blaenoriaethu lles yn sylfaenol bwysig i helpu ysgolion gynllunio a gweithredu camau lles yn llwyddiannus. Mae rhai o'r ffyrdd y mae ysgolion wedi datblygu diwylliant lles yn cynnwys meithrin perthnasoedd o fewn cymuned yr ysgol; gwerthoedd a chredoau a rennir; hyrwyddo tosturi disgyblion; parch tuag at ei gilydd; cymuned ysgol gysylltiedig; tîm arwain cefnogol. Roedd ymdeimlad o berthyn i'r ysgol yn ffactor allweddol arall a oedd yn gwneud gwahaniaeth i gynllunio a gweithredu'n llwyddiannus. Mae ymdeimlad o berthyn yn cynnwys teimlo eich bod yn cael eich derbyn, parchu, cynnwys a'ch cefnogi. Yng nghyd-destun ehangach yr ysgol, mae cael cymorth cyson ac integredig gan bartneriaid yn helpu i gynnal perthnasoedd ysgol ac yn annog cynnydd o ran cynllunio a rhoi camau gweithredu ar waith.

Goblygiadau i ymarfer

Mae ymgysylltu ar draws cymuned gyfan yr ysgol ynghyd ag ymrwymiad gan Arweinwyr yn hanfodol i weithrediad llwyddiannus a gwella'n barhaus. Mae buddsoddi amser i ddatblygu ymdeimlad o berthyn a chysylltiad â'r ysgol ymhlith dysgwyr, teuluoedd a staff yn hollbwysig. Gall meithrin perthnasoedd â phartneriaid a gwasanaethau ehangach hefyd gryfhau mynediad at gymorth priodol. Ewch i [dudalen we Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) i ddarllen rhagor o awgrymiadau da i ysgolion a phartneriaid system.



Ymarfer

Eisiau i ysgolion fod yn Ddi-fwg? Ymunwch â Byw Bywyd

Caoimhe Pugh,

Hyfforddwr Atal Ysmygu, Byw Bywyd Di-Fwg, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae ysmygu yn parhau i fod yn brif achos afiechyd y gellir ei osgoi, marwolaeth gynnar ac anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru. Yn ddiweddar, mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i gynllun uchelgeisiol i greu Cymru ddi-fwg erbyn 2030.

Mae [rhaglen atal ysmygu Byw Bywyd](#) yn cael ei darparu dros 8 wythnos mewn ysgolion uwchradd dethol ledled Cymru. Mae'r Rhaglen yn mynd i'r afael â dylanwad rhyngweithio â chyfoedion a chysylltiadau cyfeillgarwch ar y nifer sy'n dechrau ysmygu'n rheolaidd. Wedi'u nodi gan gyfoedion, mae myfyrwyr dylanwadol o flwyddyn 8 yn mynd ar gwrs hyfforddi deuddydd, wedi'i hwyluso gan hyfforddwyr atal ysmygu 'Byw Bywyd'. Mae'r hyfforddiant a'r sesiynau dilynol yn codi

ymwybyddiaeth o ddull y diwydiant tybaco o recriwtio ysmygwyr, ac yn amlygu effeithiau iechyd ac effeithiau eraill ysmygu ar unigolion a'u cymunedau.

Cynlluniwyd y rhaglen i gymell, grymuso a galluogi pobl ifanc i drafod risgiau ysmygu mewn amgylchedd anffurfiol a chefnogol. Mae'r Rhaglen strwythuredig yn cynnig cyfleoedd i drafod, dysgu a datblygu sgiliau er mwyn cael sgysiau di-fwg llwyddiannus. Mae'r rhaglen Byw Bywyd yn cyflwyno gwybodaeth am e-sigarêts a féps. Mae hefyd yn mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon sy'n fygythiad cynyddol yng Nghymru ac sy'n cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd. Daw'r rhaglen hyfforddi i ben gyda gwasanaeth ysgol. Mae'r llysgenhadon yn rhoi

cyflwyniad i'w grŵp blwyddyn ar y gwaith y maen nhw wedi'i gwblhau gyda thîm Byw Bywyd.

Caiff y rhaglen dderbyniad da mewn ysgolion gan staff a myfyrwyr. Rydym yn falch o allu rhannu'r adborth canlynol.

'Roeddwn i'n gwybod y byddai hwn yn gyfle gwych i'n hysgol, ac ni chefais fy siomi. Mae iechyd a lles disgyblion yn bwysig iawn yn ein hysgol. Roeddem yn cydnabod y byddai cymryd rhan yn cyfrannu at les corfforol disgyblion ac yn bodloni egwyddorion y cwricwlwm newydd i Gymru. Gwnaeth y strategaeth o nodi aelodau dylanwadol y grŵp blwyddyn argraff fawr arnaf. Roedd y rhaglen yn cynnwys amrywiaeth mawr iawn o weithgareddau difyr

ac addysgiadol. Bu'n cadw'r disgyblion ar flaenau eu traed a gwneud y mwyaf o gyfleoedd i ddysgu. Roedd y disgyblion i gyd wedi ymgysylltu'n llwyr.' – Pennaeth Cynorthwyol Lles. 'Roedd yn brofiad diddorol, yn rhannol oherwydd mai dim ond cael hwyl a gwneud gweithgareddau hwyliog oedd peth ohono. Yna roedd y gweddill ohonom yn dysgu ffeithiau ac weithiau'n cael sgysiau difrifol sy'n gyfuniad diddorol' – Llysgennad Di-fwg. Y flwyddyn ysgol hon 2024/2025 bydd tîm Byw Bywyd yn cwblhau hyfforddiant atal ysmygu mewn tua 45 o ysgolion ledled

Cymru. Bydd yn rhoi'r sgiliau a'r wybodaeth i tua 1,300 o bobl ifanc i gael sgysiau di-fwg gyda dros 6,000 o gyfoedion blwyddyn 8 ledled Cymru. Mae'r rhaglen yn rhoi'r offer, yr wybodaeth a'r sgiliau i bobl ifanc wneud dewisiadau gwybodus amdanynt eu hunain, eu hiechyd a'u dyfodol. Bydd yn cyfrannu at ostwng nifer y bobl ifanc sy'n ysmygu yng Nghymru. Yr ydym eisoes wedi'i weld yn gostwng o gyfartaledd o 9% yn 2018 i gyfartaledd o lai na 3% yn 2023 (dangosfwrdd data Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, Tachwedd 2024). Rydym yn parhau i

weithio mewn partneriaeth ag ysgolion tuag at yr uchelgais o Gymru ddi-fwg ac edrychwn ymlaen at yr amser pan fydd aelodau tîm Byw Bywyd yn ymddeol!

[Byw Bywyd - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)



Prifysgol Abertawe Swansea University

Ymchwil

Cyd-ddatblygu plant sy'n hyddysg mewn iechyd drwy'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant

Dr. Emily Marchant,

Darlithydd mewn Addysg, Prifysgol
Abertawe

Dr. Michaela James,

Swyddog Ymchwil, Prifysgol Abertawe

Levi Hughes,

Cynorthwy-ydd Ymchwil, Prifysgol
Abertawe

Mae'r Cwricwlwm i Gymru yn darparu fframwaith i blant ddatblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r agweddau y mae eu hangen arnynt i ffynnu nawr ac yn y dyfodol. Mae hyn yn cynnwys ffocws ar iechyd drwy'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant a'i Bedwar Diben. Mae gan llythrennedd iechyd, y gallu i ddod o hyd i wybodaeth, ei deall a'i defnyddio i wneud dewisiadau iach, ran allweddol i'w chwarae yn hyn (1). Mae ysgolion yn lleoedd pwysig i helpu i ddatblygu a hybu iechyd a lles ac, o ganlyniad, llythrennedd iechyd (2). Mewn ysgolion cynradd yn enwedig, mae lle addawol i alluogi plant i ddysgu arferion iach a fydd yn parhau pan

fyddant yn oedolion (3). Dan arweiniad ymchwilwyr ym Mhrifysgol Abertawe, roeddem am ddarganfod beth mae athrawon a phlant eisoes yn ei wybod am llythrennedd iechyd a'u barn am y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant hyd yn hyn.

