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 digwydd yng Nghymru fel rhan o Rwydwaith Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd a Llesiant Cymru.

4 Penawdau

Yn hyrwyddo Iechyd a Lles yn ysgolion Wrecsam trwy fentrau tyfu a choginio

Tîm Hyrwyddo Iechyd a Lles yn Ysgolion Wrecsam

Agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae

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

Gwella Llythrennedd Brechu mewn Ysgolion: Cynllun Peilot Helwyr Heintiau (Immune Patrol) Cymru Gyfan

Megan Richmond-Morris, Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus.
Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF)
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Claire Woodcock, Ymarferydd Uwch Datblygu Gwasanaethau ac Ymgysylltu â Defnyddwyr.
Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF)
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Catherine Courts, Uwch Nyrs Arwain Ymgysylltu â’r Cyhoedd.
Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF)
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cefnogi ysgolion i hyrwyddo iechyd a lles yng Nghymru: Rhwydwaith Ysgolion sy’n Hybu Iechyd a Lles Cymru

Lorna Bennett, Ymgynghorwr Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Gemma James, Prif Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

14 Trwy glep a si

Y Tîm Cymorth Diogelu Iechyd Cenedlaethol yn Ehangu ei Rôl i Hybu’r Nifer sy’n Cael eu Sgrinio yng Nghymru

Y Tîm Cymorth Diogelu Iechyd Cenedlaethol a Grŵp Goruchwylio’r Is-adran Sgrinio

18 Fideos

20 Newyddion & Adnoddau

22 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Ymarfer

Yn hyrwyddo Iechyd a Lles yn ysgolion Wrecsam trwy fentrau tyfu a choginio

Tîm Hyrwyddo Iechyd a Lles yn Ysgolion Wrecsam

Mae nifer o ffactorau yn dylanwadu ar iechyd a lles pobl ifanc, gan gynnwys polisïau llywodraethau, y cyfryngau, teulu, ffrindiau, a'r amgylchedd lleol. Ynghanol hyn i gyd, mae ysgolion mewn sefyllfa unigryw i hyrwyddo deilliannau iechyd cadarnhaol, yn enwedig wrth weithio mewn partneriaeth â theuluoedd a'r gymuned ehangach.

Mae data diweddar yn Wrecsam yn tynnu sylw at gynnydd mewn pryderon iechyd: mae llai na hanner y plant cynradd yn bwyta ffrwythau a llysiau bob dydd, ac mae dros 25% o blant 4-5 oed dros bwysau, gyda mwy na 12% yn cael eu hystyried yn ordew, y gyfradd uchaf yng ngogledd Cymru. Mae'r ffigurau hyn yn fwy difrifol mewn cymunedau llai cyfoethog, lle mae problemau pwysau ymhlith plant yn fwy tebygol o barhau gyda nhw fel oedolion, gan gyfrannu at broblemau iechyd hirdymor ac ansawdd bywyd gwaeth.

I fynd i'r afael â hyn, lansiodd Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam (CBSW), gyda chefnogaeth Grant Partneriaeth Bwyd Wrecsam, fenter 'Da i Dyfu' mewn saith ysgol mewn ardaloedd o amddifadedd. Mae'r rhaglen yn cyflwyno disgyblion i arferion bwyd cynaliadwy trwy eu cynnwys yn y daith fwyd lawn, o dyfu i goginio a bwyta, gan gynnig profiad cynhwysfawr 'o'r fferm i'r fforc'.

Derbyniodd ysgolion offer garddio a chegin, gan gynnwys gwelyau uchel, offer addas i'w defnyddio gan blant, a chyflenwadau coginio. Daeth cefnogaeth ychwanegol gan Dîm Lleihau Carbon CBSW, a ddarparodd ddeunyddiau garddio eraill heb unrhyw gost ychwanegol. Bu Gerddi Muriog Fictoraidd Erlas yn mentora ysgolion yn ystod pob tymor, yn rhoi cyngor i staff a myfyrwyr ar dechnegau tyfu a chyflenwi hadau a phlanhigion i sicrhau cynaeafau llwyddiannus.

Ymwelodd myfyrwyr hefyd â fferm leol, Agri-cation, lle

cawsant brofiad uniongyrchol o ffermio, gofal anifeiliaid, a chynaliadwyedd ecolegol. Roedd yr ymweliad hwn yn atgyfnerthu pynciau cwricwlwm fel bioleg, addysg bwyd, ac ymwybyddiaeth amgylcheddol.

