Estyn

estyn.llyw.cymru
estyn.gov.wales

# Iach a hapus

# Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion

Mehefin 2019

**Diben Estyn yw arolygu ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Mae Estyn yn gyfrifol am arolygu:**

- ysgolion a lleoliadau meithrin a gynhelir gan, neu sy'n cael eu hariannu gan, awdurdodau lleol
- ysgolion cynradd
- ysgolion uwchradd
- ysgolion arbennig
- unedau cyfeirio disgyblion
- ysgolion pob oed
- ysgolion annibynnol
- addysg bellach
- colegau annibynnol arbenigol
- dysgu oedolion yn y gymuned
- gwasanaethau addysg awdurdodau lleol ar gyfer plant a phobl ifanc
- addysg a hyfforddiant athrawon
- Cymraeg i oedolion
- dysgu yn y gwaith
- dysgu yn y sector cyfiawnder

Mae Estyn hefyd:

- yn rhoi cyngor ar ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru i Gynulliad Cenedlaethol Cymru ac eraill
- yn cyhoeddi achosion o arfer dda yn seiliedig ar dystiolaeth arolygu

Cymerwyd pob rhagofal posibl i sicrhau bod y wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg ei chyhoeddi. Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau neu sylwadau ynglŷn â'r ddogfen hon/cyhoeddiad hwn at:

Yr Adran Gyhoeddiadau
Estyn
Llys Angor
Heol Keen
Caerdydd
CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at cyhoeddiadau@estyn.llyw.cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan: www.estyn.llyw.cymru

**Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (Saesneg i Gymraeg).**

**© Hawlfraint y Goron 2019: Gellir ailddefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei ailddefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl yr adroddiad penodol.**

| Cynnwys | Tudalen |
|---|---|


| | |
|---|---|
| **Cyflwyniad** | **1** |
| **Cefndir** | **1** |
| **Prif ganfyddiadau** | **8** |
| **Argymhellion** | **10** |
| Arweinyddiaeth a diwylliant yr ysgol | **11** |
| Deall iechyd a llesiant plant | **17** |
| Y cwricwlwm, addysgu a phrofiadau dysgu | **20** |
| Yr amgylchedd a chyfleusterau | **24** |
| Gwasanaethau cymorth ysgolion | **28** |
| Gwasanaethau cymorth allanol | **30** |
| Gweithio gyda rhieni a gofalwyr | **33** |
| Dysgu proffesiynol | **35** |
| **Atodiad: Sail y dystiolaeth** | **37** |
| **Geirfa** | **38** |
| **Cyfeiriadau** | **39** |

# Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn ymateb i gais am gyngor yn llythyr cylch gwaith Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg i Estyn ar gyfer 2018-2019. Mae'r adroddiad yn gwerthuso pa mor dda y mae ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru yn cefnogi iechyd a llesiant disgyblion.

Nid yw rhai o'r ysgolion a ddefnyddir fel enghreifftiau yn yr adroddiad hwn wedi'u henwi oherwydd natur sensitif yr achos dan sylw. Nid yw'r enghreifftiau o reidrwydd yn dod o'r ysgolion y gwnaethom ymweld â nhw fel rhan o'r arolwg; gallent fod wedi dod hefyd o sail dystiolaeth arolygu ehangach Estyn.

# Cefndir

### Diffinio iechyd a llesiant

Mae diffiniadau o iechyd yn cael eu derbyn yn weddol gyffredinol a chyfeiriant fel arfer at gyflwr corfforol neu feddyliol unigolyn, neu'r graddau y mae'n rhydd rhag salwch. Mae diffiniadau o lesiant yn amrywio'n fwy na'r diffiniadau o iechyd. Yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2014, t.115), "ystyr llesiant yw llesiant mewn perthynas ag unrhyw un neu rai o'r canlynol-

- iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol
- amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod
- addysg, hyfforddiant a gweithgareddau hamdden
- perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol
- cyfraniad a wneir at y gymdeithas
- sicrhau hawliau a hawlogaethau
- llesiant cymdeithasol ac economaidd
- addasrwydd llety preswyl
- datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol …
- "lles" fel y diffinnir y term Saesneg cyfatebol "welfare" at ddibenion Deddf Plant 1989

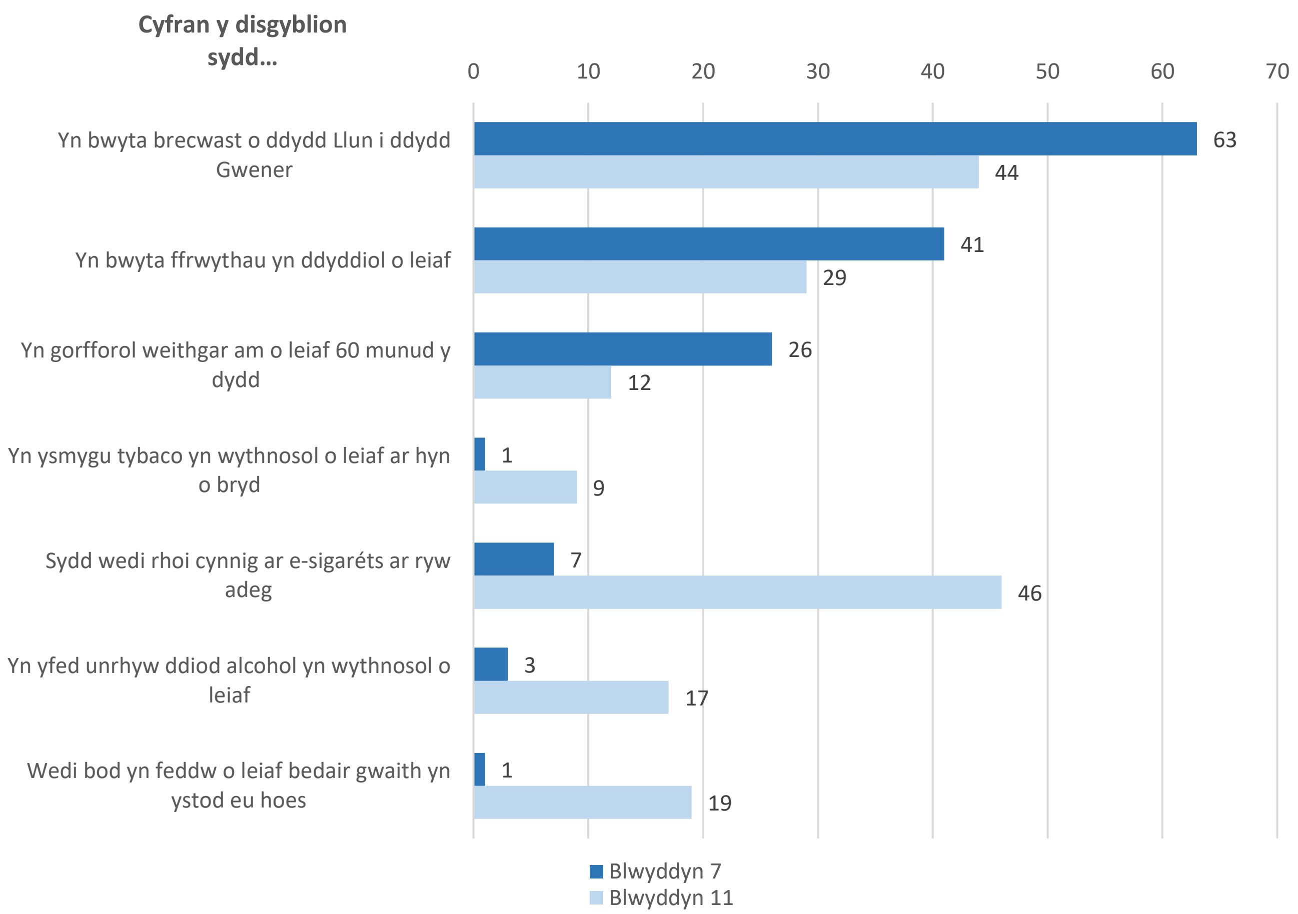
### Iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yng Nghymru

Nod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yw gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol pobl sy'n byw yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cymru (2018b) wedi nodi 46 o ddangosyddion cenedlaethol i helpu gwerthuso cynnydd tuag at gyflawni'r saith 'nod llesiant' a amlinellir yn y Ddeddf. Mesurau gwrthrychol yw'r dangosyddion hyn yn bennaf. Yn ei hadroddiad 'Llesiant Cymru 2017-18: beth ydym ni'n ei wybod am lesiant plant?', dadansoddodd Llywodraeth Cymru (2018a) y dangosyddion sy'n ymwneud yn bennaf â phlant a phobl ifanc. Mae rhai pwyntiau allweddol yng nghrynodeb yr adroddiad fel a ganlyn:

- *“Gwelwyd gwelliannau hirdymor o ran dechrau iach i fywyd, gyda nifer y babanod pwysau geni isel yn gostwng, gwelliannau mewn iechyd deintyddol a mwy yn bwydo ar y fron dros y degawd diwethaf. Mae’r nifer o blant ifanc sydd wedi derbyn brechlyn yn dal i fod yn uchel ac yn gyson.*
- *Mae astudiaethau Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn dangos bod perthynas rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a chanlyniadau hirdymor negyddol.*
- *Plant yw'r grŵp mwyaf tebygol o fod mewn tlodi incwm cymharol, gyda'r data diweddaraf yn dangos bod 28 y cant yn byw mewn tlodi incwm. Mae hyn wedi syrthio dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf.*
- *Mae llai o blant yn byw mewn aelwydydd heb waith, gyda’r nifer wedi syrthio dros y flwyddyn ddiwethaf a dros y tymor canolig.*
- *Yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol uwchradd, mae llesiant plant a'u hadroddiadau eu hunain am eu hiechyd a'u ffyrdd o fyw, yn newid yn syfrdanol. Yn 11 oed, mae adroddiadau merched a bechgyn am eu llesiant a'u hiechyd yn weddol debyg, ond erbyn cyrraedd 16 oed, mae bwlch wedi dod i'r amlwg, gyda'r merched yn dweud nad yw eu llesiant na'u hiechyd gystal.*
- *Mae un o bob tri o ddisgyblion ysgol uwchradd yn teimlo’n unig o leiaf rywfaint o’r amser. Mae ffigurau ar gyfer Cymru yn debyg i rannau arall o’r DU, ond mae merched yn fwy tebygol o deimlo'n unig na bechgyn.*
- *Mae’r cyfraddau smygu ac yfed wedi gostwng yn sylweddol dros y blynyddoedd ymysg y rheini sy’n 11-16 oed. Fodd bynnag, mae nifer y plant sy’n iach o ran eu ffordd o fyw yn gostwng yn sylweddol yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol uwchradd.*
- *Mae cyrhaeddiad ysgolion cynradd ac uwchradd wedi codi dros y blynyddoedd diwethaf, er bod rhywfaint o amrywiad rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol.*
- *Mae nifer y bobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant ar ôl oedran addysg orfodol wedi codi dros y blynyddoedd diwethaf (Llywodraeth Cymru, 2018a, tt.2-3).”*

Cyhoeddodd Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019a; 2019b) ddata o’i arolwg o 103,971 o ddisgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru (bron i ddau o bob tri o boblogaeth ysgolion uwchradd Cymru), a gynhaliwyd yn hydref 2017. Mae’r arolwg hwn yn gysylltiedig ag arolwg ryngwladol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) (2016), Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol. Mae canfyddiadau o arolwg Cymru (y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2019b) yn dangos mai’r disgbylion ieuengaf mewn ysgolion uwchradd sy’n fwyaf tebygol o hunanadrodd o ran ymddygiadau sy’n gysylltiedig ag iechyd corfforol da, a bod yr ymddygiadau cadarnhaol hyn yn llai cyffredin ymhlith grwpiau blwyddyn hŷn. Dangosir enghreifftiau o hyn yn y siart isod.