Nodwyd bod llythrennedd iechyd yn flaenoriaeth yng Nghymru yn 2010 ac ers hynny, mae polisi addysg a datblygiadau iechyd y cyhoedd wedi ceisio canolbwyntio arno (1, 4, 5). Fodd bynnag, ychydig iawn o ymchwil a geir o hyd i sut mae llythrennedd iechyd yn cael ei ddeall a'i gynnwys mewn dysgu ac addysgu. Er mwyn mynd i'r afael â'r bwlch hwn rhwng polisi ac ymarfer,

cynhaliodd yr astudiaeth hon gyfweiliadau â dau bennaeth a chwe athro dosbarth ochr yn ochr â grwpiau ffocws gyda 24 o blant (7-11 oed) mewn pedair ysgol. Datgelodd y canfyddiadau, er bod athrawon a phlant mewn ysgolion cynradd yn gwerthfawrogi sgiliau iechyd a dysgu, prin yw'r hyder a'r ymwybyddiaeth ynghylch ei ddyluniad, sut y gall ategu pynciau eraill y cwricwlwm, sut y gellir ei asesu a sut y gellir ei gymhwyso ar draws gwahanol alluoedd dysgu. Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd canllawiau mwy eglur ac adnoddau i athrawon a phlant.

Mae'r papur ymchwil ar gyfer yr astudiaeth hon yn

cael ei ddrafftio ar hyn o bryd. Mae ei effaith bosibl yn canolbwyntio ar nodi a chyd-ddatblygu camau gweithredu effeithiol â'r nod o gefnogi ymhellach ymdrechion i ymgorffori'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant yn y cwricwlwm ac effeithio ar lythrennedd iechyd yn y pen draw. O safbwynt athro, roedd y camau gweithredu hyn yn canolbwyntio ar gyfleoedd dysgu i gryfhau eu hyder proffesiynol a'u hymwybyddiaeth o lythrennedd iechyd, roeddent yn cynnwys hyfforddi arweinwyr cwricwlwm, hyfforddiant ysgol gyfan a mwy o gyfleoedd i gydweithio â sefydliadau addysg uwch i greu gwell sylfaen dystiolaeth a dealltwriaeth o anghenion ysgolion. O safbwynt plant, roeddent eisiau mwy o weithgareddau rhyngweithiol ac ymarferol yn ymwneud â lythrennedd iechyd. Roedd enghreifftiau o'r rhain yn cynnwys gemau awyr agored neu gemau bwrdd, gwneud posterï cydweithredol yn y dosbarth a gweithgareddau bwyd neu goginio.

Y negeseuon allweddol o'r astudiaeth hon yw sut nad yw lythrennedd iechyd yn ganlyniad bwriadol dysgu ac addysgu ar gyfer ysgolion cynradd yn ne Cymru ar hyn o bryd. Ceir diffyg cysylltiad rhwng bwriadau polisi a realiti bywyd mewn ysgolion, gwerth cyfleoedd dysgu gafaelgar i

athrawon a phlant a'r potensial ar gyfer cydweithredu rhyngddisgyblaethol mewn perthynas â lythrennedd iechyd.

Am ragor o wybodaeth am yr astudiaeth hon, cysylltwch â ni yn: m.l.james@abertawe.ac.uk e.k.marchant@abertawe.ac.uk

Am ragor o'n hymchwil, ewch i: <https://happen-wales.co.uk> neu e-bostiwch: happen-wales@abertawe.ac.uk

Cyfeiriadau

Putoni S. Health Literacy in Wales. A Scoping Document for Wales [Rhynggrwyd].

Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru; 2010 [dyfynnwyd 7 Ebrill 2025]. Ar gael yn: [Health Literacy Scoping Document FINAL Sarah Puntoni.pdf](#)

Paakkari L, Inchley J, Schulz A, Weber M, Okan O. Addressing Health Literacy in Schools in the WHO European Region. Public Health Panorama [Rhynggrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 4 Ebrill 2025]. Ar gael yn: doi: [10.1016/S0140-6736\(23\)00104-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00104-6)

Otten C, Kemp N, Spencer M, Nash R. Supporting children's health literacy development: A systematised review of the literature. International Journal of Educational Research [Rhynggrwyd]. 2022 [dyfynnwyd 7 Ebrill 2025]; 115(102046): 1-18. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102046>

Senedd Cymru. Llythrennedd iechyd: mwy na gallu darllen pamffledi, gwneud apwyntiadau a deall labeli bwyd? [Rhynggrwyd].

Caerdydd: Ymchwil y Senedd; 2023 [dyfynnwyd 7 Ebrill 2025]. Ar gael yn: [Llythrennedd iechyd: mwy na gallu darllen pamffledi, gwneud apwyntiadau a deall labeli bwyd?](#)

Senedd Cymru. Ymchwil y Chweched Senedd Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol [Rhynggrwyd]. Caerdydd: Senedd Cymru; 2019 [dyfynnwyd 8 Ebrill 2025]. Ar gael yn: [Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol: Strategaeth y Chweched Senedd](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ymchwil

Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio – yn hyrwyddo arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi anghenion lles emosiynol a meddyliol o fewn cymunedau ysgol

Jessica Bingham,

Cydlynnydd Gwellu Iechyd, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Amy Davies,

Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn datblygu [‘Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio’](#), sef casgliad o grynodebau tystiolaeth sy'n ceisio cefnogi ysgolion i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth wrth ddewis ymyriadau a dulliau o wella lles emosiynol a meddyliol dysgwyr a staff.

Mae hyn yn cefnogi gweithredu [‘Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol \(WSAEMWB\)’](#) Llywodraeth Cymru sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd defnyddio ymyriadau sydd â 'sail dystiolaeth gadarn neu

arloesol sy'n datblygu'.

Sut mae'r crynodebau'n cael eu datblygu?

Cymerir sawl cam i lunio'r crynodebau. Y cam cyntaf yw casglu gwybodaeth am yr ymyriad neu'r dull gweithredu gan y datblygwr. Mae'r wybodaeth hon yn cynnwys gofynion adnoddau, costau, sut mae'r ymyriad neu ddull yn bwriadu gweithio a pha agweddau ar les y mae'n eu cefnogi. Cynhelir adolygiad tystiolaeth sy'n golygu chwilio am ymchwil academiaidd gyhoeddus sy'n cynnwys yr ymyriad neu'r ymagwedd o ddiddordeb. Rhaid i'r

dystiolaeth fesur newidiadau mewn canlyniadau sy'n ymwneud â lles emosiynol a meddyliol, megis hapusrwydd, hunan-barch, empathi, rheoleiddio emosiynol, ymdeimlad o berthyn a mwy. [Mae'r fframwaith cysyniadol ar gyfer lles meddyliol](#) yn disgrifio'r gwahanol ddylanwadau ar les meddyliol yn fwy manwl.

Mae papurau ymchwil yn cael eu hadolygu a'u harfarnu'n feirniadol, a'r wybodaeth allweddol yn cael ei chrynhofi a'i chyflwyno i banel o arbenigwyr. Mae'r panel yn cynnwys amrywiaeth o weithwyr proffesiynol

sydd â phrofiad ym maes addysg, iechyd, polisi a'r byd academiaidd sy'n cytuno ar yr hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym am ba mor effeithiol y gallai'r ymyriad neu'r dull gweithredu fod, ac sy'n gwneud argymhellion i ysgolion.

Defnyddio'r crynodebau yn ymarferol

Mae amrywiaeth o gymorth ar gael i helpu i roi Fframwaith WSAEMWB ar waith, yn cynnwys Cydlynwyr Gweithredu penodedig fel rhan o'r gweithlu cydlynwyr ysgolion ehangach.

Mae ysgolion a'r gweithlu ehangach yn cael eu hannog i ddefnyddio crynodebau tystiolaeth y 'Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio' i'w cefnogi ar eu taith i sefydlu Fframwaith WSAEMWB. Ar ôl i ysgol gwblhau ei hunanwerhusiad a nodi anghenion penodol, gellir defnyddio'r crynodebau i helpu i nodi ymyriadau neu ddulliau a allai eu cefnogi i fynd i'r afael â'r angen hwnnw. Mae dwy adran i'r crynodebau – mae'r adran gyntaf yn amlinellu gwybodaeth allweddol am yr ymyriad, yn cynnwys sut mae'r ymyriad yn dylanwadu ar les a'r goblygiadau i ysgolion. Mae'r ail adran yn egluro'r sylfaen dystiolaeth yn fwy manwl, yn cynnwys yr hyn a wnaethpwyd, yr hyn a ddywedodd y dystiolaeth,

cyfyngiadau ar y dystiolaeth a datganiad i gloi.