I gefnogi teuluoedd ymhellach, cynhaliodd tîm Deieteg (Dwyrain) Iechyd Cyhoeddus BIPBC sesiynau 'Bwyta'n Gall, Arbed Arian', gan gynnig awgrymiadau ar fwyta'n iach a chyllidebu. Derbyniodd pawb a gymerodd ran lyfr ryseitiau i annog parhau ag arferion bwyta'n iach gartref. Cyfrannodd Coleg Cambria hefyd drwy gynnal gweithdai gwneud pasta gan ddefnyddio cynnyrch a wedi'i dyfu gan y myfyrwyr eu hunain a helpu disgyblion i ddatblygu sgiliau coginio ac ymfalchïo mewn rhannu bwyd gartref.

Mae'r effaith wedi bod yn sylweddol. Mae ysgolion wedi defnyddio eu gerddi i gynnal sesiynau coginio a blasu, gyda chynnyrch dros ben yn cael ei rannu â theuluoedd lleol. Mae'r profiadau ymarferol wedi hyrwyddo arferion bwyta iachach ond hefyd wedi rhoi hwb i weithgarwch corfforol trwy arddio ac addysg gorfforol. Mae'r mentrau hyn yn arfogi plant gyda gwybodaeth a sgiliau ar gyfer byw'n iach gydol oes.

Mae integreiddio dysgu yn yr ardd i'r cwricwlwm wedi creu cyfleoedd trawsgwricwlaidd mewn bioamrywiaeth, cynaliadwyedd, technoleg bwyd, a maeth. Mae athrawon yn adrodd am welliannau yn ymgysylltiad disgyblion, sgiliau cyfathrebu, a lles emosiynol. Soniodd un ysgol am y ffordd y daeth yr ardd yn ardal i dawelu hwyliau, lle roedd myfyrwyr yn teimlo'n ddiogel ac yn rhydd i sylwi ar yr ymdeimlad o gyfrifoldeb a gwaith tîm oedd wedi datblygu ymhlith disgyblion trwy ofalu am eu planhigion. Mae'r prosiect hefyd yn helpu ysgolion i leihau eu hôl troed carbon a chefnogi bywyd gwyllt lleol, gan drawsnewid mannau gwyrdd yn amgylcheddau dysgu bywiog.

I grynhoi, mae'r cynllun 'Da i Dyfu' wedi plannu'r hadau ar gyfer dyfodol iachach, yn llythrennol ac yn ffigurol, drwy gysylltu pobl ifanc â'r bwyd maen nhw'n ei fwyta a'r amgylchedd o'u cwmpas.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Nerys.Bennion@wrexham.gov.uk neu helen.jones@wrexham.gov.uk

Agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae

Marianne Mannello,

Cyfarwyddwr Cynorthwyol:
Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Mae plant ac arddegwyr angen lleoedd o safon ac amser i chwarae fel rhan o'u bywyd bob dydd yn eu cymuned eu hunain, ac mae ganddyn nhw hawl i hynny. Yn aml, tiroedd ysgol yw'r ased awyr agored unigol mwyaf mewn llawer o gymunedau. Mae agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae yn arwyddocaol, gan fynd i'r afael â'r angen brys i sicrhau y gall mwy o blant gael mynediad at gyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored.

Ledled Cymru, mae llawer o diroedd ysgol yn cynnig adnodd chwarae sylweddol i blant. Mewn llawer o ardaloedd, trefol a gwledig, mae tiroedd ysgol yn cynnig gofod niwtral yn y gymuned leol. Gall cael mynediad at ofod o'r fath wella cyfleoedd pob rhan o'r gymuned o amgylch yr ysgol i ymgymryd â gweithgareddau hamdden a chwarae yn yr awyr agored.

Fel y nodwyd yn y canllawiau ar gyfer rhaglen Ysgolion Bro Llywodraeth Cymru, mae agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae yn bwysig o ran mynd i'r afael â'r angen i sicrhau y gall mwy o blant gael mynediad at gyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored. Mae'n cydnabod mai'r lle gorau ar gyfer chwarae i lawer o gymunedau yw tiroedd ysgol, a byddai darparu mwy o fynediad y tu allan i oriau ysgol yn cefnogi'r plant a'r teuluoedd hynny.