**Ffigur 1: Y gwahaniaeth mewn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd corfforol da rhwng Blwyddyn 7 a Blwyddyn 11**

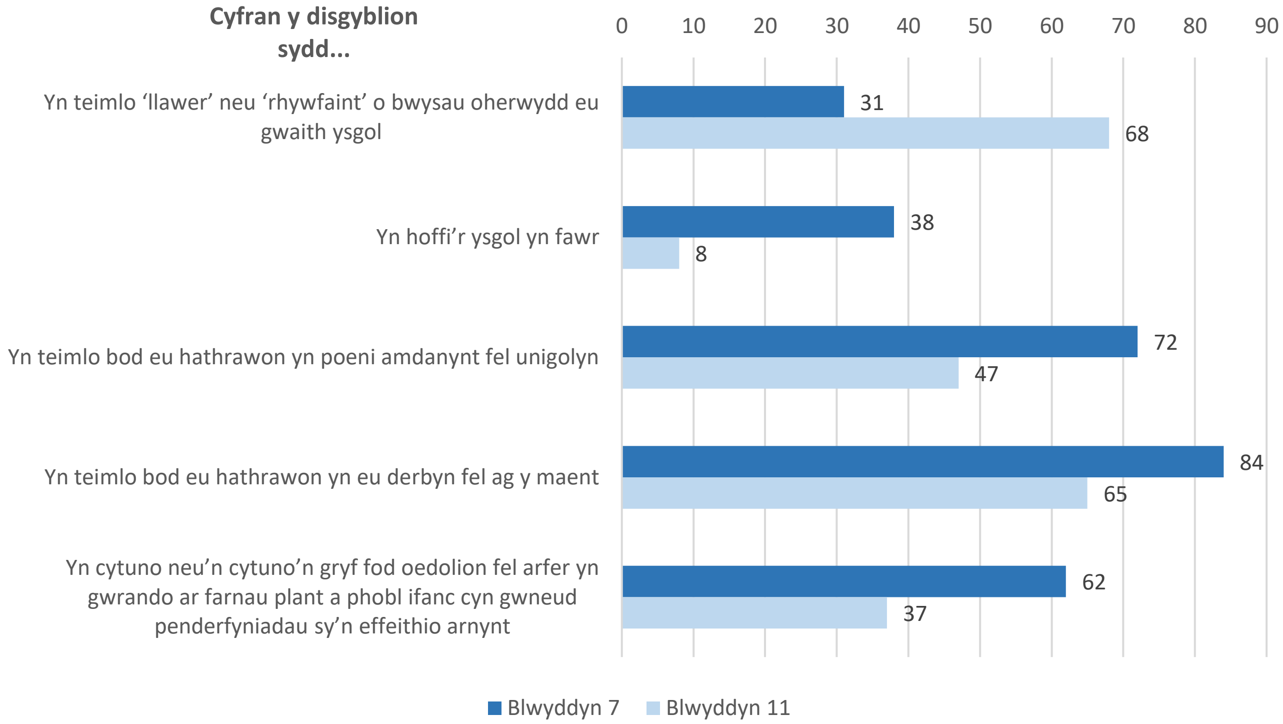



Ffynhonnell: (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b)

Mae cyfran y disgyblion sydd 'wedi anfon delwedd rywiol eglur ohonynt eu hunain' yn codi o 2% yn unig ym Mlwyddyn 7 i 25% ym Mlwyddyn 11 (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b, t.119). Dywedodd chwarter o ddisgyblion Blwyddyn 11 eu bod 'wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg', gydag ychydig o dan hanner y disgyblion yn dweud eu bod wedi defnyddio condom adeg cael cyfathrach rywiol ddiwethaf (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b, t.118).

Mae'r arolwg yn amlygu mai disgyblion Blwyddyn 7 sy'n fwyaf tebygol o ddweud bod eu profiad o'r ysgol uwchradd yn cael effaith gadarnhaol ar eu llesiant, a bod barn disgyblion yn fwy negyddol o lawer ymhlith grwpiau blwyddyn hŷn. Dangosir enghreifftiau yn y siart isod.

**Ffigur 2: Y gwahaniaeth ym mhrofiadau disgyblion o'r ysgol rhwng Blwyddyn 7 a Blwyddyn 11**




Ffynhonnell: (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b)

Canfu'r arolwg fod lefelau bwlio'n debyg ar draws pob grŵp blwyddyn, gydag ychydig dros draean o ddisgyblion yn dweud eu bod 'wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf' (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b, t.93). Dywedodd tuag 1 o bob chwe disgybl eu bod 'wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf' (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b, t.71).

Yn ogystal â theimlo'n fwy negyddol am eu profiad yn yr ysgol a mynegi mwy o bryder am eu llesiant, wrth i ddisgyblion fynd yn hŷn, dywedont yn yr arolwg fod cymorth ar gyfer eu llesiant yn lleihau. Er enghraifft:

- mae cyfran y disgyblion sy'n cytuno bod 'cymorth yn yr ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi' yn gostwng o 85% ym Mlwyddyn 7 i 64% ym Mlwyddyn 11 (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b, t.95)
- mae cyfran y disgyblion sy'n cytuno bod 'Aelod o staff i ymddiried ynddo' yn gostwng o 80% ym Mlwyddyn 7 i 65% ym Mlwyddyn 11 (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2019b, t.81)

Ar y cyfan, mae'r canfyddiadau o arolwg y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019a, 2019b) yn dangos bod disgyblion yn dechrau yn yr ysgol uwchradd ac yn teimlo'n gadarnhaol yn gyffredinol amdanynt eu hunain ac am yr ysgol a bod ganddynt ffyrdd iach o fyw yn gyffredinol, ond mae'r teimladau cadarnhaol hyn yn gostwng yn ystod eu profiad yn yr ysgol uwchradd.

### Dirnadaethau ymchwil

Nododd ymchwil yr Athro Colleen McLaughlin a Dr Barbie Clarke (2010) fod perthnasoedd yn yr ysgol yn factor hollbwysig sy'n effeithio ar iechyd a llesiant disgyblion. Yn benodol, y perthnasoedd rhwng athrawon a disgyblion, a pherthnasoedd disgyblion â'u cymheiriaid, sy'n allweddol, yn enwedig o ran iechyd meddwl a llesiant emosiynol. Darganfu Ymchwil yng Nghymru gan yr Athro Robin Banerjee et al. (2016), lle y bo perthnasoedd o'r fath yn gryf mewn ysgol sydd hefyd ag agweddau addysgegol da tuag at brofiadau dysgu ac sy'n darparu ymyriadau targedig, seiliedig ar dystiolaeth, i grwpiau ac unigolion penodol, yna'r canlyniad yw effeithiau cadarnhaol a pharhaus ar iechyd a llesiant disgyblion.

I bob golwg, mae ymchwilwyr yn glir nad yr adnodd neu'r dull y mae ysgol yn dewis ei ddefnyddio i gefnogi iechyd a llesiant disgyblion yw'r allwedd i lwyddiant. Er enghraifft, fe wnaeth astudiaeth ymchwil (Humphrey et al., 2010) ar y defnydd ar becyn cymorth Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (SEAL) mewn ysgolion, a dargedwyd at ysgolion yn Lloegr ond a ddefnyddiwyd yn helaeth yng Nghymru hefyd, ganfod bod y gwahaniaethau canlynol o ran ei weithredu ar lefel yr ystafell ddosbarth yn effeithio ar lwyddiant: gweithredu'n arwynebol, gweithredu'n ddetholus, p'un a oedd yn rhan o ddull ysgol gyfan ai peidio, ac, yn holl bwysig, yr hyn a alwodd ymchwilwyr ef yn 'ewyllys' a 'medr' athrawon unigol.

Daeth yr Athrawon Katherine Weare a Melanie Nind (2011, t.29) i gasgliadau tebyg yn eu hymchwil, a ganolbwyntiodd ar iechyd meddwl:

> Fe wnaeth nodweddion ymyriadau mwy effeithiol gynnwys: medrau addysgu, canolbwyntio ar iechyd meddwl cadarnhaol; cydbwyso dulliau cyffredinol a thargedig; dechrau'n gynnar gyda'r plant ieuengaf a pharhau gyda phlant hŷn; gweithredu am gyfnod maith a gwreiddio gwaith mewn dull aml-foddol/ysgol gyfan a oedd yn cynnwys nodweddion fel newidiadau i'r cwricwlwm, gan gynnwys medrau addysgu a chysylltu â dysgu academaidd, gwella ethos yr ysgol, addysgu athrawon, cysylltu â rhieni, addysg magu plant, ymwneud gan y gymuned a gwaith wedi'i gydlynu gydag asiantaethau allanol. Roedd ymyriadau'n effeithiol dim ond os cawsant eu gweithredu'n llawn ac yn gywir: roedd hyn yn berthnasol yn benodol i ymyriadau ysgol gyfan, a allai fod yn aneffeithiol pe na chaent eu gweithredu gydag eglurder, dwysedd a chywirdeb.

Ffactor pwysig sy'n gwneud cefnogi iechyd a llesiant disgyblion mewn ysgolion uwchradd yn fwy anodd na'r disgyblion mewn ysgolion cynradd yw dechrau'r glasoed. Yn ei llyfr 'Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain', esbonia'r Athro Sarah-Jane Blakemore (2018) sut mae'r ymennydd yn datblygu yn ystod y glasoed a sut mae hyn yn gysylltiedig ag ymddygiad ac yn effeithio ar sut mae pobl ifanc o'r oedran hwn yn uniaethu â'i gilydd a'u hamgylchedd. Er enghraifft, mae'r ymchwil yn esbonio ymddygiadau nodweddiadol y glasoed, fel cymryd mwy o risgiau a'r angen am gyfeillgarwch dwys, ac mae'n esbonio pam mae 'plentyn hawdd' yn gallu troi'n 'laslanc heriol' (Blakemore, 2018). Mae Blakemore yn dadlau y dylai ein dealltwriaeth o'r glasoed lywio'r ffordd y mae staff yn gweithio gyda disgyblion mewn ysgolion uwchradd i gefnogi'u hiechyd a'u llesiant.

**Polisi Llywodraeth Cymru**

Mae gwefan Dysgu Cymru Llywodraeth Cymru (2016b) yn rhestru ystod eang o ddeddfwriaeth, rheoliadau, polisïau, canllawiau ac adroddiadau sy'n berthnasol i gefnogi iechyd a llesiant disgyblion mewn ysgolion, gan gynnwys:

- Fframwaith y cyfnod sylfaen (Llywodraeth Cymru, 2015a) (Diwygiwyd 2015)
- Addysg gorfforol yng nghwricwlwm cenedlaethol Cymru (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008)
- Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2013)
- Canllawiau ar gyfer addysg camddefnyddio sylweddau (Llywodraeth Cymru, 2013a)
- Addysg Rhyw a Pherthnasoedd mewn Ysgolion (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2010b)
- Dyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru: Argymhellion y Panel o Arbenigwyr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd (Llywodraeth Cymru, 2017b)
- Grwpiau anogaeth: llawlyfr i ysgolion (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2010a)
- Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir (Llywodraeth Cymru, 2014)
- Darparu dŵr yfed am ddim (Llywodraeth Cymru, 2016a)
- Toiledau ysgol: Canllaw arfer da ar gyfer ysgolion yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, 2012)
- Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018)
- SchoolBeat (Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan yr Heddlu) (Llywodraeth Cymru, 2011b)
- Fframwaith ar Gyfer Gwasanaeth Nyrsio mewn Ysgolion i Gymru (Llywodraeth Cymru a GIG Cymru, 2017)
- Cefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd (Llywodraeth Cymru, 2017a)
- Canllawiau statudol i awdurdodau lleol yng Nghymru ynghylch darpariaeth gwasanaethau cwnsela annibynnol (Llywodraeth Cymru, 2013b)
- Rhaglen cefnogaeth iechyd meddwl yn yr ysgolion (GIG Cymru, 2018)
- Cynnwys a chynorthwyo disgyblion (Llywodraeth Cymru, 2015b)
- Parchu eraill: Trosolwg gwrth-fwlio (Llywodraeth Cymru, 2011a)
- Gwrthsafiad a pharch – Datblygu cydlyniant cymunedol (Llywodraeth Cymru, 2016c)
- Rheoliadau Cynghorau Ysgol (Cymru) 2005 (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2005)

Yn 2015, fe wnaeth Dyfodol Llwyddiannus (Donaldson, 2015), sef adroddiad annibynnol ar y cwricwlwm a'r trefniadau asesu yng Nghymru, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru, gynnig cwricwlwm newydd i Gymru, yn cynnwys iechyd a llesiant fel un o chwe maes dysgu a phrofiad. Mae Llywodraeth Cymru (2019a) wedi cyhoeddi adnoddau ar ei gwefan sy'n helpu ysgolion i baratoi at hyn. Hefyd, mae Llywodraeth Cymru (2019b) wedi cyhoeddi canllawiau drafft ar Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb mewn ysgolion.

**Pwyllgorau Cynulliad Cenedlaethol Cymru**

Cyhoeddodd y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Cadernid Meddwl (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2018). Adroddiad yw hwn ar y newid mawr sydd ei angen o ran cefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru.

**Adroddiadau thematig Estyn**

Mae Estyn wedi cyhoeddi nifer o adroddiadau perthnasol dros y blynyddoedd diwethaf, gan gynnwys:

- Cynnwys rhieni (2018)
- Adolygiad o addysg perthnasoedd iach (2017)
- Cyfranogiad disgyblion (2016)
- Gweithredu ar fwlio (2014)
- Addysg gorfforol mewn ysgolion uwchradd (2012)

## Prif ganfyddiadau

1 Mae gan oddeutu dwy o bob tair ysgol gynradd a thraean o ysgolion uwchradd yng Nghymru ymagwedd ysgol gyfan, gynhwysol at gefnogi iechyd a llesiant disgyblion. Nod yr ysgolion hyn yw sicrhau bod profiad ysgol y disgyblion o ddydd i ddydd yn gyson â'r negeseuon a roddir am iechyd a llesiant mewn gwersi, gwasanaethau ac ym mholisïau'r ysgol. Datblygant ddisgyblion yn unigolion iach, hyderus sy'n barod i fyw bywyd gan wireddu eu dyheadau fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas – un o bedwar diben y cwricwlwm newydd sy'n datblygu ar gyfer Cymru. Mae ganddynt:

- bolisïau ac arferion sy'n sicrhau bod disgyblion yn gwneud cynnydd da yn eu dysgu
- arweinwyr sy'n 'gwneud y dweud' ynghylch cefnogi iechyd a llesiant disgyblion
- diwylliant anogol, lle y mae perthnasoedd cadarnhaol yn galluogi disgyblion i ffynnu
- cymuned ac ethos cynhwysol
- gwybodaeth fanwl am iechyd a llesiant disgyblion sy'n dylanwadu ar bolisïau a chamau gweithredu
- amgylchedd a chyfleusterau sy'n hybu iechyd a llesiant da, fell le i chwarae, cymdeithasu ac ymlacio amser egwyl
- cwricwlwm eang a chytbwys, sy'n cynnwys profiadau dysgu unigol, seiliedig ar dystiolaeth, sy'n hybu iechyd a llesiant
- gofal bugeiliol cefnogol ac ymyriadau targedig i ddisgyblion sydd angen cymorth ychwanegol
- cysylltiadau effeithiol ag asiantaethau allanol
- partneriaethau agos â rhieni a gofalwyr
- dysgu proffesiynol parhaus i'r holl staff, sy'n eu galluogi i gefnogi iechyd a llesiant disgyblion

2 Mae gan y rhan fwyaf o ysgolion eraill nifer o agweddau cryf yn eu cymorth ar gyfer iechyd a llesiant disgyblion, er nad yw eu hymagwedd yn un gwbl ysgol gyfan. Fodd bynnag, oni bai bod gan ysgol yr holl agweddau allweddol a restrir uchod er mwyn cyflwyno neges gyson a phrofiad cyson i ddisgyblion, mae perygl y gallai gwaith da gael ei danseilio ac y gellir cyfyngu ar ei effaith. Er enghraifft, prin yw gwerth gwersi am fwlio oni bai bod disgyblion yn fodlon â'r ffordd y mae'r ysgol yn delio â honiadau o fwlio; yn yr un modd, nid yw polisïau ar arfer adferol yn golygu rhyw lawer i ddisgyblion, oni bai bod staff yn cymhwyso'r dulliau hynny wrth weithio gyda disgyblion.