Mae'n bwysig cydnabod efallai na fydd ymyriad neu ddull unigol yn bodloni anghenion canfyddedig ysgol yn llawn. Gall defnyddio'r amrywiaeth o adnoddau sydd ar gael i gefnogi gwneud penderfyniadau ar sail tystiolaeth helpu ysgolion i ystyried sut y gallant fonitro a gwerthuso effaith unrhyw weithgarwch y maent yn ei wneud yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd yn eu cymuned.

I gael rhagor o wybodaeth am y dull ysgol gyfan at les emosiynol a meddyliol yn cynnwys y Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio, ewch i [wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).



Ymchwil

Prydau Pwysig: Gwerthusiad o Brydau Ysgol am Ddim yng Nghymru

Amy Locke,

Ymchwilydd PhD, Y Ganolfan Iechyd Poblogaethau (CPH), Prifysgol Abertawe

Dr Michaela James,

Swyddog Ymchwil, Y Ganolfan Iechyd Poblogaethau (CPH), Prifysgol Abertawe

Yr Athro Sinead Brophy,

Athro mewn Ymchwil Data Iechyd, Y Ganolfan Iechyd Poblogaethau (CPH), Prifysgol Abertawe

Yn 2022, Cymru oedd y genedl gyntaf yn y DU i gyflwyno prydau ysgol am ddim i'r holl blant ysgol gynradd rhwng 4 ac 11 oed. Yn flaenorol, roedd teuluoedd dim ond yn medru cyrchu prydau ysgol am ddim os oeddent yn seiliedig ar brawf modd, felly roedd hyn yn golygu bod llawer o deuluoedd incwm isel a oedd yn dal i fyw mewn tlogi yn colli allan. Nod prydau ysgol am ddim yw lleihau'r anghydraddoldebau hyn; mynd i'r afael â diffyg diogeledd bwyd a gwella iechyd. Mae ein hymchwil yn archwilio effaith gynnar prydau ysgol am ddim ar iechyd a lles plant. Drwy gyfrwng arolygon ac wrth siarad â phlant, mae ein hastudiaeth nid yn unig yn

archwilio canlyniadau iechyd, ond hefyd y rôl ehangach y mae prydau ysgol yn ei chwarae ym mywydau dyddiol plant.

Mae cael mynediad at brydau bwyd o ansawdd uchel yn hanfodol ar gyfer twf, datblygiad a lles plant. Mae adolygiad cwmpasu diweddar [1] ar brydau ysgol am ddim yn fyd-eang, wedi canfod eu bod yn gwella iechyd cyffredinol plant, yn lleihau anghydraddoldebau, a'u bod o fudd i deuluoedd wrth leihau straen sy'n gysylltiedig â bwyd. Yn benodol, roedd ymgysylltiad hirach â phrydau ysgol am ddim yn gysylltiedig â chanlyniadau iechyd gwell.

Yng Nghymru, gwnaethon

ni werthuso canlyniadau prydau ysgol am ddim gan ddefnyddio data gan Garfan HAPPEN (Rhwydwaith Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Addysg Gynradd) [2], sydd wedi olrhain tueddiadau iechyd a lles ers 2018. Nid ydym wedi gweld unrhyw newidiadau sylweddol mewn dangosyddion lles, ond gall hyn fod oherwydd yr amser cyfyngedig y mae wedi bod ar gael. Rydym wedi gweld cynnydd yn y nifer sy'n derbyn y prydau. Er mwyn deall profiadau disgyblion, rydym wedi siarad â disgyblion Blwyddyn 6 ar draws tri awdurdod lleol (cyfanswm o bump ysgol). Nododd llawer o blant fod ansawdd y bwyd yn wael, roedd opsiynau cyfyngedig ar gael ar

fwydlenni, ac roedd meintiau dognau wedi lleihau, a oedd yn effeithio ar ddisgyblion hŷn yn benodol. Fodd bynnag, mewn ysgolion lle roedd gan ddisgyblion berthnasoedd cryf â staff y gegin, roedd lefelau boddhad yn uwch. Siaradodd plant hefyd am bwysigrwydd amseroedd cinio ar gyfer cyfeillgarwch a chwarae. Er nad yw canlyniadau maethol wedi dod i'r amlwg eto, mae'r profiad prydau ysgol wedi cael effaith ar brofiadau cymdeithasol ac emosiynol plant.

Mae'r gwaith hwn yn darparu cipolwg cynnar ar brofiadau prydau ysgol am ddim plant yng Nghymru. Mae ein canfyddiadau'n tynnu sylw at faterion yn ymwneud ag ansawdd bwyd, dewisiadau a maint dognau. Drwy amlygu lleisiau'r disgyblion, mae'r ymchwil hon yn awgrymu bod profiad cadarnhaol o ran prydau bwyd yr un mor bwysig â chynnwys maethol wrth wella canlyniadau plant. Wrth i blant barhau i dderbyn prydau ysgol am ddim, gall manteisio arnynt yn hirdymor arwain at newidiadau mesuradwy o ran canlyniadau, gan sicrhau bod plant yng Nghymru yn hapusach ac yn

iachach.

Mae gwerth i brydau ysgol, y tu hwnt i fwyd yn unig. Mae ein hymchwil yn amlygu bod amser cinio yn allweddol ar gyfer adeiladu perthnasoedd, lles emosiynol a datblygiad cymdeithasol. Fodd bynnag, er mwyn i'r ddarpariaeth gyflawni ei photensial llawn, mae angen gwelliannau mewn ansawdd, amrywiaeth a dognau priodol. Mae gwrando ar blant yn hanfodol er mwyn sicrhau bod prydau ysgol am ddim yn effeithiol wrth ddiwallu eu hanghenion. Bydd monitro parhaus a gwerthuso hirdymor yn hanfodol er mwyn asesu effeithiau ar iechyd ac arwain dyfodol y ddarpariaeth prydau ysgol am ddim yng Nghymru.

Cyfeirnodau

- [1] Locke A, James M, Jones H, Davies R, Williams F, Brophy S. Impacts of Global School Feeding Programmes on Children's Health and Wellbeing Outcomes: A Scoping Review. medRxiv. 2024 Sep 4:2024-09.
- [2] Locke A, Jones H, James M, Marchant E, Kennedy JL, Burdett DW, Bandyopadhyay A, Stratton G, Brophy S. Proffil

carfan: Carfan Genedlaethol Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Addysg Gynradd (HAPPEN) - carfan hybrid poblogaeth gyfan yng Nghymru, y DU. BMJ open. 2024 Dec 1;14(12):e088721.



Ymarfer

Hybu ymddygiad iach yn ystod y cyfnod arholiadau – pwysigrwydd egni, ymlacio a rheoli straen

Stephanie Owen,

Uwch Ymarferydd Gwella Iechyd, Tîm Gwella Iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Nod Tîm Gwella Iechyd BIPBC yw grymuso trigolion Wrecsam a Sir y Fflint i ymgysylltu ag iechyd a lles ac i weld gwerth yn hynny o beth. Rydym yn dîm aml-sgiliau o ymarferwyr gwella iechyd, sy'n darparu mentrau hybu iechyd / gwella iechyd cynaliadwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth i wella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â'r gymuned ac asiantaethau eraill i gyrraedd cynifer o aelodau'r gymuned yn Wrecsam a Sir y Fflint â phosibl. Rydym yn darparu adnoddau a chyngor ar ffordd o fyw iach i weithwyr proffesiynol a'r gymuned, gan dargedu canlyniadau iechyd wedi'u seilio ar dystiolaeth

sy'n berthnasol i'r ardaloedd hyn.

Ar ddechrau'r flwyddyn academiaidd, daeth ysgol uwchradd leol at y tîm i ofyn am gymorth i ddarparu gweithgareddau gweithdy ar gyfer disgyblion yn ystod eu diwrnod 'chwalu straen arholiadau' blwyddyn 11. Cafodd y gweithdai hyn eu datblygu gyda'r nod o helpu disgyblion i leihau a lleddfu straen yn ystod cyfnod yr arholiadau trwy ganolbwyntio ar gysgu, ymlacio, maeth a hydradu.