Fel y nodir yn yr Adolygiad Gweinidogol o Chwarae a gynhaliwyd gan Lywodraeth Cymru, mae ysgolion yn wynebu llawer o gyfyngiadau y mae'n rhaid eu goresgyn os yw cyfleusterau ysgol am gael eu defnyddio ar gyfer gweithgareddau sy'n ychwanegol at y swyddogaeth sylfaenol o addysgu disgyblion. Mae'r rhain yn cynnwys:

arweinyddion ysgol a llywodraethwyr yn mynegi nifer o bryderon, gan gynnwys materion yn ymwneud ag yswiriant, diogelwch a goruchwyliaeth
trafferthion posibl gyda'r cyfleusterau a'r patrwm
y ffaith y gall agor y tu allan i oriau ysgol arwain at gostau cynnal a chadw a chostau gweithredol ychwanegol.

Fodd bynnag, mae'r manteision posibl yn gwneud hyn yn werth chwil, ac yn eu plith mae:
ymgysylltiad a lles cymunedol gwell

effeithiau cadarnhaol ar iechyd a hapusrwydd plant ac arddegwyr
cyfoethogi'r ymdeimlad lleol o gymuned.

Un o ganfyddiadau allweddol prosiectau peilot a ddefnyddiodd diroedd ysgol ar gyfer chwarae y tu allan i oriau addysgu oedd bod yr holl staff a gyfwelwyd gennym wedi sylweddoli bod llawer o'u hofnau'n ddi-sail. O ganlyniad, roeddent yn hapus i rannu rheolaeth dros y gofod, gan feithrin cysylltiadau cymunedol a defnydd mwy ymddiriedus a democrataidd o'r gofod.

Mae canfyddiadau allweddol y prosiectau peilot amrywiol yn cynnwys:

roedd yr ysgolion a gymerodd ran yn gefnogol, ond fe wnaethant elwa o'r gefnogaeth y gallai staff ei chynnig ar y dechrau
roedd rhieni'n gwerthfawrogi cael amser, lle a chaniatâd i gefnogi chwarae eu plant
roedd rhieni'n gwerthfawrogi hefyd y rhwydweithio anffurfiol gyda'u cymheiriaid a gweithwyr proffesiynol cefnogol.

Mae manteision agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae'n cynnwys:

mynediad at gyfleusterau a chyfleoedd ychwanegol
gwell argaeledd cyfleoedd chwarae'n lleol
gwell cyfleoedd i blant chwarae yn yr awyr agored y tu allan i oriau ysgol
gwella cydweithio gydag asiantaethau eraill i hybu gwell cyfleusterau cymunedol.

I gynorthwyo ysgolion i gynnig cyfleoedd i blant chwarae ar diroedd ysgol y tu allan i oriau ysgol, mae Chwarae Cymru wedi cynhyrchu *Agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae – pecyn cymorth*. Mae wedi'i ddylunio i helpu penaethiaid, llywodraethwyr a sefydliadau lleol i gydweithio i ystyried caniatáu i diroedd ysgol fod ar gael i blant lleol chwarae y tu allan i oriau ysgol. Ei nod yw lleddfu rhai o'r pryderon a chynnig man cychwyn. Bwriedir i hyn gefnogi gweithrediad canllawiau Llywodraeth Cymru ynghylch defnyddio tiroedd ysgol at ddefnydd cymunedol.

Darllenwch Agor tiroedd ysgol ar gyfer chwarae – pecyn cymorth

Mannello, M., Connolly, M., Dumitrescu, S., Ellis, C., Haughton, C., Sarwar, S. a Tyrie, J. (2019) Opening the School Gates: facilitating after-school play in school grounds yn (Gol) Reed, M. a Fleet, A. *Rethinking Play as Pedagogy*, Llundain: Routledge.