3 Rheswm allweddol pam mae ysgolion uwchradd yn cefnogi iechyd a llesiant disgyblion yn llai llwyddiannus nag ysgolion cynradd yw'r gwahaniaeth rhwng y negeseuon allweddol sy'n cael eu rhoi a'r profiad a gaiff disgyblion. Hefyd, mae'r newidiadau a ddaw gyda'r glasoed yn ei gwneud hi'n fwy heriol i ysgolion uwchradd gefnogi iechyd a llesiant disgyblion. Gallai hyn hefyd esbonio'n rhannol pam mae ysgolion uwchradd yn llai llwyddiannus ar y cyfan nag ysgolion cynradd wrth gefnogi iechyd a llesiant disgyblion, er na ddylid ei ddefnyddio'n esgus.

4 Mae arweinwyr yn gyfrifol am hybu llesiant staff, amddiffyn staff rhag baich gwaith gormodol a sicrhau eu bod yn ddiogel yn y gwaith. Mae ysgolion sy’n cefnogi llesiant disgyblion yn effeithiol yn tueddu i gefnogi llesiant staff yn gryf hefyd.

5 Mae cynnwys disgyblion yn ystyrlon mewn gwerthuso a datblygu gwaith ysgol i gefnogi’u hiechyd a’u llesiant yn ffactor allweddol ar gyfer llwyddiant. Mae ymdeimlad disgyblion o berthyn ac o werth yn aml wedi’i wreiddio yn y graddau y teimlant fod staff yn poeni amdanynt, yn cymryd amser i ddod i’w hadnabod, ac yn gwrando ar eu barn.

6 Mae ansawdd perthnasoedd rhwng staff a disgyblion a pherthnasoedd disgyblion a chymheiriaid yn ffactor hanfodol o safbwynt p’un a yw disgyblion yn ffynnu ai peidio yn yr ysgol. Dywed disgyblion fod gweithredoedd syml, fel athrawon yn gwenu arnynt ac yn eu cyfarch wrth eu henw, a chymryd rhan mewn sgwrs gadarnhaol ar ddechrau’r diwrnod ysgol, yn helpu iddynt setlo a theimlo bod gofal tuag atynt, tra bod yr ychydig athrawon sy’n gweiddi ar ddisgyblion, yn codi cywilydd arnynt neu’n eu trin yn annheg, yn niweidio’u hymdeimlad o lesiant.

7 Mewn ychydig ysgolion, mae arweinwyr yn dirprwyo cyfrifoldeb am iechyd a llesiant yn ormodol i un aelod staff, neu dîm bach o staff. Mae’r ysgolion hyn yn colli’r ymdeimlad bod iechyd a llesiant yn gyfrifoldeb ar bawb, ac yn rhoi’r argraff i ddisgyblion nad yw pawb yn poeni.

8 Mae pob ysgol yn darparu profiadau dysgu’n ymwneud ag iechyd a llesiant, gan gynnwys addysg gorfforol ac addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh). Mae ysgolion cynradd yn tueddu i ddarparu profiadau o ansawdd gwell mewn ABCh ac mae ysgolion uwchradd yn tueddu i ddarparu profiadau o ansawdd gwell mewn addysg gorfforol. Fodd bynnag, nid yw ysgolion cynradd ar y cyfan yn addysgu addysg rhyw a pherthynas yn dda, ac nid yw ysgolion uwchradd yn neilltuo digon o amser i addysg gorfforol wrth i ddisgyblion fynd yn hŷn.

9 Mae’r holl ysgolion cynradd ac uwchradd yn defnyddio amrywiaeth o strategaethau i gynorthwyo disgyblion ag anghenion penodol yn gysylltiedig â’u hiechyd a’u llesiant. Mae effeithiolrwydd y strategaethau hyn yn dibynnu’n drwm ar ansawdd y berthynas rhwng y staff a’r disgyblion sydd ynghlwm. Yn ogystal â’u gwaith eu hunain, mae’r holl ysgolion yn gweithio gyda staff o asiantaethau allanol amrywiol, fel cwnselwyr, nyrsys, swyddogion yr heddlu, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr ieuenctid. Mae’r gwaith amlasiantaeth hwn yn cefnogi iechyd a llesiant disgyblion yn fwyaf effeithiol pan fydd pob ochr yn ymddiried yn ei gilydd ac yn deall sut orau i gydweithio er lles pennaf disgyblion. Yn yr un modd, mae gwaith ysgolion gyda rhieni yn gweithio orau pan fydd ysgolion wedi meithrin ymddiriedaeth ac yn cyfathrebu’n effeithiol.

10 Mae disgyblion yn feirniadol o doiledau ysgol nad ydynt yn hygyrch, yn lân nac yn ddiogel. Roedd disgyblion mewn tua hanner yr ysgolion a holwyd – ysgolion uwchradd yn bennaf – wedi mynegi pryder am doiledau. Roedd y pryderon a godwyd yn cynnwys diffyg glendid yn gyffredinol, cyfleusterau ar gau, cloeon ar goll o ddrysau’r ciwbiclau neu ddim yn gweithio, diffyg cyfleusterau gwaredu darpariaeth mislif, diffyg dŵr poeth a sebon, a threfniadau anaddas i ddisgyblion trawsryweddol. Mewn ysgolion â thoiledau ar wahân i ddisgyblion gwrywaidd a benywaidd, mae disgyblion hefyd yn pryderu am ymddygiad gwrthgymdeithasol, sy’n bryder yn anaml

iawn pan fydd disgyblion yn gallu defnyddio toiledau ciwbicl unigol wrth ymyl ystafelloedd ymolchi agored, hawdd eu monitro. Mae gan ddisgyblion farn gref am doiledau, ond nid yw ysgolion bob amser wedi cyfrif yn ddigon am eu barn.

11 Ychydig athrawon sy'n ymuno â'r proffesiwn gyda hyfforddiant cefndir sylweddol ym maes datblygiad plant neu'r glasoed, neu'r ffordd orau o gefnogi iechyd a llesiant plant. Dim ond lleiafrif o staff mewn ysgolion sydd o'r farn bod yr hyfforddiant neu'r arweiniad a gawsant ar y cychwyn neu mewn swydd wedi'u helpu i gynorthwyo disgyblion â'u llesiant a'u hiechyd meddwl.

## Argymhellion

**Dylai ysgolion:**

A1 Ddatblygu ymagwedd drefnus, ysgol gyfan, sy'n cefnogi iechyd a llesiant pob disgybl

A2 Cryfhau'r perthnasoedd rhwng staff a disgyblion a pherthnasoedd cymheiriaid rhwng disgyblion

A3 Gwella ansawdd addysgu a phrofiadau dysgu o ran iechyd a llesiant, o fewn cwricwlwm eang a chytbwys

A4 Cyfrif yn well am farn disgyblion ac ymchwil academaidd wrth ddatblygu'u dulliau o gefnogi iechyd a llesiant disgyblion

A5 Sicrhau bod amgylchedd yr ysgol a'i gwasanaethau yn cefnogi iechyd a llesiant disgyblion

**Dylai awdurdodau lleol a chonsortia rhanbarthol:**

A6 Gynorthwyo ysgolion i ddatblygu ymagwedd ysgol gyfan at iechyd a llesiant

A7 Cefnogi gweithio effeithiol rhwng ysgolion ac asiantaethau eraill er lles pennaf plant a phobl ifanc a'u teuluoedd

**Dylai darparwyr addysg gychwynnol athrawon:**

A8 Sicrhau bod athrawon newydd wedi'u hyfforddi i ddeall datblygiad plant a'r glasoed a'u bod wedi'u paratoi i gefnogi iechyd a llesiant disgyblion

**Dylai Llywodraeth Cymru:**

A9 Sicrhau bod y dulliau atebolrwydd a ddefnyddir yn y system addysg yn rhoi pwys ar iechyd a llesiant disgyblion

## Arweinyddiaeth a diwylliant yr ysgol

### Ymagwedd ysgol gyfan

12 Mae gan oddeutu dwy o bob tair ysgol gynradd a thraean o ysgolion uwchradd yng Nghymru ymagwedd ysgol gyfan, gynhwysol at gefnogi iechyd a llesiant disgyblion. Nod yr ysgolion hyn yw sicrhau bod profiad ysgol y disgyblion o ddydd i ddydd yn gyson â'r negeseuon a roddir am iechyd a llesiant mewn gwersi, gwasanaethau ac ym mholisïau'r ysgol. Datblygant ddisgyblion yn unigolion iach, hyderus, sy'n barod i fyw bywyd gan wireddu eu dyheadau fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas – un o bedwar diben y cwricwlwm newydd sy'n datblygu ar gyfer Cymru. Mae ganddynt:

- bolisïau ac arferion sy'n sicrhau bod disgyblion yn gwneud cynnydd da yn eu dysgu
- arweinwyr sy'n 'gwneud y dweud' ynghylch cefnogi iechyd a llesiant disgyblion
- diwylliant anogol, lle y mae perthnasoedd cadarnhaol yn galluogi disgyblion i ffynnu
- cymuned ac ethos cynhwysol
- gwybodaeth fanwl am iechyd a llesiant disgyblion sy'n dylanwadu ar bolisïau a chamau gweithredu
- amgylchedd a chyfleusterau sy'n hybu iechyd a llesiant da, fel lle i chwarae, cymdeithasu ac ymlacio amser egwyl
- cwricwlwm eang a chytbwys, sy'n cynnwys profiadau dysgu unigol, seiliedig ar dystiolaeth, sy'n hybu iechyd a llesiant
- gofal bugeiliol cefnogol ac ymyriadau targedig i ddisgyblion sydd angen cymorth ychwanegol
- cysylltiadau effeithiol ag asiantaethau allanol
- partneriaethau agos â rhieni a gofalwyr
- dysgu proffesiynol parhaus i'r holl staff, sy'n eu galluogi i gefnogi iechyd a llesiant disgyblion

13 Mae gan naw o bob deg ysgol gynradd a thair o bob pedair ysgol uwchradd nifer o agweddau cadarn yn eu cymorth ar gyfer iechyd a llesiant disgyblion, er nad yw'r ymagwedd yn un gwbl ysgol gyfan. Fodd bynnag, oni bai bod gan ysgol yr holl nodweddion allweddol a restrir uchod er mwyn cyflwyno neges gyson a phrofiad cyson i ddisgyblion, mae perygl y gallai gwaith da gael ei danseilio ac y gellir cyfyngu ar ei effaith. Er enghraifft, prin yw gwerth gwersi am fwlio oni bai bod disgyblion yn fodlon â'r ffordd y mae'r ysgol yn delio â honiadau o fwlio; yn yr un modd, nid yw polisïau ar arfer adferol yn golygu rhyw lawer i ddisgyblion, oni bai bod staff yn cymhwyso'r dulliau hynny wrth weithio gyda disgyblion. Rheswm allweddol pam mae ysgolion uwchradd yn cefnogi iechyd a llesiant disgyblion yn llai llwyddiannus nag ysgolion cynradd yw'r gwahaniaeth rhwng y negeseuon allweddol sy'n cael eu rhoi a'r profiad a gaiff disgyblion.

14 Er nad dyma destun yr adroddiad hwn, mae'n bwysig i iechyd a llesiant hirdymor disgyblion eu bod yn gadael yr ysgol yn llythrennog a rhifog, gyda deilliannau addysgol da sy'n eu galluog i symud ymlaen i addysg bellach, hyfforddiant neu waith.

Mae gan ysgolion ran bwysig i'w chwarae yn cefnogi anghenion iechyd a llesiant hirdymor disgyblion, yn ogystal â'u hanghenion presennol. Er enghraifft, mae cysylltiad cryf rhwng deilliannau addysgol da, gan gynnwys medrau llythrennedd a rhifedd da, â deilliannau iechyd a llesiant da ymhlith oedolion. Felly, ni all gwaith ysgolion ar iechyd a llesiant ganolbwyntio'n unig ar fesurau o'u hiechyd a'u llesiant heddiw, ond rhaid iddo ystyried y sylfeini y mae ar ddisgyblion eu hangen ar gyfer gweddill eu hoes y tu hwnt i addysg orfodol.