Gwnaeth y tîm gyflwyno tri gweithdy gwahanol i ddisgyblion yn ystod y diwrnod yn canolbwyntio ar ymddygiad iechyd sy'n arbennig o bwysig yn ystod

cyfnodau llawn straen. Roedd un gweithdy'n canolbwyntio ar gwsg, pwysigrwydd amgylchedd cysgu da a sut i feithrin arferion cysgu buddiol. Roedd y gweithdy hefyd yn edrych ar effaith diodydd egni ar y corff, gan drafod faint o gaffein a siwgr sydd mewn rhai o'r brandiau poblogaidd a pha effeithiau y gall y rhain eu cael ar y corff.

Roedd y wybodaeth yn y gweithdy cwsg yn gysylltiedig â'r ail weithdy lle gwnaeth disgyblion drafod ffyrdd iachach o gael eu hegni. Roedd y gweithdy hwn yn edrych ar y 'Canllaw Bwyta'n Iach' a phwysigrwydd bwyta'n rheolaidd, byrbrydau, hydradu a chael cydbwysedd ac amrywiaeth o ran y bwydydd

a'r diodydd y maent yn eu dewis. Roedd y ffocws ar ble y gallant gael eu hegni a dewis yr opsiynau mwyaf maethlon yn hytrach na dewisiadau bwyd a diod sy'n cynnwys mwy o siwgr. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn ystod cyfnodau llawn straen pan fo'r demtasiwn i gymryd diodydd egni a bwydydd llawn siwgr yn gallu bod yn uwch.

Y gweithgarwch terfynol i'r disgyblion gymryd rhan ynddo oedd sesiwn ymlacio dywysedig a oedd yn dangos strategaeth iddynt i helpu i ddelio â straen, ymlacio a dadflino. Cafodd disgyblion orffwys a chawsant eu harwain trwy sgript yn disgrifio man tawel lle bu'n rhaid iddynt ddychmygu'r geiriau a oedd yn cael eu darllen yn uchel.

Nod y gweithdai hyn oedd darparu'r wybodaeth a'r offer i helpu i feithrin ymddygiad iechyd positif yn ystod cyfnod heriol yr arholiadau ac roedd yn darparu gwybodaeth ar eu cyfer i wneud dewisiadau cytbwys ac iachach.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am Dîm Gwellla Iechyd BIPBC, cysylltwch â'r tîm ar 03000 859 625 neu bcu.healthimprovementteam@wales.nhs.uk



Ymchwil

Maintaining Wellbeing in the Transition from Primary to Secondary School

Dr Rhiannon Packer,

Senior Lecturer ALN, Cardiff Metropolitan University.

Dr Adam Pierce,

Research Associate, Cardiff Metropolitan University.

A growing increase in the proportion of secondary school pupils across Wales reporting poor wellbeing, has been further exacerbated since the Covid-19 pandemic, rising from nearly 1 in 5 (19%) in 2019/2020(1) to nearly 2 in 5 by 2022/23(2). Teachers have witnessed the impact of poor wellbeing among pupils during this time(3).

There is a lack of research exploring the impact transition on the wellbeing of learners in Wales. Our study tracked a cohort of year 6 pupils into year 7, exploring self-assessed rates of wellbeing during this period, using a positive psychology approach.

Increasing rates of reported poor wellbeing among schoolchildren, highlight the role that education can play in promoting learner wellbeing. The transition from primary to secondary school while exciting, can also be a challenging time for pupils. Data from The Children's Society(4) demonstrate that year 7 pupils report lower levels of wellbeing compared to their year 6 counterparts.

We explored whether low wellbeing could be ascertained from an online self-assessment conducted at three points during transition from primary to secondary school. We asked pupils from six cluster primary schools of one Welsh-medium secondary school to participate. The

self-assessment drew on the PERMA-profiler, a positive psychology assessment, and was co-constructed with Year 6 and 7 teachers.

We found that pupils' wellbeing dipped during their transition into year 7, although this gradually improved towards the end of term. Feedback gathered from pupil focus groups found: the self-assessment was useful in informing teachers of issues or ongoing challenges, navigating the pupil-teacher relationship could be difficult. General feedback was that pupils thought the self-assessment a valuable tool in the overall concern and appreciation of their individual wellbeing, with teachers in agreement(5). However, pupils with lower

wellbeing were less likely to trust their teachers and to confide in them.

Teachers across primary and secondary school sought insights into how transition affects student wellbeing and how to better support pupils. Students reported that self-assessment tools provided an effective, low-pressure method to communicate difficulties to form tutors without face-to-face conversations. They appreciated that the school viewed them holistically rather than solely through academic performance. The self-assessment process fostered self-awareness about personal responsibility for wellbeing and helped students recognize the importance of their own resilience. This approach created a supportive framework where students felt seen beyond their grades while developing important self-management skills for their educational journey.

Pupils can use a self-assessment to identify their levels of wellbeing, and teachers can respond proactively. Universal strategies and guidance for teachers is needed to support learners with low levels of wellbeing in their pedagogical practice and to respond to the needs of pupils. Wellbeing is everybody's responsibility and schools need to teach pupils to recognise the importance

of their own wellbeing and to be proactive in promoting it. Early identification and mitigation may prevent more complex wellbeing issues.

Our work highlights the paucity of educational resources available in Welsh for practitioners, teachers and school staff to support learner wellbeing.

For further information about our work, please contact: rajpacker@cardiffmet.ac.uk

(1) Page, N., Angel, L., Hewitt, G., Young, H., Moore, G., & Murphy, S. (2021). *Student Health and Well-being in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Well-being Survey*. https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/08/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-en-AMENDED06.08.21.pdf

(2) Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H., & Murphy, S. (2023). *Student Health and Well-being in Wales: Report of the 2021/22 Health Behaviour in School-aged Children Survey and The School Health Research Network Student Health and Well-being Survey*. https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-en-V2_corrected_10.10.23.pdf

(3) Brown, R., Anthony, R.,

Eyre, O., Lennon, J., Powell, V., Haslam, Z., Rowe, A., & Moore, G. (2025). A qualitative Exploration of Contextual Factors Within Schools Impacting the Introduction of the New Statutory 'Framework on Embedding a Whole School Approach to Emotional and Mental Wellbeing' in Wales. *School Mental Health* (2025).

<https://doi.org/10.1007/s12310-024-09740-z>
(4) The Children's Society (2024). *One small step: Exploring the links between educational transitions and young people's wellbeing*.

https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2024-08/One%20Small%20Step.Final_.pdf
(5) Packer, R. Pierce, A., & Salter, D. (2023). Gwerthuso'r profffiwr-PERMA i adnabod a chefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion. *Gwerddon*, 35, 1-22. https://gwerddon.cymru/media/ibum001w/gwerddon-35_rhiannon-packer.pdf



Polisi

Yr hawl i chwarae mewn ysgolion

Marianne Mannello,

Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth
ac Eiriolaeth Chwarae Cymru

Mae plant yn dweud bod amser chwarae yn rhan bwysig o'r diwrnod ysgol.

Dyweddodd 98% o'r plant a holwyd 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.

Rhwng 2019 a 2022, cynhaliodd Llywodraeth Cymru adolygiad manwl a chydweithredol o'i gwaith ar bolisi chwarae. Sefydlwyd grŵp llywio trawsbroffesiynol o arbenigwyr chwarae a gwaith chwarae a swyddogion polisi o bob rhan o Lywodraeth Cymru i gefnogi'r adolygiad. Bu'r grŵp llywio yn ystyried

yr amrywiaeth o fentrau polisi a chyflawni cenedlaethol sy'n cefnogi plant i fanteisio ar eu hawl i chwarae ar draws lleoliadau addysg. Amlygodd y trafodaethau yr angen i sicrhau bod chwarae'n cael ei werthfawrogi yn y lleoliadau hyn, nid yn unig o ran canlyniadau addysgol allweddol, ond hefyd o ran y manteision uniongyrchol i les a ddaw yn ei sgil i blant o bob oed.