Ymarfer

Gwella Llythrennedd Brechu mewn Ysgolion: Cynllun Peilot Helwyr Heintiau (Immune Patrol) Cymru Gyfan

Megan Richmond-Morris,

Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus.
Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF)
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Claire Woodcock,

Ymarferydd Uwch Datblygu Gwasanaethau ac Ymgysylltu â Defnyddwyr.
Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF)
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Catherine Courts,

Uwch Nyrs Arwain Ymgysylltu â'r Cyhoedd.
Rhaglen Afiechydon Ataliadwy trwy Frechu (RAAF)
Iechyd Cyhoeddus Cymru

Trosolwg

Mae Helwyr Heintiau (Sefydliad Iechyd y Byd) (1) yn blatfform dysgu digidol, sy'n seiliedig ar gemau. Mae'n cyflwyno cysyniadau sylfaenol i ddisgyblion yn ymwneud ag imiwnoleg, clefydau y gellir eu hatal drwy frechu, a'r rhesymeg iechyd y cyhoedd dros imiwneiddio. Mae'r platfform sydd wedi'i strwythuro o amgylch cyfres o fodiwlau rhyngweithiol, yn cynnwys *Clefydau a Throsglwyddo, y System Imiwnedd, Datblygu Brechlynnau, Imiwnedd Torfol a Dadansoddi Ffynonellau*. Mae'r platfform eisoes wedi'i dreialu a'i werthuso'n llwyddiannus yn Armenia, Denmarc, Gweriniaeth Moldofa, a Wcráin. Mae gwerthusiadau rhyngwladol, dan arweiniad Sefydliad Iechyd y Byd a phartneriaid academaidd, wedi dangos gwelliannau ystadegol arwyddocaol yng ngwybodaeth, cymhelliant ac ymgysylltiad disgyblion. Adroddwyd bod y fersiwn sy'n seiliedig ar gemau yn arwain at ganlyniadau gwell o'i gymharu â modelau addysgu traddodiadol.

Yn 2024 lansiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) y treial cyntaf yn y DU o Helwyr Heintiau. Defnyddiwyd y platfform mewn ysgolion ledled Cymru, a chasglwyd mewnwelediadau gan ddisgyblion ac athrawon. Mae'r cynllun peilot yn atgyfnerthu enw da Iechyd Cyhoeddus Cymru fel arweinydd mewn arferion iechyd y cyhoedd arloesol. Dyma'r defnydd cenedlaethol cydgysylltiedig cyntaf o Helwyr Heintiau yn y DU.

Mae cynllun peilot dwyieithog estynedig wedi'i gynllunio ar gyfer Hydref 2025. Bydd hyn yn cynnwys fersiwn Gymraeg o'r platfform rhyngweithiol

sy'n seiliedig ar gemau. Bydd y gwerthusiad yn cynnwys mesur gwybodaeth cyn ac ar ôl defnyddio'r platfform wedi'i gynllunio gan arbenigwr addysg mewn cydweithrediad â Sefydliad Iechyd y Byd, ynghyd ag arolygon gweithredu i athrawon.

Sail Resymegol a'r Anghenraid Iechyd y Cyhoedd

Mae llythrennedd brechu yn cyfeirio at y gallu i gyrchu gwybodaeth, ei deall a'i chymhwyso i wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch imiwneiddio. Mae hefyd yn ffactor allweddol i sicrhau bod pawb yn cael eu brechu. Mae gwella llythrennedd brechu o oedran cynnar yn helpu i feithrin ymgysylltiad hyderus a gydol oes â gwasanaethau brechu. Mae ysgolion yn cynnig lleoliad cynhwysol a dibynadwy ar gyfer ymgorffori gwybodaeth sylfaenol, yn enwedig ymhlith pobl ifanc sy'n ffurfio eu hymddygiadau a'u hagweddau mewn perthynas ag iechyd.

Yng Nghymru, gwelwyd tystiolaeth yn ddiweddar o ostyngiad yn y nifer sy'n cael eu brechu a'r bwlch anghydraddoldeb sy'n ehangu o fewn rhaglenni imiwneiddio oedran ysgol. Gallai hyn arwain at fod yn fwy agored i glefydau y gellir eu hatal trwy frechu. Yn unol â'r Fframwaith Imiwneiddio Cenedlaethol (NIF) (2) ar gyfer Cymru, a'r Safonau Llythrennedd Brechu ar gyfer Cymru, mae ymdrechion wedi canolbwyntio ar ddatblygu a gweithredu ymyriadau addysgol arloesol, mewn ysgolion, i wella llythrennedd brechu. Cyflwynodd a phrofodd Iechyd Cyhoeddus Cymru blatfform 'Helwyr Heintiau' Sefydliad Iechyd y Byd. Mae'r platfform wedi'i dargedu at ddisgyblion ym Mlynyddoedd 6 a 7, gyda'r nod o gryfhau gwybodaeth am imiwneiddio a llythrennedd iechyd cyffredinol. Mae'r platfform yn cynnig ffordd arloesol o fynd i'r afael â phetruster brechu a thanfrechu drwy gwricwlwm ysgolion Cymru.