### Arweinyddiaeth

15 Mae arweinyddiaeth foesol, gref gan ysgolion sy'n cefnogi iechyd a llesiant disgyblion yn llwyddiannus. Mae'r pennaeth yn arbennig o ddylanwadol wrth osod gweledigaeth a gwerthoedd i'r ysgol, a sicrhau bod y corff llywodraethol, arweinwyr eraill a'r holl aelodau staff yn rhannu'r rhain. Mae arweinwyr cryf yn sicrhau bod eu hysgol yn cynnal hawliau plant, yn hybu llesiant yn gyfannol a bod yr ysgol yn gymuned gynhwysol.

16 Mae ysgolion llwyddiannus yn trosi'u gweledigaeth yn bolisïau a chynlluniau clir i gefnogi iechyd a llesiant disgyblion. Mae arweinwyr yn sicrhau bod systemau i fonitro effaith yr ysgol ar lesiant disgyblion.

17 Mae holl arweinwyr ysgolion yn siarad am bwysigrwydd iechyd a llesiant disgyblion. Fodd bynnag, mae'r arweinwyr gorau mewn ysgolion yn fodel o'r ffordd y dymunant i staff eraill uniaethu â disgyblion yn yr ysgol. Mae'r arweinwyr hyn yn 'gwneud y dweud' trwy eu ffordd o ryngweithio â staff, disgyblion a rhieni, trwy eu defnydd o adnoddau a'r flaenoriaeth a roddant i gefnogi iechyd a llesiant cymuned gyfan yr ysgol.

Yn **Ysgol Gynradd Pencarnisiog**, mae'r pennaeth wedi gwella diwylliant yr ysgol yn llwyddiannus dros y ddwy flynedd a hanner ddiwethaf. Yn hanesyddol, roedd gan yr ysgol ddiwylliant a oedd yn awgrymu nad oes gan ysgolion bach gwledig broblemau gyda llesiant disgyblion, a bod stigma yn perthyn i ddisgybl sydd angen cymorth neu ymyrraeth. O ganlyniad, nid oedd disgyblion bob amser yn cael eu cefnogi'n ddigon da. Mae'r pennaeth wedi gweithio gyda staff a rhieni i hybu iechyd a llesiant, gan ei roi wrth wraidd ei weledigaeth ar gyfer yr ysgol. Bellach, mae disgyblion yn yr ysgol yn siarad yn agored am lesiant a phwysigrwydd rhannu ofnau a phryderon. Mae disgyblion yn deall gwerth ac effaith y gwasanaeth ymyrraeth yn yr ysgol i ddisgyblion sy'n cael trafferth, hyd yn oed os nad ydynt wedi cael cymorth eu hunain. Mae gan staff yn yr ysgol well dealltwriaeth o anghenion a theimladau disgyblion, ac maent yn gwella profiadau dysgu a gwasanaethau cymorth o ganlyniad.

18 Mae ysgolion sy'n cefnogi llesiant disgyblion yn effeithiol yn tueddu i gefnogi llesiant staff yn gryf hefyd. Mae arweinwyr yn gyfrifol am hybu llesiant staff, amddiffyn staff rhag baich gwaith gormodol a sicrhau eu bod yn ddiogel yn y gwaith. Nid nod yr adroddiad hwn yw gwerthuso sut mae ysgolion yn cefnogi llesiant staff, ond mae'n bwysig cydnabod bod llesiant staff yn ffactor pwysig sy'n effeithio ar lesiant disgyblion.

Talodd **Ysgol Gynradd Penllergaer**, Abertawe, i'r gwasanaeth lleol sy'n darparu cwnsela yn yr ysgol oruchwylio'n reolaidd[1] unrhyw aelod staff a oedd yn dymuno cymryd rhan. Roedd gallu rhannu'u teimladau a'u profiadau yn werthfawr i staff a gymerodd ran, a dysgont fedrau cefnogi'i gilydd. Bellach, mae'r ysgol yn cynnal ei goruchwyliaeth ei hun yn fewnol.

**Diwylliant ysgol**

19 Caiff diwylliant ac ethos ysgol effaith sylweddol ar iechyd a llesiant disgyblion, gan fod hynny'n dylanwadu ar ymdeimlad disgyblion o berthyn a gwerth. Mae disgyblion yn disgwyl i'r ysgol fod yn fan diogel, lle y cânt eu parchu a'u gwerthfawrogi'n gyfartal, a lle caiff eu hawliau eu cynnal a'u hannog.

Mae gan **Ysgol Uwchradd Gatholig yr Archesgob McGrath** ethos gofalgar sy'n seiliedig ar ei gwerthoedd Cristnogol. Mae'r ysgol yn defnyddio'r Jesuit Pupil Profile (2013) yn effeithiol i ddarparu ymagwedd ddiwylliannol, strwythuredig at ddatblygu wyth rhinwedd mewn disgyblion, y mae staff yn ei hybu. Mae perthnasoedd rhwng staff a disgyblion yn yr ysgol, gwasanaethau cymorth, y cwricwlwm, addoli ar y cyd a gwasanaethau, a gweithgareddau allgyrsiol, oll yn cyfrannu at ddatblygiad y rhinweddau hyn gan ddisgyblion, sy'n ategu'u llesiant.

20 Mae perthnasoedd cadarnhaol rhwng staff, disgyblion a rhieni'n greiddiol i ddiwylliant sy'n cefnogi llesiant disgyblion. Mae'r ysgolion gorau'n cefnogi pob aelod staff, gan gynnwys staff nad ydynt yn addysgu, fel goruchwylwyr amser cinio a derbynyddion, i weithio gyda disgyblion mewn ffordd anogol sy'n meithrin perthnasoedd cryf yn seiliedig ar ddealltwriaeth o sut mae eu geiriau a'u gweithredoedd yn effeithio ar lesiant disgyblion. Mewn ysgolion da, mae athrawon yn ymdrechu i annog, meithrin a symbylu disgyblion, a chefnogi datblygiad eu gwydnwch. Mae'r athrawon hyn yn gochel rhag i'w perthnasoedd cryf greu diwylliant di-fudd o ddibyniaeth, nad yw'n cefnogi datblygiad medrau personol a chymdeithasol disgyblion. Nid yw ychydig athrawon yn trin pob disgybl gyda pharch ac mae eu rhyngweithio â disgyblion yn niweidio'u lles, yn niweidio diwylliant yr ysgol ac, yn aml, yn achosi agweddau negyddol gan ddisgyblion tuag at yr ysgol. Mae'r ymddygiadau negyddol hyn yn fwy cyffredin mewn ysgolion uwchradd nag mewn ysgolion cynradd.

[1] Yn yr oruchwyliaeth, mae ymarferwr yn cyfarfod â gweithiwr proffesiynol medrus yn rheolaidd i drafod gwaith achos a materion proffesiynol eraill mewn ffordd strwythuredig. Pwrpas hyn yw helpu'r ymarferwr i ddysgu o'i brofiad a meithrin arbenigedd, yn ogystal â sicrhau gwasanaethau da i ddisgyblion.

Pan arolygwyd **Ysgol Uwchradd y Dwyrain** am y tro cyntaf yn 2014, barnwyd bod perfformiad presennol a rhagolygon gwella'r ysgol yn anfoddhaol.  Amlygodd yr arolygiad bryderon difrifol am lesiant disgyblion.  Yn 2017, barnwyd bod yr ysgol wedi gwneud cynnydd cryf wrth fynd i'r afael â holl argymhellion yr arolygiad.  Roedd yr ysgol wedi ymgymryd â gwaith gwerthfawr i gryfhau arweinyddiaeth, a gafodd effaith hynod gadarnhaol ar ddiwylliant ac ethos yr ysgol ac arwain at gymorth llawer gwell ar gyfer llesiant disgyblion.  Gweledigaeth yr ysgol yw galluogi pob disgybl i "ffynnu mewn bywyd", ac mae'r gwerthoedd a'r credoau canlynol yn sylfaen i'r weledigaeth hon:

- Mae ymdeimlad o berthyn yn annog hyder a thwf
- Derbyniwn fod pobl ifanc o hyd yn datblygu, yn gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol
- Fel addysgwyr, ein cyfrifoldeb ni yw mynd i'r afael ag anghenion datblygiadol y plentyn cyfan
- Yn yr 21ain ganrif, mae arbenigedd athro fwyfwy yn nealltwriaeth yr athro o sut mae pobl ifanc yn dysgu, yn hytrach na dim ond yn eu gwybodaeth am eu pwnc
- Mae cydweithredu'n meithrin hyder, creadigrwydd a chytbwysedd

Mae'r gwelliannau i arweinyddiaeth yn yr ysgol wedi cael effaith hynod gadarnhaol ar ddiwylliant ac ethos yr ysgol a'i chefnogaeth i ddisgyblion, gan arwain at welliannau mewn llesiant disgyblion.

21 Gall y ffordd mae'r diwrnod ysgol yn dechrau wneud gwahaniaeth sylweddol i lesiant disgyblion, ac mae'r ysgolion gorau'n sicrhau bod disgyblion yn teimlo'n ddiogel a bod croeso iddynt pan fyddant yn cyrraedd, a'u bod yn cael cefnogaeth i setlo'n gyfforddus pan fydd y diwrnod ysgol ffurfiol wedi dechrau.  Yn yr ysgolion hyn, mae staff yn mynd ati i fod yn gadarnhaol gyda disgyblion yn eu rhyngweithiadau cynnar, gan gyfarch disgyblion wrth eu henw, gwenu, cynnig presenoldeb cysurlon a nodi'n gyflym rywun a allai elwa o gymorth ychwanegol.  Mae ymarweddiad yr athro wrth i ddisgyblion gyrraedd gwersi unigol mewn ysgol uwchradd yn effeithio ar lesiant disgyblion mewn modd tebyg.

22 Mae'r arweinwyr gorau'n sicrhau eu bod yn gwrando'n wrthrychol ar adborth gan bob disgybl am eu profiad mewn ysgol, ac maent yn gwneud yn siŵr bod disgyblion yn gwybod eu bod yn ymateb i'r adborth hwn.  Mae gan y rhan fwyaf o ysgolion systemau democrataidd, yn aml trwy gyngor ysgol, sy'n cynnig ffordd ffurfiol i ddisgyblion gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau yn yr ysgol.  Fodd bynnag, mae ysgolion weithiau'n ymyrryd â'r broses ddemocrataidd, er enghraifft pan fydd staff, nid disgyblion, yn penderfynu pwy ddylai fod yn aelodau o'r cyngor ysgol, neu

pan fydd staff yn penodi ‘prif fachgen’ a ‘phrif ferch’ ac yna’n gofyn iddynt gadeirio’r cyngor ysgol. Mae ymagwedd o’r fath yn groes i reoliadau statudol. Mae disgyblion yn siarad yn ddiflewyn ar dafod am yr hyn yr ystyriant yn ymgynghori symbolaidd gan ysgolion, a all wneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu tanwerthfawrogi.

Mae **Ysgol Gynradd Cantref** yn ymrymuso disgyblion trwy roi amrywiaeth o rolau a chyfrifoldebau arwain addas iddynt, a galluogi grwpiau o ddisgyblion i ddatblygu gwaith yr ysgol ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn. O ganlyniad, mae gan ddisgyblion lais cryf iawn yn yr ysgol, dangosant barch tuag at bawb yng nghymuned yr ysgol a theimlant fod pwys cyfartal yn cael ei roi arnynt. Mae’r diwylliant yn yr ysgol yn galluogi disgyblion i gynnal ‘teithiau dysgu’, lle byddant yn arsylwi gweithgareddau dysgu ac yna’n rhoi adborth defnyddiol a pharchus i staff perthnasol.

23 Mewn ychydig ysgolion, mae arweinwyr yn dirprwyo cyfrifoldeb am iechyd a llesiant yn ormodol i un aelod staff, neu dîm bach o staff. Mewn ysgolion o’r fath, mae staff addysgu a staff eraill yn rhy barod i geisio atgyfeirio disgyblion i rywun arall cyn gynted ag y byddant yn crybwyll problem ynghylch iechyd a llesiant. Mae’r ysgolion hyn yn colli’r ymdeimlad bod iechyd a llesiant yn gyfrifoldeb ar bawb, ac yn rhoi’r argraff i ddisgyblion nad yw pawb yn poeni.

24 Mae ysgolion da’n defnyddio dulliau adferol i atal problemau rhag gwaethygu, i fynd i’r afael ag ymddygiad gwael yn ystod profiadau dysgu neu i ddatrys anghydfodau ymhlith disgyblion. Mae defnyddio dulliau adferol yn parchu gwerth pawb dan sylw ac yn annog perthnasoedd empathig. Mae dulliau adferol yn gweithio’n arbennig o dda lle y defnyddir y dull hefyd gan swyddogion yr heddlu, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr ieuenctid a staff allanol eraill sy’n gweithio gyda disgyblion a’u teuluoedd y tu allan i’r ysgol, gan fod cysondeb yn y dull o ddatrys anghydfod yn atgyfnerthu agweddau a medrau disgyblion. Mewn ysgolion nad ydynt yn defnyddio dulliau adferol, neu nad ydynt yn eu defnyddio’n gyson, mae enghreifftiau o ymddygiad gwael yn fwy tebygol o waethygu i fod yn ddigwyddiadau mwy difrifol neu’n rhai cyson ac mae disgyblion yn fwy tebygol o gael eu gwahardd o’r ysgol.