Fe wnaeth Llywodraeth Cymru gomisiynu Plant yng Nghymru – drwy ei menter Cymru Ifanc – i ymgynghori â phlant ledled Cymru ynghylch eu profiadau o chwarae a'u barn am chwarae. Drwy'r gwaith hwn, mae plant o bob oed yn teimlo bod ysgolion a'r sector addysg yn gyfrifol am sicrhau bod digonedd o

gyfleoedd i chwarae. Maent yn glir nad dim ond yn yr ysgol gynradd y mae chwarae'n bwysig i blant. Mae plant rhwng 12 a 18 oed yn teimlo y dylai ysgolion a darparwyr addysg neilltuo mwy o amser ar gyfer chwarae a rhoi mwy o gyfleoedd i blant gyfarfod yn ystod y diwrnod ysgol. Awgrymwyd y dylai'r adolygiad ystyried darparu amser chwarae neu amser egwyl i blant 12 i 18 oed mewn ysgolion a cholegau. Mae athrawon hefyd yn nodi manteision chwarae, yn enwedig chwarae yn yr awyr agored: dywed 97% o athrawon fod chwarae yn yr awyr agored yn hollbwysig er mwyn i blant gyrraedd eu llawn botensial. dywed 88% o athrawon fod plant yn hapusach ar ôl

chwarae yn yr awyr agored. dywed 86% o athrawon fod chwarae yn yr awyr agored yn rhoi gwell dealltwriaeth i blant o'r amgylchedd.

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod mentrau amser chwarae mewn ysgolion sydd â'r nod o gyfoethogi cyfleoedd i chwarae yn gysylltiedig ag ystod o welliannau o ran: sgiliau academiaidd agweddau talu sylw ymddygiad sgiliau cymdeithasol cysylltiadau cymdeithasol rhwng gwahanol grwpiau o blant mwynhad o fywyd ysgol ac addasu iddo.

Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn pwysleisio bod chwarae o fudd i ddatblygiad addysgol plant ac y dylid ei hwyluso'n ddyddiol yn ystod pob dydd drwy gydol addysg mewn plentyndod cynnar, yn ogystal ag yn yr ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd. Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn nodi bod gan ysgolion ran fawr i'w chwarae yn y gwaith o hyrwyddo'r hawl i chwarae ar draws y meysydd canlynol: Gofynion y cwricwlwm Addysgeg Amgylchedd ffisegol lleoliadau Strwythur y diwrnod. Mae plentyn yn treulio mwy na chwe awr y dydd a 28 wythnos y flwyddyn yn yr ysgol, am o

leiaf 12 mlynedd o fywyd, felly mae plant yn cael cryn dipyn o gyfleoedd i chwarae mewn lleoliadau addysgol.

Mae gan Chwarae Cymru ystod o adnoddau i helpu ysgolion i gefnogi chwarae yn yr ysgol bob dydd:

Mae'r canllaw *Ysgol chwarae-gyfeillgar* yn darparu gwybodaeth am bolisi ac ymarfer i helpu cymunedau ysgol i fabwysiadu dull ysgol gyfan o gefnogi hawl plant i chwarae.

Mae *Rhestr ddarllen ar gyfer athrawon – Cefnogi chwarae plant mewn ysgolion* ar gyfer y rhai sydd â diddordeb mewn gwella cyfleoedd i blant chwarae yn yr ysgol.

Mae *Ffocws ar chwarae – Cefnogi'r hawl i chwarae mewn ysgolion* yn friff i benaethiaid, athrawon a llywodraethwyr ysgol am rôl hollbwysig chwarae plant o ran hybu iechyd meddwl cadarnhaol.

Mae *Agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae* yn becyn cymorth i gefnogi ysgolion i gynnig cyfleoedd i blant chwarae yn yr ysgol y tu allan i oriau ysgol.

Mae *Gweithdy hawl i chwarae yn codi ymwybyddiaeth o'r hawl i chwarae, gan gefnogi plant ac arddegwyr i eiriol dros gyfleoedd gwell i chwarae a chwrdd â'u ffrindiau.*

[I ddarllen yr amrywiol gyhoeddiadau hyn, ewch i'r Llyfrgell adnoddau ar wefan Chwarae Cymru.](#)

Dyddiad i'r dyddiadur: bydd Diwrnod Rhyngwladol Chwarae yn cael ei gynnal ar 11 Mehefin 2025. Mae'n rhoi cyfle i godi ymwybyddiaeth yn fyd-eang o chwarae plant ac mae gan ysgolion ledled Cymru ran fawr i'w chwarae wrth hyrwyddo'r hawl i chwarae i blant ac arddegwyr.

Cyhoeddwyd yr erthygl hon yn wreiddiol yng nghylchgrawn Gwanwyn 2025 Plant yng Nghymru.

i Prisk, C. and Cusworth, H. (2018) *From muddy hands and dirty faces... to higher grades and happy places Outdoor learning and play at schools around the world*, Learning through Landscapes.
ii Russell, W. (ed.), Ardelean, A. and Smith, K. (2021) *The Case for Play in Schools: A review of the literature*, Bristol, Outdoor Play and Learning. Bristol: OPAL.

iii Prisk, C. a Cusworth, H. (2018) *From muddy hands and dirty faces... to higher grades and happy places Outdoor learning and play at schools around the world*, Learning through Landscapes.
iv Russell, W. (gol.), Ardelean, A. a Smith, K. (2021) *The Case for Play in Schools: A review of the literature*, Bristol, Outdoor Play and Learning. Bryste: OPAL.



Ymarfer

Rhedeg Cymru: The Daily Mile!

Cath Bingham,

Rhedeg Cymru, Athletau Cymru

Mae Rhedeg Cymru, sef cangen 'Techyd a Lles' Athletau Cymru, yn falch o fod yn bartner cyflwyno [The Daily Mile](#) yng Nghymru.

Cenhadaeth The Daily Mile yw helpu plant i ffynnu trwy gefnogi ysgolion a meithrinfeidd i ymgorffori diwylliant o weithgaredd corfforol rheolaidd. Symrwydd ymgyrch The Daily Mile sy'n gyfrifol am ei llwyddiant; 15 munud o weithgaredd corfforol dwys gyda phlant yn rhedeg, cerdded neu olwyno ar eu cyflymder eu hunain yn yr awyr iach gyda ffrindiau. Mae'n rhaglen sydd wedi'i phrofi ac yn rhad ac am ddim. Cynhwysiant a hygyrchedd sydd wrth wraidd The Daily Mile.

Nid yw'n costio dim i gofrestru, nid oes angen offer, darperir yr adnoddau am ddim ac nid oes unrhyw gostau rhedeg. Yr unig ofyniad yw bod plant yn cael cyfle i gael 15 munud o weithgaredd corfforol yn yr awyr agored bob dydd i helpu i fynd i'r afael â gordewdra plentyndod, gwella lles emosiynol a meddyliol plant, a meithrin arferion iachach ledled Cymru.

Mae lefelau gweithgaredd corfforol isel yn cael effaith uniongyrchol ar iechyd plant ac ar eu datblygiad cyffredinol. Yn ôl [ymchwil](#) gan sefydliad The Daily Mile, dywed bron i hanner athrawon y Deyrnas Unedig (48%) eu bod wedi sylwi bod lefelau gweithgaredd corfforol plant yn isel, a bod hyn yn arwain at ddiffyg talu sylw a bod yn aflonyddgar yn

y dosbarth (41%). Mae lefelau gweithgaredd is hefyd yn rhoi pwysau ar athrawon, gyda'u tri chwarter (75%) yn teimlo'n gyfrifol am les corfforol eu disgyblion.

Mae The Daily Mile yn gwella lles cyffredinol trwy greu diwylliant o weithgaredd corfforol mewn amgylchedd hwyliog, cynhwysol, lle gall plant, waeth beth fo'u hoedran, eu gallu a'u hamgylchiadau, fwynhau bod yn actif yn rheolaidd. Anogir athrawon a staff yr ysgolion i gymryd rhan, ac arwain drwy esiampl a chreu diwylliant o weithgaredd corfforol ar gyfer cymuned yr ysgol gyfan.

Mae dros 600 o ysgolion cynradd yng Nghymru bellach yn cymryd rhan yn The Daily Mile. Rydym eisiau cyrraedd i bob ysgol a lleoliad

blynyddoedd cynnar ledled Cymru, gan sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael mynediad at weithgaredd corfforol syml, cynhwysol ac yn datblygu arferion iach er mwyn mwynhau symud ar hyd eu hoes! Rydym wrth ein bodd gyda'r adborth cadarnhaol a'r straeon gan ysgolion The Daily Mile yng Nghymru; edrychwch ar rai enghreifftiau ar ein gwefan. Cofrestrwch yn rhad ac am ddim, a byddwch yn derbyn pecyn croeso digidol i'ch helpu i ddechrau arni!
[Cofrestrwch yma.](#)

Gall ysgolion cofrestredig The Daily Mile fod yn gymwys ar gyfer Gwobr Children Fit for Life, a gynlluniwyd i gydnabod a dathlu ysgolion sydd wedi mynd i'r afael yn llwyr â The Daily Mile yn eu sefydliad. Nod y wobr hon yw dod â manteision diriaethol ac effaith gadarnhaol i gymuned eich ysgol. Nid cydnabyddiaeth yn unig yw gwobr Children Fit for Life The Daily Mile; mae'n ddathliad o ymrwymiad eich ysgol i wella iechyd a hapusrwydd y plant. [Dysgwch fwy a gwnewch gais yma!](#) Dechreuwch heddiw a datblygwch gymuned The Daily Mile yn eich ysgol. I gael arweiniad a chefnogaeth, cysylltwch â Cath yn Rhedeg Cymru!