Mae canfyddiadau rhagarweiniol o'r cynllun peilot cychwynnol yn galonogol iawn. Maent yn dangos gwelliannau sylweddol o ran llythrennedd brechu disgyblion, gydag athrawon yn nodi lefelau uchel o ddefnyddioldeb a pherthnasedd cwricwlaidd, sy'n dangos effeithiolrwydd y platfform fel offeryn addysgol.

Galwad i Weithredu: Oes gennych chi ddiddordeb mewn Cefnogi neu Gymryd Rhan?

Wrth i werthuso'r cyfnod profi ddod i ben a'r cyfnod ehangu dwyieithog agosáu, rydym yn gwahodd cydweithrediad parhaus gan randdeiliaid ym maes addysg, iechyd y cyhoedd a'r llywodraeth. Rydym yn annog ysgolion yn arbennig, yn enwedig y rhai sydd yn rhan o'r Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles, i ystyried cymryd rhan yn y cyfle unigryw hwn, ac i hyrwyddo cynnydd llythrennedd brechu o fewn cymuned yr ysgol heddiw.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy: phw.vaccines@wales.nhs.uk (Saesneg yn unig)

Adnoddau Pellach

Platfform y Gêm Helwyr Heintiau: https://immune-patrol.seriousgames.net/ (safle allanol, Saesneg yn unig)

Cyfeiriadau

Sefydliad Iechyd y Byd (2024). *Immune Patrol: Innovative learning, critical thinking, healthy futures*. Ar gael o: ip_advocacy_brochure-corr2.pdf

Llywodraeth Cymru (2022). Fframwaith Imiwneiddio Cenedlaethol Cymru Ar gael o: Fframwaith Imiwneiddio Cenedlaethol Cymru

Mewn cydweithrediad â Sefydliad Iechyd y Byd

Ymarfer

Cefnogi ysgolion i hyrwyddo iechyd a lles yng Nghymru: Rhwydwaith Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles Cymru

Lorna Bennett,

Ymgynghorwr Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gemma James,

Prif Ymarferwr Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

"No education system is effective unless it promotes the health and well-being of its students, staff and community" (WHO / UNESCO)

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

Mae iechyd, lles a chanlyniadau addysgol wedi'u cydblethu, a thrwy ofalu am un ohonyn nhw, cawn effaith gadarnhaol ar un arall. Felly mae ysgolion yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi iechyd a lles gydol oes dysgwyr, teuluoedd, staff a'r gymuned ehangach.

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles (WNHWPS) ac mae'n fenter hirhoedlog sydd wedi cefnogi ysgolion i hybu iechyd er 1999. Gyda dros ddau ddegawd o brofiad, mae'r rhaglen yn cael ei chydnabod yn rhyngwladol fel un o'r mentrau ysgolion iach cenedlaethol mwyaf llwyddiannus. Mae'n helpu ysgolion i ymgorffori strategaethau cynhwysfawr, ysgol gyfan ar gyfer iechyd a lles. Mae bron pob ysgol yng Nghymru wedi cymryd rhan yn y rhaglen ac yn parhau i fod yn rhan weithredol ohoni. Mae 22 o dimau ysgolion hyrwyddo iechyd lleol yn gweithio'n agos gydag ysgolion, ac yn cymhwyso offer cenedlaethol, safonau a chanllawiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Nid yw ysgol sy'n hybu iechyd a lles yn unig yn addysgu am iechyd, mae'n ystyried iechyd ym mhopeth a wna. Mae'n meithrin perthnasoedd cadarnhaol, yn rhoi negeseuon cyson am iechyd (trwy weithredoedd yn ogystal â geiriau) ac yn darparu ac yn hybu bwyd iach, amgylcheddau diogel a gweithgareddau pleserus sy'n helpu dysgwyr i fyw bywydau iach heddiw ac yn y dyfodol. Mae'r 'dull ysgol gyfan hwn o hyrwyddo iechyd a lles' wedi'i seilio ar bawb; arweinwyr ysgolion, staff, dysgwyr, teuluoedd a'u cymuned, yn cydweithio er mwyn hybu iechyd a lles dysgwyr.