25 Pan fydd disgyblion yn pontio o’r ysgol gynradd i’r ysgol uwchradd, gall fod yn gyfnod sy’n achosi tipyn o straen. Mae pob ysgol yn cynorthwyo disgyblion â phontio. Mae rhai disgyblion Blwyddyn 7 yn cael trafferth â’r newid arwyddocaol yn eu profiad ysgol. Mae’r newid o gael un athro am y rhan helaeth o’r wythnos i gael cynifer â deg neu fwy o athrawon yn gallu bod yn arbennig o heriol. Mae rhai ysgolion uwchradd wedi addasu’u trefniadau ar gyfer disgyblion Blwyddyn 7 i ostwng nifer eu hathrawon ac mae disgyblion yn yr ysgolion hyn yn gadarnhaol am hynny. Ffactorau eraill sy’n gallu effeithio’n negyddol ar lesiant disgyblion yn ystod y pontio i Flwyddyn 7 yw’r newid ym maint yr ysgol, cael pen ffordd o gwmpas safle mawr, trefniadau toiled a chinio, trefniadau teithio a cholli clwb brecwast.

26 Caiff disgyblion gyfleoedd cynyddol i ymgymryd â chyfrifoldebau wrth iddynt symud ymlaen yn yr ysgol gynradd. Mae hyn yn dda i’w llesiant ac yn cynorthwyo â datblygiad eu medrau personol a chymdeithasol. Fodd bynnag, pan fydd disgyblion

yn trosglwyddo i ysgolion uwchradd, sylwant yn aml fod llawer llai o gyfleoedd ganddynt yn y lle cyntaf i ymgymryd â chyfrifoldeb a datblygu'u medrau ymhellach. Gall disgyblion golli symbyliad oherwydd hyn a gall gael effaith negyddol ar eu hunan-barch.

Mae **Ysgol Gyfun Brenin Harri'r VIII** yn gweithio'n agos gyda'i hysgolion cynradd partner i fabwysiadu ymagwedd gynhwysfawr at sicrhau bod pontio mor hwylus â phosibl.  Y ffocws trwy'r amrywiaeth o weithgareddau yw meithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng disgyblion, rhieni a'r staff yn Ysgol Gyfun Brenin Harri'r VIII cyn bod disgyblion yn cyrraedd yno ym Mlwyddyn 7. Mae'r ymagwedd yn cynnwys:

- cyfraniadau gan athrawon Ysgol Brenin Harri'r VIII at wersi ym Mlynyddoedd 5 a 6
- ymweliadau gan ddisgyblion Blwyddyn 5 ag Ysgol Brenin Harri'r VIII ar gyfer gweithgareddau, yn ogystal ag ym Mlwyddyn 6
- digwyddiadau cerddoriaeth a chwaraeon yn ystod Blwyddyn 6 i bob ysgol gynradd partner, yn Ysgol Brenin Harri'r VIII
- nosweithiau anffurfiol i rieni
- ymweliadau gan arweinydd llesiant Ysgol Brenin Harri'r VIII ag ysgolion cynradd partner i gyfarfod â disgyblion a thrafod disgwyliadau, gobeithion ac ofnau am fywyd yn yr ysgol uwchradd
- gwaith penodol er mwyn cynllunio ar gyfer parhad cymorth i ddisgyblion agored i niwed
- cynnwys disgyblion Blwyddyn 7 y flwyddyn gynt yn sylweddol wrth gefnogi disgyblion newydd Blwyddyn 7 pan fyddant yn cyrraedd

# Deall iechyd a llesiant plant

## Hunanwerthuso a chynllunio ar gyfer gwelliant

27 Mae gan bob ysgol amrywiaeth o ddulliau sy'n ei helpu i ddeall llesiant disgyblion, o safbwynt gwrthrychol a goddrychol. Yr hyn sy'n wahanol am ysgolion da yw'r ffordd effeithiol y defnyddiant wybodaeth am lesiant disgyblion i wella profiad ysgol y disgyblion. Mewn ysgolion da, mae staff yn dadansoddi amrywiaeth eang o ddata am lesiant disgyblion yn rheolaidd ac yn ei ystyried ochr yn ochr â barn disgyblion a'u rhieni, yn ogystal â barn gweithwyr proffesiynol. Mae staff yn defnyddio'u dadansoddiad i werthuso agweddau penodol ar lesiant ac yn cynllunio ar gyfer gwella, lle bo'r angen. Mewn ysgolion da, mae gan staff ffocws cryf ar gasglu a dadansoddi gwybodaeth am lesiant dysgwyr agored i niwed yn benodol ac, yn aml, defnyddiant offeryn penodol i'w helpu i ddeall a monitro cynnydd disgyblion.

Mae **Ysgol Gyfun y Pant** yn cynnal archwiliad rheolaidd o lesiant a'r ysgol greodd yr archwiliad hwn ei hun gan ddefnydio meddalwedd am ddim. Mae'r archwiliad hwn yn rhoi cyfle gwerthfawr i bob disgybl rannu sut mae'n teimlo am ei hun, ei berthnasoedd a'i gynnydd yn yr ysgol. Mae staff yn ei ddefnyddio'n dda ochr yn ochr â gwybodaeth arall sydd ganddynt am eu disgyblion, fel eu presenoldeb a'u hymddygiad, i nodi'r rheiny a allai elwa o gymorth ychwanegol.

28 Mae cyfran gynyddol o ysgolion yn gwneud defnydd da o fframweithiau a gynhyrchwyd yn allanol i'w helpu i hunanwerthuso a nodi meysydd i'w gwella yn gysylltiedig ag iechyd a llesiant. Mae ychydig o ysgolion cynradd ac ychydig bach o ysgolion uwchradd wedi derbyn Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru, wrth iddynt gyrraedd neu ragori ar y safonau gofynnol sy'n cwmpasu amrywiaeth eang o faterion yn ymwneud ag iechyd a llesiant. Defnyddiodd yr ysgolion hyn y safonau gofynnol i'w helpu i ystyried i ba raddau y darparont ymagwedd 'ysgol gyfan' at iechyd a llesiant, a chynllunio ar gyfer gwella, lle bo'r angen. O gymharu ag ysgolion sydd â'r Wobr Ansawdd Genedlaethol, mae tua dwywaith cymaint o ysgolion cynradd a theirgwaith cymaint o ysgolion uwchradd yn defnyddio Gwobr Ysgolion sy'n Parchu Hawliau Unicef i werthuso a datblygu'u gwaith i gynnal a hyrwyddo hawliau plant. Nid oes rhaid i ysgolion ddefnyddio cynlluniau dyfarnu i ddatblygu arfer dda ond lle y cânt eu defnyddio'n dda, darparant fframweithiau defnyddiol sy'n helpu ysgolion i wneud cynnydd.

29 Fe wnaeth bron pob ysgol uwchradd yng Nghymru gymryd rhan yn arolwg diweddaraf y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019a), sy'n gysylltiedig â'r Arolwg rhyngwladol o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (2016). Sicrhaodd ysgolion da fod nifer uchel o ddisgyblion o bob grŵp blwyddyn yn cymryd rhan yn yr arolwg fel bod ganddynt yr hyder mwyaf yn y canlyniadau a bod y canlyniadau mor ddefnyddiol â phosibl. Yn ystod ymweliadau ag ysgolion, roedd hi'n amlwg yn rhy aml nad oedd canfyddiadau'r arolwg wedi'u rhannu'n eang yn yr ysgol,

gan gyfyngu ar eu dylanwad posibl. Mae ysgolion da wedi rhannu'u canfyddiadau gyda staff a disgyblion ac wedi ceisio deall yn wrthrychol y rhesymau wrth wraidd y canlyniadau a oedd, yn aml, yn fwy neu'n llai cadarnhaol na'r cyfartaledd, a chynllunio ar gyfer gwella mewn meysydd yr ystyriwyd eu bod yn flaenoriaeth.

### Llesiant gwrthrychol

30 Mae gan bob ysgol amrywiaeth o wybodaeth ddefnyddiol am lesiant gwrthrychol disgyblion. Er enghraifft, mae pob ysgol yn gwybod pa ddisgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim, pa rai sy'n derbyn gofal a pha rai sydd ag angen addysgol arbennig. Yn aml, mae eu hawdurdod lleol yn rhoi rhagor o wybodaeth am ddisgyblion i'r ysgol, gyda dadansoddiad o'r enw 'proffil asesu bregusrwydd' yn cyd-fynd â hi, sy'n ystyried ffactorau risg i iechyd a llesiant, fel nifer yr ysgolion blaenorol yr aeth disgybl iddynt a gwybodaeth am bresenoldeb a gwaharddiadau. Mae proffil o'r fath yn helpu ysgolion i wybod pa ddisgyblion sy'n fwy agored i niwed ac mae'n cynorthwyo ysgolion i olrhain disgyblion dros gyfnod.

31 Fodd bynnag, mae gan ysgolion wybodaeth wannach am rai grwpiau eraill o ddisgyblion sy'n debygol yn ystadegol o fod â llesiant gwaeth gan nad yw gwybodaeth yn cael ei chofnodi'n genedlaethol neu'n lleol, neu gan nad yw amgylchiadau neu statws plentyn yn hysbys. Er enghraifft, nid yw ysgolion bob amser yn gwybod p'un a yw disgybl yn ofalwr ifanc neu a yw ei rieni'n gwahanu. I rai grwpiau o ddisgyblion, mae ysgolion fel arfer yn dod i wybod am amgylchiadau'r plentyn, ond nid yw systemau'n cofnodi p'un a yw disgybl yn arddel rhywedd gwahanol i'r rhywedd a neilltuwyd iddo/iddi adeg geni.

### Llesiant goddrychol

32 Mae ysgolion da'n canolbwyntio'n astud ar lesiant goddrychol. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn defnyddio amrywiaeth o ffyrdd o gasglu gwybodaeth sy'n gysylltiedig â llesiant goddrychol, gan gynnwys grwpiau ffocws o ddisgyblion ac arolygon a ddarperir gan asiantaethau llywodraeth leol neu genedlaethol, elusennau a chwmnïau preifat, yn ogystal ag arolygon y mae ysgolion wedi'u datblygu am ddim eu hunain. Yn aml, mae arolygon y mae ysgolion yn eu creu eu hunain mor ddefnyddiol â'r rhai y byddent wedi gorfod talu amdanynt, oherwydd y camau y mae'r ysgol yn eu cymryd i ymateb i'r canlyniadau sydd, o bosibl, yn gwneud gwahaniaeth i ddisgyblion. Os bydd ysgol yn defnyddio arolwg penodol i fesur llesiant goddrychol dros gyfnod estynedig, yna gall anghysondebau a thueddiadau mewn sgorau annog staff i gynnal trafodaeth gyda'r disgyblion dan sylw i werthuso p'un a fyddai'r disgybl yn elwa o gymorth ychwanegol ai peidio.

33 Mae gan ysgolion da ffyrdd diogel a sicr o gofnodi a rheoli pob pryder am ddiogelu. Fwyfwy, mae ysgolion yn defnyddio offer olrhain electronig yn effeithiol sy'n galluogi unrhyw aelod staff i gofnodi hyd yn oed mân ddigwyddiadau neu ddarnau bach o wybodaeth am ddisgybl. Mae hyn yn ei dro yn caniatáu i uwch staff fonitro disgyblion agored i niwed neu mae'n tynnu'u sylw at broblem sy'n dod i'r amlwg gyda disgybl nad oedd staff cyn hynny'n ystyried ei fod yn agored i niwed.

Mewn un ysgol uwchradd, roedd disgybl a ysgrifennodd ateb mewn ffug arholiad, a awgrymai efallai ei fod yn arddel safbwyntiau eithafol, wedi'i nodi ar system yr ysgol gan oruchwylydd yr arholiad.  Roedd aelod arall o staff yn pryderu am sylwadau'r un disgybl mewn gwers addysg grefyddol a nododd hyn ar system yr ysgol.  Ochr yn ochr â gwybodaeth arall a gyflwynwyd gan staff eraill, roedd arweinwyr yr ysgol yn gallu nodi bod perygl i'r disgybl hwn gael ei radicaleiddio a chymeront gamau buan i weithio gyda phartneriaid allanol i sicrhau bod y disgybl yn derbyn cymorth ac ymyrraeth.

34 Mae canllawiau Llywodraeth Cymru (2011a) yn cynghori ysgolion i gadw cofnodion cywir o fwlio ac, yn ei adroddiad 'Gweithredu ar Fwlio', argymhellodd Estyn (2014, t.7) fod ysgolion yn 'cofnodi a monitro achosion o fwlio mewn perthynas â'r nodweddion gwarchodedig a defnyddio'r wybodaeth hon i adolygu amcanion cydraddoldeb strategol'.  Fodd bynnag, lleiafrif o ysgolion yn unig sy'n cadw cofnodion defnyddiol am fwlio, gydag ysgolion yn aml ond yn cofnodi'r hyn y maent yn ei ystyried yn ddifrifol.  Trwy beidio â chofnodi'n ofalus unrhyw honiad gan ddisgyblion o fwlio neu'r hyn y gellid ei ystyried yn ddigwyddiad dibwys, mae ysgolion mewn perygl o fethu llunio darlun dros gyfnod o ddisgyblion penodol y gallai eu llesiant fod o bryder sylweddol, ond nad yw'r ysgol yn gwybod am hyn.  Hefyd, mae'n golygu nad yw ysgolion yn gallu gwerthuso'n effeithiol eu gwaith yn gysylltiedig â'r nodweddion gwarchodedig.