Am ragor o wybodaeth cysylltwch: Cath.bingham@runwales.org.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Mae Brechu yn
achub bywydau
Vaccination
saves lives

Ymarfer

Rhaglen frechu HPV ar gyfer disgyblion Blwyddyn 8

Rhaglen Afiechydon Ataliadwy Trwy Frechu,

Iechyd Cyhoeddus Cymru

HPV yw'r enw byr a roddir ar fwy na 100 o feirysau o'r enw feirws Papiloma Dynol. Mae'n gyffredin iawn, a bydd 8 o bob 10 o bobl yn cael eu heintio ar ryw adeg yn eu bywydau. Nid oes ganddo symptomau fel arfer, a dyna pam ei bod mor hawdd ei drosglwyddo. Yn y rhan fwyaf o bobl mae'n clirio'n gyflym, ond os bydd yn parhau, gall achosi rhai mathau o ganser.

Cynigir y brechlyn HPV am ddim i bob bachgen a merch rhwng 12 a 13 oed (Blwyddyn ysgol 8). Ers i'r brechlyn HPV gael ei gyflwyno'n eang yn 2008, mae wedi lleihau cyfraddau canser ceg y groth bron i 90% ymhlith menywod yn eu 20au. Mae ymchwil yn awgrymu y bydd y brechlyn HPV dros amser yn helpu i achub miloedd o fywydau yn y DU

Cynigir y rhaglen frechu HPV mewn ysgolion am ddim i bob disgybl blwyddyn 8, a'r rhai a allai fod wedi methu eu brechiad yn flaenorol. Mae'r brechlyn sy'n cael ei roi fel un dos yn cynnig amddiffyniad parhaol.

Bydd pobl ifanc a fethodd eu brechiad HPV yn yr ysgol yn cael cyfleoedd eraill i gael y brechlyn, naill ai yn yr ysgol neu mewn canolfannau brechu cymunedol. Gallant hefyd gysylltu â'u nyrs ysgol, tîm imiwneiddio neu feddyg teulu i drafod sut mae cael y brechlyn. Mae pobl ifanc yn parhau i fod yn gymwys i gael y brechlyn hyd at eu pen-blwydd yn 25*.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: [Brechlyn HPV - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Helpwch i rannu'r neges am bwysigrwydd y brechiadau HPV ymhlith y gynulleidfa

berthnasol trwy lawrlwytho a rhannu amrywiaeth o fideos ac adnoddau sydd ar gael ar ein halbwm ymgyrch ar-lein - [HPV Vaccination Benefits](#)

*Mae hyn ond yn berthnasol i fechgyn a anwyd ar neu ar ôl 1 Medi 2006



Ymchwil

Llywio'r Storm - Rhaglen wedi'i llywio gan drawma sy'n helpu i ddatblygu rheoleiddio emosiynol mewn plant oed cynradd

Dr Tegan Brierley-Sollis,

Darlithydd mewn Troseddeg a Dulliau Gwybodus Trawma, Prifysgol Wrecsam

Lisa Formby,

Arweinydd Ymchwil Addysg, Prifysgol Wrecsam

Dr Karen Rhys Jones,

Arweinydd Addysg Athrawon Cychwynnol, Prifysgol Wrecsam.

Deborah Robert,

Ymarferydd Trawma a Phrofiadau Anffafriol yn ystod Plentyndod, Prifysgol Wrecsam.

Catherine Simon,

Ymarferydd Trawma a Phrofiadau Anffafriol yn ystod Plentyndod, Prifysgol Wrecsam.

Karen Tilby,

Swyddog Cyswllt Ysgol, Prifysgol Wrecsam.

Paula Wood,

Ymchwilydd Ôl-ddoethurol, Prifysgol Wrecsam.

Mae tîm amlddisgyblaethol o Brifysgol Wrecsam, gan gynnwys arbenigwyr mewn Troseddeg, Addysg, tîm TRACE (Trawma a Phrofiad Plentyndod Anffafriol), Cenhadaeth Ddinesig, a Recriwtio yn arwain prosiect ymchwil gyda'r nod o gefnogi lles a rheoleiddio emosiynol plant mewn ysgolion. Mae'r prosiect peilot yn canolbwyntio ar lyfr gwaith a ysbrydolwyd gan animeiddiad

'Llywio'r Storm' (1). Mae'r llyfr gwaith yn dangos sut y gall defnyddio mentrau rhyngweithiol trwy lens wedi'i llywio gan drawma helpu plant i ddeall eu hemosiynau'n well, ffurfio cysylltiadau ystyrlon, a chydabod eu cryfderau unigol. Bydd y gwaith hwn yn cyfrannu at ymchwil gyfyngedig yn y maes hwn, gan gynnig mewnwelediadau ar sail tystiolaeth i arferion effeithiol mewn lleoliadau

addysgol.

Crynodeb o'r Prosiect

Mae'r prosiect peilot hwn wedi cefnogi addysgwyr i ddatblygu sgiliau hunanreoleiddio emosiynol disgyblion trwy lyfr gwaith TrACE 'Llywio'r Storm, sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Mae'r llyfr gwaith yn cynnwys adnoddau hyblyg a chynlluniau gwersi y gellir eu defnyddio mewn ystafelloedd

dosbarth neu leoliadau un-i-un. Mae gweithgareddau o fewn y llyfr gwaith, megis celf a chrefft, ymarferion sy'n seiliedig ar gerddoriaeth, ac arferion ymwybyddiaeth ofalgar wedi'u seilio ar ymchwil ac wedi'u cynllunio i gefnogi lles emosiynol, sgiliau cymdeithasol ac iechyd meddwl. Mae'r gweithgareddau hyn hefyd yn bwysig ar gyfer ffocws a chyflawniad academiaidd, gan alluogi cysylltiadau cadarnhaol, gwella sgiliau cymdeithasol ac ymgysylltu â dysgwyr.

Mae canllaw i ymarferwyr, sy'n hawdd ei ddefnyddio, yn cyd-fynd â'r adnodd, ynghyd â gweithdy rhaglen, ac mae sesiynau monitro a chymorth dilynol yn helpu addysgwyr i ddeall yr ymchwil sy'n sail i bob gweithgaredd ac addasu deunyddiau i anghenion dysgwyr unigol.

Roedd yr ymchwil yn cynnwys chwe ysgol gynradd yng Ngogledd Cymru, gyda staff yn cymryd rhan mewn sesiwn hyfforddi gychwynnol cyn treialu'r llyfr gwaith am gyfnod o 12 wythnos yn eu lleoliadau addysg. Roedd casglu data yn cynnwys cyfweiliadau a grwpiau ffocws lle bu staff yn myfyrio ar eu profiadau, yn trafod canlyniadau ac yn awgrymu diwygiadau. Mae'r dadansoddiad yn parhau, a bydd y canfyddiadau'n cael eu cyflwyno mewn erthygl ac

adroddiad mewn cyfnodolyn, sydd i fod ar gael yn yr Hydref.

Pa wahaniaeth mae'r prosiect wedi'i wneud?

Mae'r prosiect hwn wedi cynnig datblygiad proffesiynol ac adnoddau ysgol i athrawon ac ymarferwyr gefnogi plant i ddatblygu strategaethau cyd-reoleiddio a hunanreoleiddio a all wella'n gadarnhaol lwybr cyflawniad addysgol plentyn drwy gydol ei oes.

Mae wedi cynnig adnodd ymarferol i ymarferwyr addysg ei ddefnyddio ac addasu i ddiwallu anghenion unigol disgyblion sy'n cyfrannu at iechyd a lles cyffredinol plant a phobl ifanc.

Beth yw'r negeseuon allweddol neu ddysgu i eraill?