Yn dilyn cyhoeddi safonau a dangosyddion byd-eang ar gyfer ysgolion a systemau sy'n hybu iechyd (WHO ac UNESCO, 2021) yn ogystal â chyflwyno'r Cwricwlwm newydd i Gymru yn 2022, bu mwy o ffocws ar ddulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a lles yng Nghymru. Mewn ymateb, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) wedi datblygu fframwaith newydd ar gyfer dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a lles mewn ysgolion, dros y ddwy flynedd ddiwethaf mewn cydweithrediad â thimau ysgolion iach, y sector addysg, rhieni a phlant a phobl ifanc. Mae hyn yn cynnwys newid o feini prawf rhagoriaeth presennol y Dyfarniad Ansawdd Genedlaethol i set o Safonau Ysgolion Cenedlaethol sy'n Hybu Iechyd a Llesiant.

Mae'r Safonau newydd wedi'u cynllunio i'w gwneud hi'n haws i ysgolion ganolbwyntio ar egwyddorion craidd dull ysgol gyfan sy'n cefnogi ystod o ganlyniadau iechyd a lles. Maent yn cyd-fynd â'r Fframwaith Statudol ar gyfer gwreiddio dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol , yn gwreiddio gwerthoedd craidd perthyn, effeithiolrwydd, a llais yn ogystal â dull gwella parhaus. Mae'r Safonau newydd yn canolbwyntio ar egwyddorion craidd dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a lles (e.e. arweinyddiaeth a'r gweithlu) yn hytrach na phynciau iechyd wedi'u diffinio ymlaen llaw (e.e. tybaco a bwyd a ffitrwydd). Felly mae'r Safonau'n rhoi'r hyblygrwydd i ysgolion nodi a gweithredu mewn ymateb i'w hanghenion a'u blaenoriaethau eu hunain a'u cymuned leol.

Yn dilyn cyfnod helaeth o ymgysylltu yn ystod 2024-2025, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthi'n cwblhau'r Safonau y maent yn bwriadu eu lansio yn ystod 2025-2026 mewn cydweithrediad â Llywodraeth Cymru. I gael gwybod rhagor am y Safonau newydd gallwch:

Wylio gwebinar a recordiwyd yn ddiweddar yma:

Ddarllen am y set arfaethedig o Safonau yma: https://icc.gig.cymru/newyddion1/ceisio-barn-ar-safonau-newydd-ar-gyfer-iechyd-a-lles-mewn-ysgolion/safonau-gofynnol-cenedlaethol-arfaethedig-ar-gyfer-ysgolion-syn-hybu-iechyd-a-llesiant-yng-nghymru/

a elwid gynt yn Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles / Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru

Gwneud pob ysgol yn ysgol sy'n hybu iechyd – Safonau a dangosyddion byd-eang

Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol | LLYW.CYMRU

Trwy glep a si

Y Tîm Cymorth Diogelu Iechyd Cenedlaethol yn Ehangu ei Rôl i Hybu'r Nifer sy'n Cael eu Sgrinio yng Nghymru

Y Tîm Cymorth Diogelu Iechyd Cenedlaethol a Grŵp Goruchwylio'r Is-adran Sgrinio

Mae'r Tîm Cymorth Diogelu Iechyd Cenedlaethol (NHPST), a ddaeth at ei gilydd gyntaf yn ystod pandemig COVID-19 i gefnogi olrhain cysylltiadau ledled Cymru, wedi ymgymryd â rôl newydd— sef helpu i wella cyfranogiad mewn rhaglenni sgrinio cenedlaethol.

Mae'r tîm yn rhan greiddiol o gapasiti parodrwydd Cymru ar gyfer argyfyngau iechyd cyhoeddus. Mae ganddo 11 aelod sy'n cael eu lletya gan Gyngor Dinas Caerdydd ac mae ganddo gontractau anrhydeddus gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae bellach yn datblygu y tu hwnt i'w gylch gwaith gwreiddiol. Ei ffocws ar hyn o bryd yw cefnogi ymatebion i ddigwyddiadau diogelu iechyd, gyda nod hirdymor o gryfhau ei alluoedd ehangach mewn ymgysylltu â'r cyhoedd ac ymateb i argyfyngau.