# Y cwricwlwm, addysgu a phrofiadau dysgu

## Cynllunio'r cwricwlwm

35 Mewn ysgolion da, mae'r holl athrawon yn manteisio ar gyfleoedd i bwysleisio negeseuon pwysig am iechyd a llesiant disgyblion trwy bob agwedd ar gwricwlwm eang a chytbwys. Mae ysgolion da'n cynllunio profiadau dysgu'n ofalus sy'n ategu datblygiad cynyddol medrau cymdeithasol ac emosiynol dros gyfnod. Mewn ysgolion lle y mae'r profiadau dysgu ac addysgu yn y celfyddydau mynegiannol yn gryf, mae'r profiadau hyn yn cyfrannu'n sylweddol at ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol disgyblion, ac at eu llesiant yn gyffredinol.

36 Mae amgylcheddau dysgu awyr agored a phrofiadau dysgu i ffwrdd o safle'r ysgol, gan gynnwys teithiau preswyl a phrofiad gwaith, yn helpu disgyblion i ymddiddori'n fwy yn eu dysgu ac yn cefnogi'u hiechyd a'u llesiant. Fodd bynnag, dim ond tua hanner yr ysgolion cynradd sy'n defnyddio amgylcheddau dysgu awyr agored yn effeithiol yn y cyfnod sylfaen, sef y cyfnod pan fydd cyfleoedd dysgu yn yr awyr agored yn fwyaf cyffredin. Ar y cyfan, nid yw ysgolion yn gwneud digon o ddefnydd o brofiadau dysgu awyr agored ac i ffwrdd o'r safle i ategu datblygiad personol a chymdeithasol disgyblion.

37 Mae ysgolion da yn taro cydbwysedd priodol rhwng bod iechyd a llesiant yn gyfrifoldeb ar bob athro a bod profiadau dysgu penodol yn cael eu harwain gan y staff sydd orau i'w darparu. Er enghraifft, mewn ysgolion uwchradd, lle y caiff addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh) ei haddysgu'n fynych gan athrawon dosbarth, mae ei hansawdd yn aml yn amrywio ar draws yr ysgol oherwydd amrywiol fedrau ac agweddau athrawon tuag at addysgu ABCh.

38 Ni waeth pa bwnc maen nhw'n ei addysgu, mae athrawon weithiau'n defnyddio iaith neu adnoddau sy'n cael effaith negyddol ar lesiant disgyblion neu sy'n anghyson â negeseuon sy'n hybu iechyd da. Trwy ddefnyddio adnoddau nad ydynt yn adlewyrchu amrywiaeth cymdeithasol, gall disgyblion o grwpiau sydd wedi'u tangynrychioli deimlo bod llai o werth iddynt o ganlyniad ac mae perygl o arddel ystrydebau di-fudd ym meddyliau disgyblion eraill.

> Yn ei gynllun gwaith ar gronfeydd data, roedd gan ysgol weithgaredd dysgu a oedd yn gofyn i ddisgyblion gofnodi'u rhywedd yn ystod y gweithgaredd. Sylwodd athro mai'r unig opsiynau rhywedd oedd gwryw neu fenyw, nad yw'n gynhwysol ac a allai niweidio hunan-barch rhai disgyblion, felly diwygiodd yr athro'r gweithgaredd cyn gofyn i'r disgyblion gwblhau'r dasg.

39 Mae cyfran gynyddol o ysgolion uwchradd wedi gostwng sawl opsiwn y gall disgyblion eu dewis yng nghyfnod allweddol 4 i 3, neu hyd yn oed i 2 mewn ychydig bach o achosion, neu maent yn mynnu bod disgyblion yn dewis opsiynau yn ystod Blwyddyn 8. Yn aml, nid yw disgyblion yn gwybod yn ifanc pa yrfa y gallent ei dilyn ac maent yn elwa o gael cwricwlwm eang a chytbwys gan yr ysgol. Mae arolwg y

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019b) yn dangos cynnydd sylweddol yn lefelau straen disgyblion sy'n gysylltiedig â'u gwaith tuag at gymwysterau ym Mlynyddoedd 10 ac 11. Gall gostwng nifer yr opsiynau a dechrau cyrsiau cymwysterau flwyddyn yn gynnar arwain at gynyddu lefelau straen disgyblion yn iau.

## Addysg Bersonol a Chymdeithasol

40 Mae pob ysgol yn darparu ABCh, fel arfer trwy gyfuniad o brofiadau dysgu trawsgwricwlaidd ac ar wahân. Fodd bynnag, mae ansawdd y profiadau dysgu yn amrywio dipyn, yn enwedig mewn ysgolion uwchradd.

41 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion cynradd yn cynnig profiadau dysgu rheolaidd, ar wahân, sy'n cwmpasu'r deilliannau dysgu a amlinellir yn y Fframwaith ABCh (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2013) yn fras. Mae ychydig ysgolion yn dibynnu'n ormodol ar asiantaethau allanol i addysgu agweddau ar ABCh, yn enwedig yr agweddau hynny sy'n cael eu haddysgu gan Swyddogion Cymuned Ysgol yr Heddlu a Nyrsys Iechyd y Cyhoedd Cymunedol Arbenigol, a elwir yn gyffredin yn nyrsys ysgol. Mae athrawon yn adnabod eu disgyblion ac yn gallu addasu profiadau dysgu i gyfrif am anghenion ac amgylchiadau disgyblion unigol mewn ffordd na all cyfranwyr unigol wneud. Mae defnyddio cyfranwyr allanol yn rheolaidd yn cynnal y syniad bod athrawon yn llai abl i ddarparu profiadau dysgu ac addysgu da am iechyd a llesiant nag arbenigwr allanol. Mae cyfraniadau allanol yn gweithio orau pan fyddant yn ychwanegu gwerth at y profiadau dysgu craidd a ddarperir gan athrawon arferol disgyblion.

42 Mae ysgolion uwchradd â'r ddarpariaeth ABCh orau yn defnyddio cyfuniad o wersi rheolaidd, wedi'u haddysgu gan staff sy'n addysgu'r pwnc yn effeithiol, digwyddiadau ABCh arbenigol, a chefnogaeth gref gan feysydd pwnc eraill.

43 Mewn llawer o ysgolion uwchradd, darperir ABCh trwy ddigwyddiadau achlysurol yn hytrach na thrwy ddysgu strwythuredig, rheolaidd. Er bod dull o'r fath yn rhoi cyfleoedd i amrywiaeth o ymwelwyr allanol gyfrannu, nid yw'r dull yn darparu ar gyfer disgyblion sydd angen cyfleoedd rheolaidd i atgyfnerthu'u dysgu a datblygu'u medrau, eu hagweddau a'u gwerthoedd mewn amrywiaeth o gyd-destunau. Hefyd, mae disgyblion agored i niwed yn fwy tebygol o fod yn absennol o'r ysgol ar ddiwrnodau digwyddiadau arbennig, er mai nhw yw'r disgyblion fyddai'n elwa fwyaf oherwydd nhw sydd fwyaf mewn perygl o ran eu hiechyd a'u llesiant.

44 Pan addysgir ABCh trwy wersi rheolaidd yn bennaf, mae disgyblion yn aml yn mynegi pryder nad yw eu hathro fel petai eisiau addysgu ABCh ac mae'n rhaid iddynt weithio trwy daflenni gwaith diflas.

45 Yn 2007, cyhoeddodd Estyn (2007, t.6) adroddiad ar addysg rhyw a pherthynas a argymhellodd welliannau yn y ddarpariaeth mewn ysgolion, gan gynnwys yr angen i 'sicrhau bod addysg rhyw a pherthynas yn cael ei haddysgu fel rhan o raglen integredig yn hytrach na sesiynau 'unigol''. Mewn adroddiad ar berthnasoedd iach, canfu Estyn (2017, t.8) broblemau tebyg ac argymhellodd fod ysgolion yn 'sicrhau bod negeseuon allweddol yn ymwneud â pherthnasoedd iach yn cael eu hymgorffori yn y cwricwlwm a'u hatgyfnerthu'n rheolaidd'. Yn ogystal â phryderon am ansawdd addysg rhyw a pherthynas, nododd adroddiad 2017 hefyd nad yw ysgolion yn neilltuo digon o amser na phwysigrwydd i addysg perthnasoedd iach, a dyma'r achos o hyd (Estyn, 2017).

46 Mae uwch staff yn defnyddio gwasanaethau'n dda yn y rhan fwyaf o ysgolion i atgyfnerthu negeseuon am iechyd a llesiant. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn defnyddio ymwelwyr allanol i gyfrannu at wasanaethau, sy'n gallu cyflwyno disgyblion i wasanaethau a all eu helpu gyda'u hiechyd a'u llesiant y tu hwnt i'r diwrnod ysgol.

47 Mynegodd pob ysgol a sawl asiantaeth allanol bryder yn ystod ymweliadau am yr effaith negyddol gynyddol gaiff defnyddio ffonau clyfar a'r rhyngrwyd ar iechyd a llesiant disgyblion o ganlyniad i faterion fel pwysau cyfoedion, secstio (cyfnewid delweddau rhywiol cignoeth yn electronig), bwlio ar-lein, addasiadau i ddelweddau o'r corff, annog hunan-niweidio, newyddion ffug a deunydd eithafol. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn darparu profiadau dysgu i ddisgyblion a ddyluniwyd i helpu'r disgyblion ystyried y risgiau sydd ynghlwm â defnyddio'u ffôn clyfar a'r rhyngrwyd, a datblygu medrau i wybod beth sy'n ddefnyddiol neu beidio i'w hiechyd a'u llesiant.

48 Mae pob ysgol yn cynnwys profiadau dysgu am fwyta'n iach yn eu cwricwlwm ABCh. Fodd bynnag, mae ffactorau heblaw am wybodaeth am fwyta'n iach yn aml yn cael mwy o ddylanwad ar benderfyniadau disgyblion. Er enghraifft, mae pob disgybl yn gwybod bod llysiau'n dda i'w hiechyd, ond caiff hyn fawr o effaith ar y dewisiadau a wnânt wrth brynu bwyd o ffreutur yr ysgol adeg amser cinio. Mae hyn yn pwysleisio'r angen am ymagwedd ysgol gyfan at iechyd a llesiant, fel nad yw profiadau dysgu allan o gyd-destun.

49 Mewn ymchwil a wnaed gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru (Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2017a), mae bron pob aelod staff mewn ysgolion yn cytuno y dylai hybu iechyd meddwl da gael ei addysgu'n rhan o'r cwricwlwm ysgol. Fodd bynnag, hoffai tua dau o bob tri disgybl yng Nghymru i'w hysgol roi mwy o addysgu iddynt ar sut i ofalu am eu hiechyd meddwl (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2017b). Mae ysgolion sy'n cynnig profiadau dysgu da am iechyd meddwl yn defnyddio dulliau seiliedig ar dystiolaeth ac yn cynllunio ar gyfer dilyniant dros gyfnod, gyda digon o gyfleoedd i atgyfnerthu ac ymarfer y dysgu.

50 Mae ychydig ysgolion uwchradd yn defnyddio cymwysterau i achredu dysgu'r disgyblion mewn addysg bersonol a chymdeithasol. Fodd bynnag, mae dysgu yn y disgyblion hyn yn aml yn arwain at ganolbwyntio ar gwblhau tasgau'n gysylltiedig â'r cymhwyster ac mae gwersi'n llai tebygol o gynnwys profiadau dysgu ystyrlon a diddorol am faterion iechyd a llesiant pwysig. Yn yr ysgolion hyn, mae'r pwysau ar ddisgyblion i ennill achrediad ar gyfer dysgu wedi disodli gwerth cynhenid profiadau dysgu da yn ddi-fudd.

### Addysg gorfforol

51 Mae'r rhan fwyaf o ysgolion cynradd yn trefnu bod pob disgybl yn cael tua dwy awr o addysg gorfforol yr wythnos. Fodd bynnag, mae'r sesiynau a drefnir yn cael eu colli'n rhy hawdd am amrywiaeth o resymau, fel argaeledd neuadd, argaeledd arbenigwyr allanol sy'n cael eu gwahodd i ddarparu sesiynau, tywydd drwg neu flaenoriaeth i weithgaredd dysgu arall. Mae ysgolion cynradd bach yn ei chael hi'n anodd cynnig yr un amrywiaeth o weithgareddau corfforol a gynigir gan ysgolion eraill.

52 Nid oes un ysgol uwchradd yn trefnu bod pob disgybl yn cael tua dwy awr o addysg gorfforol yr wythnos. Yn aml, mae ysgolion yn darparu tua dwy awr o addysg gorfforol i ddisgyblion ym Mlwyddyn 7, ond mae hyn yn aml yn gostwng i ddisgyblion

ym Mlwyddyn 8 neu Flwyddyn 9. Yng nghyfnod allweddol 4, mae’n gyffredin iawn i ddisgyblion gael awr ar y mwyaf o addysg gorfforol yr wythnos, heblaw am y gyfran fechan iawn o ddisgyblion sy’n dewis astudio cymhwyster cysylltiedig ac sydd, felly, yn cael llawer mwy o amser gweithgarwch.