Mae canfyddiadau sy'n dod i'r amlwg yn dangos bod y peilot wedi cael derbyniad da gan athrawon ac ymarferwyr a'i fod wedi integreiddio'n dda i'r ysgolion. Disgrifir y pecyn cymorth fel un hawdd ei gyflawni, y gellir ei addasu ac mae wedi annog hunan-drafodaeth a myfyrio.

Mae'r llyfr gwaith wedi'i gynllunio i wella empathi, a ddangosir i wella hunan-gysyniad, annog ymddygiad cadarnhaol, lleihau ymddygiad ymosodol, a hybu cyflawniad academiaidd (Feshbach, 1975; 1978). Mae canfyddiadau diweddar gan Vasseleu et al. (2024) hefyd yn dangos bod

addysgwyr sy'n gweithredu strategaethau hunanreoleiddio o fewn ystafelloedd dosbarth wedi nodi mwy o hyder a gwybodaeth wrth gefnogi plant.

Mae ein canfyddiadau sy'n dod i'r amlwg yn cefnogi'r ddamcaniaeth bod prosiectau o'r fath o fudd i ddisgyblion, addysgwyr a lleoliadau ysgol. Dolen i animeiddiad Navigating the Storm:

<https://www.youtube.com/watch?v=uFSsE2qOnuw> Feshbach, S. (1975). 'Empathy training and the regulation of aggression: potentialities and limitations'. *Psychological Bulletin*, 81(9), pp.712–720. Feshbach, S. (1978). *Studies of television and aggression: A critical review*. In: L.A. Pervin and M. Lewis, eds. *Perspectives in Interactional Psychology*. Boston, MA: Springer, pp.315–345. (4)Vasseleu, E., Neilsen-Hewett, C., and Howard, S. J. (2024). 'An Early Start to Self-Regulation: Evaluating the Effects of an Early Childhood Self-Regulation Intervention on Educator Beliefs, Knowledge, and Practice'. *Journal of Research in Childhood Education*, 1–21. DOI:10.1080/02568543.2024.2396907



Ymchwil

Mae cau'r bwlch cyrhaeddiad addysgol yn cynnig manteision posibl ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch

Cerys Preece,

Uwch Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus, Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae offeryn sydd wedi'i gynllunio i gynyddu dealltwriaeth o'r ffactorau cysylltiedig sy'n effeithio ar gyflawniad addysgol plentyn ac adolygiad o'r mecanweithiau o ran sut y mae hyn yn effeithio ar iechyd wedi'i ddatblygu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae [addysg a sgiliau](#) da yn floc adeiladu ar gyfer iechyd a llesiant. Fodd bynnag, nid yw pob plentyn a pherson ifanc yn cael yr un cyfle ar gyfer dysgu ac mae bwlch mewn cyrhaeddiad addysgol rhwng plant o wahanol gefndiroedd economaidd-gymdeithasol.

I ddeall hyn ymhellach, mae'r [Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd](#) yn Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi archwilio'r hyn sy'n effeithio ar gyrhaeddiad addysgol yng Nghymru a'r ffyrdd y mae

addysg yn effeithio ar iechyd. Mae'r gwaith hwn yn dangos y berthynas agos rhwng iechyd ac addysg, ac na ellir lleihau'r bwlch economaidd-gymdeithasol mewn cyrhaeddiad yng Nghymru gael ei wneud gan ysgolion yn unig.

Gan gynnwys arbenigwyr pwnc a phartneriaid amrywiol, mae'r tîm wedi mapio'r ffactorau sy'n effeithio ar gyflawniad addysgol. Mae'r map hwn yn disgrifio sut y mae llesiant meddyliol plentyn, ymgysylltu â'r ysgol a'r amgylchedd dysgu yn y cartref yn cyfrannu at gyflawniad addysgol. Mae'r rhain yn eu tro yn cael eu dylanwadu gan amrywiaeth eang o ffactorau teuluol, cartref a chymdeithasol, gan gynnwys rhai sy'n dechrau cyn i blentyn gael ei eni.

Nid yn unig y mae hyn yn effeithio ar addysg, ond mae ymchwil yn dangos sut y mae addysg yn effeithio ar iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd, drwy dri phrif lwybr. Y rhain yw cyflogaeth ac incwm da, ffactorau cymdeithasol a seicolegol, a gwybodaeth ac ymddygiad iechyd. Fodd bynnag, er y gall cyflawniad addysgol fod yn ysgogydd pwysig o ran cyfle, gall hefyd gyfrannu at fwy o anghydraddoldebau iechyd drwy barhau â chylchoedd o annhegwch rhwng cenedlaethau.

Meddai Ciarán Humphreys, Ymgynghorydd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Yng Nghymru, mae gormod o bobl yn marw'n rhy gynnar oherwydd diffyg blociau adeiladu sylfaenol ar gyfer iechyd. Mae addysg yn un o'r

seiliau hyn ar gyfer iechyd. Pan fyddwn yn cael addysg dda, mae'n rhoi'r cyfle i ni gael swydd dda ac arian i brynu'r hyn sydd ei angen arnom ar gyfer iechyd da, fel bwyd a gwres. Mae hyn hefyd yn lleihau straen a all effeithio ar ein hiechyd meddyliol a chorfforol.

“Ni allwn ddisgwyl i ysgolion ddatrys problem y bwlch cyrhaeddiad addysgol ar eu pen eu hunain. Mae angen i bartneriaid weithio gyda'i gilydd i wella cyfleoedd ar gyfer dyfodol ein cymunedau, gan nodi iechyd ac addysg fel nodau a rennir. Gall hyn ddigwydd drwy gefnogi dysgwyr, teuluoedd, a chymunedau drwy fentrau sy'n cryfhau dull ysgol gyfan o ran iechyd a llesiant yn ogystal ag ysgolion sy'n canolbwyntio ar y gymuned. Yn ogystal, mae'n

mynd y tu hwnt i'r ysgol o ran sut rydym yn cynllunio ein systemau tai, a natur gwaith i rieni a all effeithio ar y cyfleoedd i blant, yn enwedig y rhai sy'n wynebu anfantais, i ffynnu, dysgu a thyfu.”



Ymchwil

Gweithio i fyw neu fyw i weithio?

Cerys Preece,

Uwch Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus, Uned
Penderfynyddion Ehangach Iechyd, Iechyd
Cyhoeddus Cymru

Mae plant yn aml yn dyheu am gael swydd dda y byddant yn ei gwneud pan fyddant yn hŷn, sef bod yn athro, yn ofodwr, yn bêl-droediwr, neu'n rhywun sy'n ennill bywoliaeth ar YouTube. Ond, hyd yn oed os oes gennych eich swydd ddelfrydol, a yw gwneud y swydd rydych chi'n ei charu yn ddigon i'ch cadw chi'n hapus ac yn iach? Mae realiti'r byd gwaith yn aml yn wahanol.

Gwyddom fod [diweithdra'n ddrwg ar gyfer iechyd unigolion](#) ac y gall arwain at gyfradd marwolaeth uwch, iechyd cyffredinol gwaeth (salwch hirsefydlog, salwch cyfyngus hirdymor), iechyd meddwl gwaeth (gan gynnwys gorbryder ac iselder), a mwy o ymgynghoriadau meddygol (defnyddio meddyginiaeth a chyfraddau derbyn i'r ysbyty) oherwydd ffactorau seicogymdeithasol, statws

economaidd-gymdeithasol a straen ariannol.

Yn ogystal â bod a swydd, mae natur y swydd hefyd yn bwysig o ran cynnal iechyd da. Mae'r gwaith yn gonglfaen allweddol i iechyd a llesiant. Mae tystiolaeth glir yn dangos bod ansawdd y gwaith yn bwysig i iechyd; ac y gall gwaith o ansawdd gwaeth fod yn niweidiol a gall fod yn risg i iechyd corfforol a meddyliol unigolion. Daeth [adolygiad diweddar](#) o dystiolaeth ryngwladol i'r casgliad nad yw'n ddiogel tybio y bydd unrhyw swydd yn arwain at well canlyniadau iechyd a llesiant na diweithdra yn y DU.

Sut beth yw gwaith i athrawon?

Canfu [adroddiad](#) a gomisiynwyd gan yr Undeb Addysg Cenedlaethol yn 2023 y canlynol

Bod ansawdd swyddi yn waeth mewn ysgolion lle mae staff yn disgwyl arolygiad ysgol, ac mewn ysgolion mewn ardaloedd sydd ag amddifadedd cymdeithasol uchel.