Datblygu Galluoedd a Phartneriaethau Strategol Newydd

Ym mis Awst 2024, trwy adeiladu ar y mewnwelediadau a gafwyd yn ystod y pandemig, dechreuodd yr NHPST ddatblygu sgiliau newydd mewn ymgysylltu cymunedol, cyfweliadau ymchwil a chasglu data gwell. Daeth cyfle strategol i gydweithio ag Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Ymyriadau wedi'u targedu: Cyrraedd y rhai nad ydynt yn ymateb

Cynigiodd yr Is-adran Sgrinio ymyrraeth wedi'i thargedu i gynyddu'r nifer sy'n cael eu sgrinio ymhlith y rhai nad ydynt yn ymateb y tro cyntaf— unigolion a wahoddwyd i'w apwyntiad sgrinio cyntaf ond na fynychodd. Cafodd y tîm y dasg o wneud galwadau ffôn dilynol ar draws dwy o'r pum rhaglen sgrinio genedlaethol i oedolion:

Rhaglen Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol Cymru (AAA) a

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru (DESW)

Dull sy'n Seiliedig ar Dystiolaeth

Mae tystiolaeth yn dangos y gall galwad ffôn bersonol gynyddu nifer y bobl sy'n cael apwyntiadau yn sylweddol— yn enwedig ymhlith pobl yn yr ardaloedd

mwyaf difreintiedig— a gall hefyd helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd. Roedd y galwadau hefyd yn gyfle i archwilio rhwystrau i bresenoldeb a llywio gwelliannau i wasanaethau.

Datblygwyd a chyflwynwyd yr ymyrraeth ar y cyd ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru. Yn arbennig, chwaraeodd y Tîm Gweinyddu Llwybr Sgrinio rôl allweddol wrth reoli trefnu apwyntiadau a delio â'r nifer ychwanegol o alwadau.

Datblygu Sgiliau: Hyfforddiant ar gyfer Rôl sy'n Newid

Er mwyn sicrhau bod staff wedi'u paratoi ar gyfer y rôl estynedig hon, dyluniodd a chyflwynodd y Tîm Hyfforddiant ac Arweiniad Diogelu Iechyd (TGT) a'r Uned Gwyddor Ymddygiad becyn hyfforddi pwrpasol. Roedd dwy sesiwn diwrnod llawn yn ymdrin â diogelu, trin cwynion, gwybodaeth am wasanaethau, a hyfforddiant yn seiliedig ar senarios ar gyfer sgyrsiau cymhleth. Roedd adnodd e-ddysgu cysylltiedig yn cefnogi datblygiad parhaus. Mae TGT bellach yn gweithio ar fframwaith cymhwysedd newydd i arwain defnydd yn y dyfodol.

Bu gwyddonwyr ymddygiad hefyd yn gweithio'n agos gyda'r tîm i ddylunio dull yn seiliedig ar seicoleg ac i gategoreiddio rhwystrau wedi'u datrys a rhwystrau heb eu datrys i gyfranogiad mewn sgrinio, yn tynnu ar ddamcaniaeth a thystiolaeth i lunio dylunio gwasanaethau yn y dyfodol.

Yn y cyfamser, helpodd timau ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru i wireddu'r ymyrraeth: Cefnogodd y tîm Llywodraethu Gwybodaeth greu Asesiad o'r Effaith ar Ddiogelu Data (DPIA) i sicrhau defnydd teg a chyfreithlon o ddata personol. Arweiniodd y Gwasanaethau Digidol wiriadau seiberddiogelwch ac adeiladodd systemau awtomataidd i gynhyrchu carfanau o gyfranogwyr wythnosol ar gyfer pob rhaglen sgrinio.

Canlyniadau Cynnar: Peilot Rhaglen Sgrinio AAA

Y Rhaglen Sgrinio AAA oedd y cyntaf i beilota'r dull ar ddiwedd mis Ionawr 2025. Yn ystod y mis cyntaf:
Cysylltwyd â 300 o unigolion
Derbyniodd 167 (55.7%) apwyntiadau sgrinio
Gwrthododd 82 (27.3%)
Roedd gan 51 ganlyniadau eraill (e.e. ymholiad clinigol neu anawsterau i drefnu apwyntiad)

Edrych i'r Dyfodol: Goblygiadau i Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru

Mae'r canlyniadau cynnar addawol hyn yn dangos potensial cydweithio ar draws timau ac allgymorth sy'n canolbwyntio ar bobl i wella ymgysylltiad a chanlyniadau ar draws system iechyd y cyhoedd Cymru.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: heather.lewis4@wales.nhs.uk