53 Mae llawer o ddisgyblion mewn ysgolion cynradd a’r rhan fwyaf o ddisgyblion mewn ysgolion uwchradd yn cael gweithgarwch egnïol yn rheolaidd fel rhan o addysg gorfforol. Fodd bynnag, nid yw pob athro’n sicrhau bod disgyblion yn ymegnïo’n ddigonol yn ystod y sesiynau hyn i gefnogi’u ffitrwydd a’u hiechyd corfforol. Mae hyn yn arbennig o wir i ddisgyblion yn y cyfnod sylfaen, lle nad yw athrawon bob amser yn cefnogi datblygiad medrau echddygol bras disgyblion yn ddigon da. Mae ansawdd profiadau dysgu mewn addysg gorfforol yn well ar y cyfan mewn ysgolion uwchradd.

54 Yn yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol (Chwaraeon Cymru, 2018), dywed ychydig dros 40% o ddisgyblion nad ydynt bob amser yn teimlo’n gyfforddus mewn gwersi addysg gorfforol. Mae disgyblion yn gwerthfawrogi cael rhywfaint o ddewis o ba weithgareddau y maent yn cymryd rhan ynddynt yn ystod gwersi addysg gorfforol, gan ei fod yn helpu i fagu’u hyder wrth fod yn weithgar yn gorfforol. Fodd bynnag, mewn ysgolion uwchradd, mae tua 25% o ddisgyblion o’r farn nad oes neb yn gwrando ar eu syniadau ynghylch addysg grefyddol, ac mae ychydig dros 50% arall o ddisgyblion o’r farn mai dim ond weithiau mae hynny’n digwydd. Mae disgyblion mewn ysgolion cynradd ychydig yn llai negyddol ynghylch a wrandewir ar eu syniadau.

55 Fwyfwy, mae ysgolion uwchradd yn symud rhag ffocws cryf ar chwaraeon tîm cystadleuol mewn gwersi addysg gorfforol, i fwy o ffocws ar weithgareddau sy’n annog pob disgybl i fod yn weithgar yn gorfforol a gwerthfawrogi’r buddion i'w hiechyd a’u llesiant. Canfu un ysgol uwchradd a gymerodd y cam hwn fod cyfran y disgyblion a oedd eisiau cymryd rhan mewn clybiau chwaraeon amser cinio ac ar ôl ysgol wedi cynyddu, er bod y chwaraeon hyn yn ymddangos yn llai yn ystod gwersi addysg gorfforol. Priodolodd staff a disgyblion hyn i'r ffaith bod gwersi addysg gorfforol yn fwy cynhwysol a phleserus i bawb, ac roedd tystiolaeth o hyn yn y cyfraddau cyfranogiad uchel iawn mewn gwersi addysg gorfforol gan bob disgybl.

56 Yn aml, mae disgyblion ysgol uwchradd o’r farn bod tuedd a stereoteipio o ran rhywedd mewn addysg gorfforol. Yn yr ysgolion yr ymwelwyd â nhw, roedd disgyblion o’r farn bod cyflawniadau bechgyn mewn chwaraeon yn cael eu dathlu’n fwy yn y gwasanaeth na chyflawniadau merched, a bod ffrydiau Twitter yr ysgol neu’r adran addysg gorfforol yn cynnwys mwy o newyddion am fechgyn na merched. Yn gyffredinol, caiff agwedd y staff sy’n arwain gwersi addysg gorfforol effaith hollbwysig ar lesiant disgyblion a’u tebygolrwydd o gymryd rhan mewn gwersi.

## Yr amgylchedd a chyfleusterau

57 Mae’r rhan fwyaf o ddisgyblion yn teimlo’n ddiogel yn eu hysgol. Mae mynedfeydd diogel, sy’n cael eu monitro, yn helpu disgyblion i deimlo’n ddiogel ac mae driliau larymau tân neu gloi’r ysgol yn eu helpu i deimlo bod yr ysgol yn fan diogel. Mae hawl tramwy cyhoeddus ar safle nifer bach o ysgolion. Er nad yw hyn yn ddelfrydol, mae’r rhan fwyaf o ysgolion yn cynnal asesiadau risg priodol i sicrhau bod disgyblion yn cael eu hamddiffyn a’u bod yn teimlo’n ddiogel. Dim ond ychydig bach iawn o ddisgyblion sy’n mynd ar feic neu sgwter i'r ysgol yng Nghymru. Mae diffyg llwybr beicio diogel i'r ysgol yn un o’r prif resymau pam mae’r gyfran hon yn isel.

58 Mae maint, gosodiad y safle a dyluniad yr adeilad yn achosi pryder i rai disgyblion, er enghraifft oherwydd coridorau cul a gorlawn, grisiau prysur a’r angen i symud rhwng nifer o adeiladau ar draws un safle neu fwy. Dyma'r achos yn enwedig mewn ysgolion uwchradd. Mae ysgolion da yn rheoli’r sefyllfaoedd hyn yn dda, yn cynnig goruchwyliaeth a monitro cadarn ac yn rhoi cymorth i ddisgyblion sydd ei angen.

59 Er bod enghreifftiau o ymddygiad gwael yn digwydd ym mhob ysgol i raddau amrywiol, mewn ychydig ysgolion uwchradd ac ychydig bach iawn o ysgolion cynradd, mae graddau’r ymddygiad gwael yn effeithio’n negyddol ar lesiant disgyblion. Mae’r rhan fwyaf o ysgolion uwchradd yn cynnal cyfleuster mewnol ar gyfer tynnu disgybl o’i wersi arferol yn dilyn digwyddiad sy’n ymwneud ag ymddygiad ac yn ei osod mewn ystafell sy’n aml dan oruchwyliaeth uwch arweinydd neu arweinydd canol. Mewn ysgolion sy’n defnyddio dulliau adferol, caiff y disgyblion hyn eu cynorthwyo’n gyflym i ddatrys y sefyllfa a dychwelyd i’w gwersi, i'r graddau y bo hynny’n bosibl. Fodd bynnag, mae ysgolion weithiau’n gosod disgyblion mewn bythau unigol, distaw yn yr ystafelloedd hyn a gallant fod yn y bwth am un diwrnod ysgol neu fwy, gan gynnwys yn ystod amser cinio, ar wahân i'w cymheiriaid. Nid yw hyn yn dda i'w llesiant, ni waeth pam maen nhw yno.

60 Mae llawer o ysgolion yn cynnig parthau i ddisgyblion chwarae ynddynt, bod yn weithgar yn gorfforol, cymdeithasol neu ymlacio yn ystod eu hamseroedd egwyl, er bod tywydd drwg yn aml yn effeithio’n negyddol ar hyn. Mae’r gofod sydd gan ychydig ysgolion yn brin ac mae’n rhaid iddynt gyfyngu’r ardaloedd hyn i grwpiau o ddisgyblion ar y tro. Mae disgyblion yn yr ysgolion hyn yn llai gweithgar yn gorfforol o ganlyniad a gallant ei chael hi’n fwy anodd ymlacio’n dawel yn ystod amseroedd egwyl, sy’n effeithio ar eu llesiant.

61 Yn yr ysgolion lle mae disgyblion yn fwyaf gweithgar yn gorfforol yn ystod amseroedd egwyl, darperir amrywiaeth o offer sy’n annog chwarae gweithgar. Er enghraifft, roedd dwy ysgol uwchradd y gwnaethom ymweld â nhw’n cynnig tenis bwrdd amser cinio, lle gall disgyblion chwarae heb orfod newid i’w gwisg chwaraeon.

62 Mae llawer o ysgolion cynradd yn cynnig brecwast iach am ddim i ddisgyblion cyn dechrau’r diwrnod ysgol, ond yn bennaf am resymau ariannol ac ymarferol, dim ond ychydig bach iawn o ysgolion uwchradd sy’n cynnig brecwast i ddisgyblion. Gan nad yw rhai disgyblion wedi datblygu’r arfer o fwyta brecwast gartref cyn mynd i'r ysgol, gallent gyrraedd yr ysgol uwchradd naill ai heb fwyta o gwbl neu wedi bwyta rhywbeth

nad yw'n iach ar y ffordd i'r ysgol. Mae llawer o ddisgyblion mewn ysgolion uwchradd yn bwyta 'brecinio' sy'n cynnwys llawer o garbohydradau, fel tost neu rôl bacwn bara gwyn yn ystod eu hegwyl ganol bore i wneud yn iawn am ddiffyg brecwast.

63 Roedd un ysgol yr ymwelwyd â hi yn darparu clwb brecwast i ddisgyblion agored i niwed mewn ardal dawel o'r ysgol. Roedd y clwb hwn yn cael ei redeg yn dda gan staff cymorth sydd wedi datblygu perthnasoedd cryf, llawn ymddiriedaeth gyda'r disgyblion. Roedd yr amgylchedd anogol yn helpu disgyblion pryderus i ymgartrefu ac yn cynorthwyo disgyblion i ddatblygu'u medrau cymdeithasol. Fodd bynnag, er ei fod yn cefnogi llesiant emosiynol y disgyblion yn dda iawn, ni wnaeth y brecwast gefnogi iechyd corfforol disgyblion cystal, gan ei fod yn cynnwys toesenni a waffls gyda phast siocled.

64 Mae disgyblion yn aml yn helpu i redeg siopau ffrwythau mewn ysgolion cynradd, sy'n annog llawer o ddisgyblion i fwyta byrbryd iach adeg amser egwyl. Ychydig bach iawn o ddisgyblion mewn ysgolion uwchradd sy'n bwyta ffrwythau adeg amser egwyl, er eu bod yn opsiwn y gallent ei ddewis.

65 Nid oes gan bob ysgol ddigon o le i ddisgyblion eistedd a bwyta pryd bwyd amser cinio, gan gynnwys ysgolion a adeiladwyd yn ddiweddar. Mae hyn yn fwy amlwg yn broblem mewn ysgolion uwchradd ac mae'n rhan o'r rheswm pam nad yw disgyblion yn bwyta pryd cytbwys, yn cynnwys ffrwythau a llysiau, ond yn hytrach yn dewis opsiynau bwyd cyflym sy'n uchel mewn carbohydradau, fel sglodion, rholiau bacwn, tafelli pitsa, paninis, baguettes a photiau pasta. Yn ogystal, mae ysgolion uwchradd wedi byrhau amser cinio ac mae hyn hefyd yn cyfrannu at ddewis bwyd cyflym, yn ogystal â chyfyngu ar fanteision cymdeithasol ac emosiynol egwyl dda.

I wrthbwyso dewisiadau afiach, fe wnaeth **Ysgol Coedcae**, trwy wasanaeth arlwyo'r awdurdod lleol ac ar ôl ymgynghori â disgyblion, wella gwerth maethol rhai o'r opsiynau bwyd cyflym trwy newid blawd gwyn am flawd gwenith cyflawn mewn cynhyrchion bara, fel tost, paninis a baguettes.

66 Mae gwasanaethau arlwyo sy'n cael eu cynnal neu eu comisiynu'n uniongyrchol gan awdurdod lleol yn darparu bwyd a diod i ddisgyblion yn y rhan fwyaf o ysgolion, gan ddefnyddio bwydlenni sy'n cydymffurfio â safonau maeth cyfreithiol (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2013). Mae ychydig ysgolion uwchradd yn gwneud eu trefniadau eu hunain ar gyfer gwasanaethau arlwyo. Mewn tua hanner yr ysgolion uwchradd hyn, nid yw'r corff llywodraethol wedi cymryd digon o gamau i sicrhau eu hunain fod eu harlwywr yn cydymffurfio â safonau maeth cyfreithiol.

67 Mae pob ysgol yn cynnig dŵr am ddim i ddisgyblion ac yn caniatáu i ddisgyblion ddod â'u poteli dwr eu hunain i'r ysgol. Mae llawer o athrawon yn annog disgyblion i yfed dŵr yn ystod y dydd, ar yr amod bod hynny mewn amgylchedd diogel. Fodd bynnag, dim ond ychydig ysgolion uwchradd sy'n mynd ati i annog disgyblion i gael dŵr yfed am ddim yn eu ffreuturau ac, yn hytrach, maent yn gwerthu dŵr potel, sy'n gost ddiangen i ddisgyblion ac sy'n creu gwastraff.

68 Mae'r holl ysgolion yn defnyddio arddangosfeydd i hybu iechyd a llesiant da, dathlu llwyddiannau disgyblion a chyfeirio disgyblion at wasanaethau lleol a chenedlaethol sy'n gallu'u helpu. Mae'r rhain yn fwyaf effeithiol pan fydd disgyblion wedi cymryd rhan mewn creu'r arddangosfeydd, gan fod yr ymdeimlad o berchenogaeth yn golygu'u bod yn rhoi mwy o bwys arnynt ac maent yn atgoffa'r disgyblion i gymhwyso'u dysgu yn yr ystafell ddosbarth i'w dewisiadau mewn bywyd o ddydd i ddydd. Mae llawer o ysgolion yn defnyddio posteri mewn toiledau yn effeithiol i annog hylendid da a rhannu negeseuon pwysig am iechyd a llesiant.