Prin fod ansawdd swyddi gweithwyr addysgu proffesiynol wedi newid ers y pandemig ac, mewn rhai ffyrdd, ei fod wedi gwaethgu. Bod ansawdd swyddi galwedigaethau tebyg wedi gwella. Felly mae amodau gwaith mewn ysgolion wedi gwaethgu mewn termau cymharol.

Mae addysgu yn swydd sy'n rhoi boddhad ac yn gofyn am ymrwymiad mawr, ond mae'n dod yn fwy heriol fyth.

Canfu dadansoddiad o'r [farchnad lafur yn Lloegr](#) fod y sector addysgu yn parhau i fod â phroblemau recriwtio a chadw, a bod llawer o'r rhai sy'n gadael y proffesiwn yn

nodi rhesymau fel y llwyth gwaith uchel ac ymddygiad y disgyblion. Mae diffyg mynediad hefyd at drefniadau gweithio hyblyg. Mae'n bosibl bod hyn yn golygu bod mwy o unigolion yn gadael y proffesiwn.

Beth ellir ei wneud ar gyfer athrawon?

Er bod ymdrechion yng Nghymru i gael [ymagwedd ysgol gyfan](#) at iechyd meddwl a llesiant, mae hefyd yn hanfodol sicrhau bod athrawon a staff ysgolion yn cymryd rhan mewn gwaith teg. Gwaith teg yw lle mae "gweithwyr yn cael eu gwobrwyo, yn cael eu clywed ac yn cael eu cynrychioli'n deg, bod ganddynt sicrwydd a'u bod yn gallu dod yn eu blaen mewn amgylchedd iach a chynhwysol, lle mae hawliau'n cael eu parchu" ([Comisiwn Gwaith Teg, 2019](#))

Mae gwaith teg yn rhoi ymdeimlad o bwrpas ac yn golygu bod gan bobl arian, amser ac adnoddau i gael bywyd iach iddynt hwy eu hunain a'u teuluoedd. Er enghraifft, gallai gwaith teg i athrawon olygu canolbwyntio ar wella eu hamodau gwaith, datblygiad gyrfa, cynnwys gweithwyr, gweithio hyblyg a dwyster y swydd. Mae athrawon a staff cymorth yn hanfodol i lwyddiant disgyblion ac yn eu galluogi i ffynnu a chyflawni mewn addysg. Mae angen inni sicrhau bod y gwaith a'r amodau gwaith yn cefnogi'r athrawon yn ogystal â'r disgyblion.

I gael rhagor o wybodaeth am waith teg, ewch i <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/uned-penderfynyddion-ehangach-iechyd/gwaith-teg-ar-gyfer-iechyd-llesiant-a-thegwch/> neu anfonwch e-bost at phw.determinants@wales.nhs.uk

Cydgysylltu'n well, canlyniadau gwell - asesiad o anghenion yn ymwneud â chydweithio ar gyfer tlodi plant

Mae'r Uned Penderfynyddion Iechyd Ehangach yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, ar ran y Grŵp Cydlynu Adeiladu Cymru Iachach, yn cynnal arolwg ar gyfer y 'gwell uno, gwell canlyniadau – asesiad anghenion ynghylch cydweithio ar gyfer tlodi plant'.

Mae'r arolwg ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn partneriaethau ffurfiol neu gydweithrediadau yng Nghymru i leihau a/neu liniaru tlodi plant, ac mae'n holi cwestiynau am eich rôl, gwneud eich

partneriaeth yn gyson â Strategaeth Tlodi Plant Cymru (2024) ac enghreifftiau o arferion da.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am ddiben yr arolwg hwn, a'ch hawliau fel ymatebydd yr arolwg, yn y daflen wybodaeth hon.

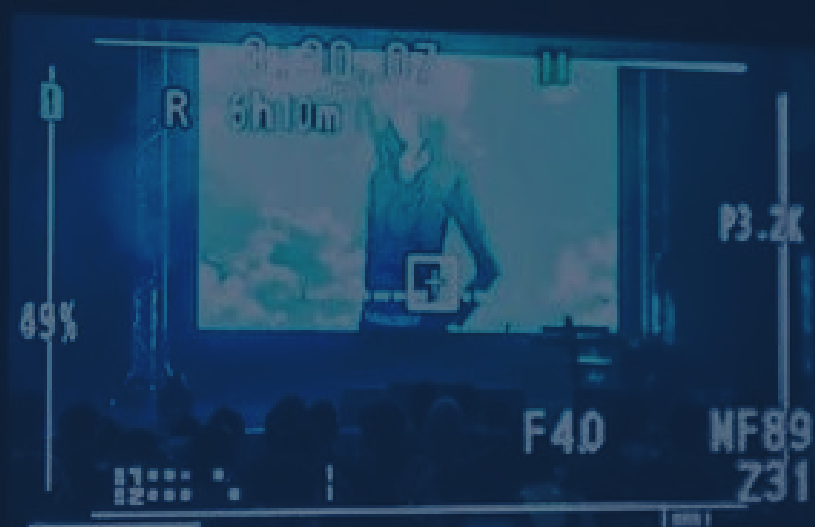
Darllenwch hi a phenderfynu a hoffech gymryd rhan.
<https://publichealthnetwork.cymru/wp-content/uploads/2025/05/Taflen-wybodaeth-i-gyfranogwyr-yr-arolwg.pdf>

Os hoffech gymryd rhan, dyma'r ddolen i'r arolwg
<https://forms.office.com/e/bme01jYDsM>

Os teimlwch fod cydweithwyr eraill yn addas i gymryd rhan hefyd, anfonwch yr e-bost hwn ymlaen atynt.

Darllenwch yr wybodaeth yn ofalus a phe hoffech ragor o wybodaeth neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â PHW.Determinants@wales.nhs.uk

Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER—RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Adeiladu Sylfeini Cryf | Cardiff

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

Gwyllo



Adeiladu Sylfeini Cryf | 26 Mawrth 2025 | Llandudno

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

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**

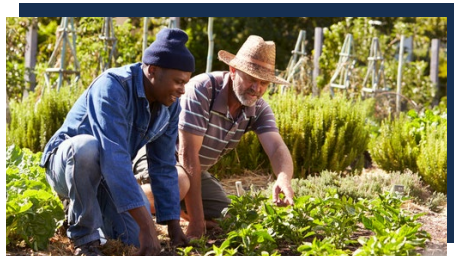
Newyddion & Adnoddau





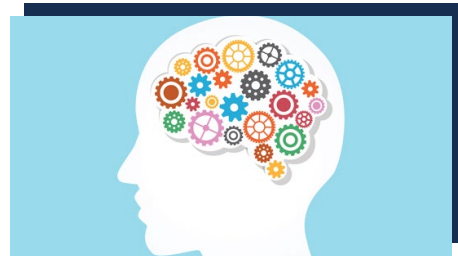
[Paratoi'r ffordd at gael cymorth yr un diwrnod ar gyfer iechyd meddwl](#)

06-05-2025



[Nod y strategaeth newydd yw adeiladu system fwyd iachach a mwy gwydn ledled Cymru](#)

29-04-2025



[Public Health Wales announce new behavioural science resources to optimise health communications](#)

29-04-2025

Pob Newyddion

[Strategaeth iechyd meddwl a llesiant meddyliol: cynllun cyflawni 2025 i 2028](#)

Llywodraeth Cymru

[Strategaeth iechyd meddwl a llesiant meddyliol 2025 i 2035](#)

Llywodraeth Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

BUDDSODDI MEWN ATAL



Mae iechyd da yn hawl sylfaenol, ond yng Nghymru, mae canlyniadau iechyd yn amrywio'n annheg rhwng cymunedau. Gall mentrau atal effeithiol fel addysg blyneddoddd cynnar, rhaglenni brechu, rhoi'r gorau i ysmegu a chefnogaeth i ofalwyr ddarparu gwerth mawr am arian ac maent yn hanfodol ar gyfer blaenoriaethu cyllid cyhoeddus. Gallant fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, gwrthdroi dirywiad iechyd y genedl, a hyrwyddo lles. Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod rydym yn gwahodd cyfraniadau o bob cwr o Gymru ar fentrau, polisïau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol sy'n blaenoriaethu atal.

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 erbyn 22 Mai 2025.

Contribute