Fideos

R
6h10m
P3.2K
89%
F4.0
MF89
Z31
BARS
EVF DTL
ZEBRA
LCD
WFM
FUNCTION

Adeiladu Sylfeini Cryf | Cardiff

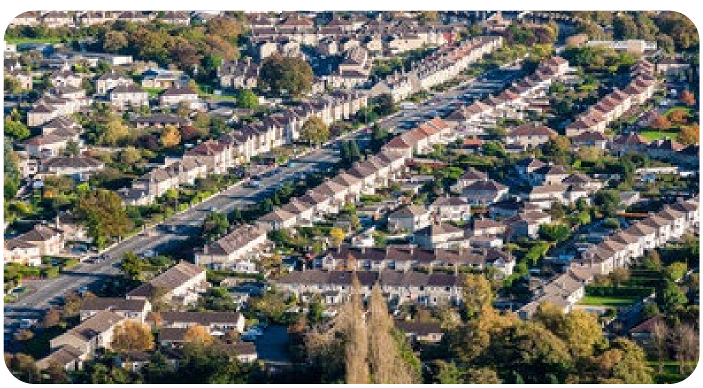
Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

Gwylio

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.

Gwylio



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

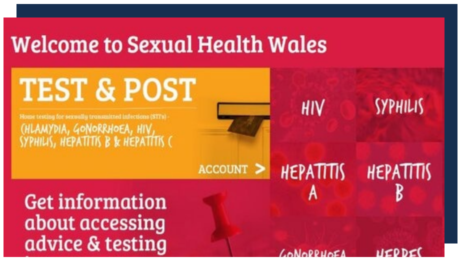
Mae'r dirwedd Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA) wedi newid yn aruthrol dros yr 20 mlynedd diwethaf. Mae Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) wedi bod yn rhan ganolog o HIA ers sefydlu'r uned yn 2004.

Gwylio

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

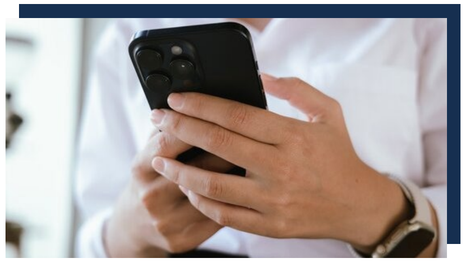
Gweld ein holl fideos

Newyddion & Adnoddau



[Profion iechyd rhywiol rheolaidd a manteisio ar frechlyn newydd yn cael eu hannog yn dilyn adroddiad newydd](#)

26-06-2025



[GIG Cymru yn grymuso'r cyhoedd gydag apiau atal a rheoli diabetes am ddim](#)

24-06-2025

[Mae anghydraddoldebau eang mewn cyfraddau marwolaethau canser yng Nghymru yn parhau – heb unrhyw welliant diweddar](#)

18-06-2025

Pob Newyddion

The Vision for the Sport and Physical Activity Workforce in Wales

CIMSPA

Iechyd a Gofal ar Sail Atal Fframwaith i wreiddio atal yn y system iechyd a gofal yng Nghymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

BWYD A MAETH

Mae bwyta deiet iach drwy gydol oes yn allweddol i iechyd a llesiant da. Mae deiet maethlon yn cefnogi'r twf a datblygiad gorau posibl, yn helpu i atal diffyg maethiad a chlefydau anhrosglwyddadwy fel diabetes math 2, clefyd y galon, strôc, a rhai mathau o ganser, ac mae'n cyfrannu at gyflawni a chynnal pwysau corff iach.

Fodd bynnag, nid yw pawb yn cael yr un cyfle i fwyta'n iach.

Rydym yn galw am gyfraniadau sy'n archwilio'r anghydraddoldebau sy'n siapio gallu pobl i gael mynediad at ddeiet iach a'i fforddio. Mae'r anghydraddoldebau iechyd hyn sy'n gysylltiedig â deiet yn cael eu hysgogi gan ffactorau gan gynnwys incwm, addysg, amgylchedd, ethnigrwydd a diwylliant, ac maent yn chwarae rhan allweddol wrth sbarduno canlyniadau iechyd annheg ac y gellir eu hosgoi.

Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig â deiet. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol o bob cwr o Gymru.
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 erthyglau at publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 17 Gorffennaf 2025.

Contribute