69 Ni adeiladwyd pob ysgol i gynnwys gwasanaethau cymorth allanol, fel gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol, gwasanaethau nyrs ysgol a gwasanaethau therapiwtig eraill. Er bod pob ysgol yn defnyddio gwasanaethau allanol o'r fath, mae hygyrchedd a chyfrinachedd gwasanaethau'n cael eu peryglu mewn rhai ysgolion oherwydd cyfyngiadau'r adeilad. Lle y mae ysgolion yn rhoi blaenoriaeth uchel i'r gwasanaethau hyn, maent yn addasu lleoedd yn llwyddiannus i gynnig preifatrwydd addas mewn amgylchedd deniadol a digyffro.

70 Mae disgyblion yn feirniadol o doiledau ysgol nad ydynt yn hygyrch, yn lân nac yn ddiogel. Er bod hyn yn anodd ei fesur, roedd disgyblion mewn tua hanner yr ysgolion yn yr arolwg - ysgolion uwchradd yn bennaf - wedi mynegi pryder am eu toiledau. Roedd pryderon a godwyd yn ystod ymweliadau'r arolwg yn cynnwys diffyg glendid cyffredinol, cyfleusterau ar gau, cloeon ar goll o ddrysau ciwbiclau neu nid yw'r cloeon yn gweithio, diffyg cyfleusterau gwaredu darpariaeth mislif, diffyg dŵr poeth a sebon, a threfniadau anaddas i ddisgyblion trawsryweddol. Mewn ysgolion â blociau toiledau ar wahân i ddisgyblion gwrywaidd a benywaidd, mae disgyblion hefyd yn pryderu am ymddygiad gwrthgymdeithasol, sy'n bryder yn anaml iawn pan fydd disgyblion yn gallu defnyddio toiledau ciwbicl unigol wrth ymyl ystafelloedd ymolchi agored, hawdd eu monitro. Mae gan ddisgyblion farn gref am doiledau ac nid yw ysgolion bob amser wedi cyfrif yn ddigon am eu barn wrth ddatblygu'r ddarpariaeth. Am unrhyw rai o'r rhesymau a amlinellir yma, mae gormod o ddisgyblion yn amharod i ddefnyddio'r toiledau yn eu hysgol ac, o ganlyniad, nid ydynt yn yfed digon yn ystod y dydd i leihau'r angen am ddefnyddio toiled. Mae hyn yn effeithio'n andwyol ar iechyd a llesiant disgyblion.

71 Mae'r cyfleusterau sydd gan ysgolion, neu'r cyfleusterau y gallant eu defnyddio, ar gyfer addysg gorfforol yn amrywio'n fawr yn dibynnu ar faint ac oedran adeilad a thir yr ysgol, a pha mor agos y mae cyfleusterau hamdden eraill, fel canolfannau chwaraeon cymunedol, caeau chwaraeon, pyllau nofio neu draciau athletau. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn defnyddio'r hyn sydd ar gael iddynt yn dda, ond nid yw disgyblion ledled Cymru'n cael yr un cyfleoedd am weithgareddau corfforol, oherwydd bod costau'n rhwystro rhai ysgolion rhag defnyddio cyfleusterau.

72 Mae llawer o ysgolion yn cynnig amrywiaeth o glybiau allgyrsiol sy'n hybu gweithgarwch corfforol. Mae'r cyfraddau cyfranogi uchaf ar gyfer y clybiau hyn mewn ysgolion lle y mae staff ac asiantaethau allanol yn cynnwys y disgyblion wrth benderfynu pa glybiau yr hoffent eu cael a pha weithgareddau i'w cynnwys mewn clwb. Mewn ardaloedd gwledig yn benodol, mae disgyblion yn llai tebygol o gymryd rhan mewn clybiau ar ôl ysgol oherwydd bod eu hopsiynau ar gyfer teithio adref yn gyfyngedig.

Mae gan **Ysgol Uwchradd Gatholig yr Archesgob McGrath** glwb rhedeg bob dydd Gwener i staff a disgyblion.  Mae'r clwb hwn yn rhoi cyfle i staff a disgyblion o bob gallu fynd i redeg gyda'i gilydd yn yr ardal leol yn ystod amser cinio.  Mae hyn yn hybu perthnasoedd cadarnhaol a gwerthoedd a rennir, ac mae o fudd i iechyd a llesiant disgyblion.

73 Mae llawer o ysgolion yn aml yn cynnwys disgyblion wrth ofalu am dir yr ysgol a thyfu cynnyrch, sy'n hybu gweithgarwch corfforol, llesiant emosiynol a bwyta'n iach.  Mae ysgolion yn aml yn ei chael hi'n anodd cynnal momentwm y gweithgareddau hyn oherwydd argaeledd staff neu wirfoddolwyr i gefnogi'r tasgau.

## Gwasanaethau cymorth ysgolion

### Gofal bugeiliol i bob disgybl

74 Yn yr ysgolion gorau, ystyrir bod cyfrifoldeb gan bob aelod staff am ofal bugeiliol. Yn yr ysgolion hyn, mae pob aelod staff yn cymryd amser i wrando ar ddisgyblion a'u cefnogi adeg y cyswllt cyntaf, yn hytrach na'u cyfeirio ar unwaith at aelod staff â chyfrifoldeb arbennig am iechyd a llesiant.

75 Bydd disgyblion sy'n poeni neu wedi cynhyrfu yn siarad ag unrhyw oedolyn y maent yn ymddiried ynddynt ddigon, nid o reidrwydd y rhai hynny sydd â chyfrifoldeb dynodedig am ofal bugeiliol. Mae bron pob disgybl mewn ysgolion uwchradd yn teimlo bod ganddynt rywun i siarad ag ef/hi os oes ganddynt unrhyw bryderon. Fodd bynnag, mae disgyblion mewn ysgolion uwchradd deirgwaith yn fwy tebygol na disgyblion mewn ysgolion cynradd o ddweud nad oes neb ganddynt i siarad â nhw os byddant yn poeni neu wedi cynhyrfu.

Mewn un ysgol gynradd, yn ystod Blwyddyn 5, roedd un disgybl wedi arddel rhywedd gwahanol i'r rhywedd a neilltuwyd iddo/iddi adeg geni. Roedd y disgybl yn ymddiried yn ei athro dosbarth a'r staff eraill yn yr ysgol a theimlai ei fod yn gallu trafod y newid rhywedd gyda nhw a thrafod sut roedd yn teimlo. Bu'r ysgol yn gweithio'n sensitif gyda'r disgybl i'w gefnogi. Hefyd, bu'r ysgol yn gweithio'n sensitif gyda gweddill dosbarth y disgybl fel eu bod yn ymateb yn briodol i'r newid yn rhywedd y disgybl. Fe wnaeth yr ysgol gydweithio ag asiantaethau allanol perthnasol i gynghori ac arwain yr ysgol wrth ymdrin â'r achos.

76 Yn ogystal â defnyddio systemau rheoli gwybodaeth i rannu gwybodaeth o gwmpas yr ysgol, mae staff sydd â chyfrifoldebau bugeiliol penodol yn cyfarfod yn rheolaidd mewn llawer o ysgolion i drafod iechyd a llesiant disgyblion.

Yn **Ysgol Gyfun Pontarddulais**, mae'r tîm bugeiliol, sy'n cynnwys aelod staff arweiniol ar gyfer pob grŵp blwyddyn, swyddog presenoldeb, y Cydlynydd Anghenion Addysgol Arbennig ac aelod o uwch dîm arwain yr ysgol, yn cyfarfod ar ôl ysgol bob dydd am ryw 15 munud. Mae staff yn defnyddio'r cyfarfodydd hyn yn effeithiol i wyntyllu a thrafod unrhyw faterion arwyddocaol a gododd yn ystod y dydd gyda disgyblion unigol, cytuno ar gamau gweithredu a rhannu llwyddiannau.

77 Mae llawer o ysgolion yn defnyddio cymorth cymheiriaid yn dda. Gall hyn fod ar sawl ffurf, fel bydis darllen, cynorthwyo plant i chwarae gyda'i gilydd adeg amser egwyl a darparu gwasanaeth gwrando. Fel arfer, mae cynlluniau cymorth cymheiriaid yn helpu gyda llesiant y rhai sy'n rhoi'r cymorth, yn ogystal â'r rhai sy'n ei dderbyn trwy

wella'u hyder a'u medrau cymdeithasol. Lle y mae cynlluniau cymorth cymheiriaid yn gweithio'n dda, mae aelod staff yn cynnig goruchwyliaeth ar gyfer y cefnogwyr cymheiriaid ac yn sicrhau bod disgyblion wedi'u hyfforddi'n briodol i gyflawni'u rôl. Maent yn monitro'r effaith ar y cefnogwr cymheiriaid yn agos ac yn cymryd camau effeithiol i fynd i'r afael ag unrhyw effaith andwyol ar ei lesiant.

### Gwasanaethau ymyrraeth dargedig

78 Mae pob ysgol, yn dibynnu ar eu cyd-destun, yn rhoi cyfrifoldebau penodol i rai o'u staff am ofal bugeiliol. Dros gyfnod, mae ysgolion da wedi meithrin gallu'u staff wrth ddefnyddio amrywiaeth o strategaethau i gefnogi anghenion iechyd a llesiant unigol disgyblion, yn enwedig eu staff cymorth. Mae effeithiolrwydd strategaethau'n dibynnu'n sylweddol ar fedrau'r staff sy'n gysylltiedig ag ansawdd y berthynas rhwng y staff a'r disgyblion.

Yn **Ysgol Gynradd Gilwern**, mae staff hyfforddedig yn defnyddio dull y Cynorthwyydd Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA) i gefnogi disgyblion agored i niwed yn effeithiol. Mae'r dull hwn yn cynnig gofod myfyriol lle y gall disgybl rannu'i feddyliau a'i deimladau'n onest, a nod y dull yw deall yr angen seicolegol sydd wrth wraidd hunan-barch gwael neu ymddygiad annymunol. Trwy'r dull hwn, cefnogwyd disgybl yn yr ysgol ag anghenion ymddygiadol a chymdeithasol sylweddol i uniaethu'n well â'i gyfoedion, gwella'i benderfyniadau mewn cyd-destunau cymdeithasol, ac adnabod sefyllfaoedd peryglus yn well. Gan ddefnyddio'r un dull, helpwyd disgybl pryderus a drosglwyddodd yno o ysgol wahanol i ymgartrefu'n dda, a chefnogwyd disgybl â phresenoldeb gwael i ddod yn ôl i ymwneud yn llawn â'r ysgol, trwy ddychwelyd fesul cam.

79 Mae cyfran gynyddol o ysgolion yn cyd-leoli staff cymorth sy'n cynorthwyo disgyblion a'u hiechyd a'u llesiant. Fel arfer, mae hyn yn arwain at gyfathrebu a chydlynu gwell rhwng gweithwyr proffesiynol, sy'n arwain at ofal mwy effeithlon ac ymatebol i ddisgyblion. Mae ysgolion da'n sicrhau bod ganddynt systemau effeithiol i gynorthwyo staff i gydweithio i fodloni anghenion disgyblion, hyd yn oed os na allant gydleoli staff.

80 Mae ysgolion cynradd ac uwchradd yn defnyddio grwpiau anogaeth fwyfwy yn rhan allweddol o'r ymyrraeth a ddarparant i ddisgyblion ag anawsterau ymddygiadol, cymdeithasol, neu emosiynol. Yn aml, mae disgyblion yn treulio sawl awr yr wythnos yn rhan o grŵp anogaeth strwythuredig o hyd at ddwsin o ddisgyblion. Weithiau, bydd disgyblion yn mynychu grŵp anogaeth am un sesiwn yr wythnos yn unig, sy'n gallu cynnig lle i'r disgyblion cysylltiedig fyfyrio, ond nid yw hyn fel arfer yn ddigon i gael effaith ar eu datblygiad personol a chymdeithasol. Pan fyddant yn cael eu harwain yn dda, mae grwpiau anogaeth yn meithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng oedolion a disgyblion yn ogystal ag ymhlith y disgyblion, yn helpu disgyblion i feithrin eu medrau personol a chymdeithasol ac yn cynyddu gwydnwch emosiynol disgyblion.

# Gwasanaethau cymorth allanol

## Gweithio amlasiantaeth

81 Mae'n rhaid i bob ysgol weithio'n agos gydag asiantaethau allanol i gefnogi iechyd a llesiant disgyblion, p'un ai i gefnogi anghenion disgybl unigol neu i gyflwyno rhaglenni cenedlaethol. Mae'r ysgolion gorau'n gwneud y mwyaf o'r holl gymorth allanol sydd ar gael yn lleol. Sicrhânt fod staff allweddol yn yr ysgol yn meithrin perthnasoedd cryf gydag asiantaethau allanol fel bod pawb dan sylw yn ymddiried yn ei gilydd ac yn deall sut y gallant gydweithio er lles pennaf y disgyblion.

82 Yn aml, mae ysgolion yn ganolfannau ar gyfer cyfarfodydd amlasiantaeth ynghylch disgybl penodol a'i deulu. Mae'r gwaith hwn yn fwyaf effeithiol pan fydd gan ysgolion gynrychiolwyr cyson yn y cyfarfod sydd â digon o awdurdod i wneud penderfyniadau am rôl yr ysgol mewn gwaith cydlynedig ochr yn ochr ag asiantaethau statudol ac anstatudol eraill. Hyd yn oed pan fydd ysgolion yn cefnogi cyfarfodydd o'r fath yn gyson, mae asiantaethau eraill weithiau'n eu gadael i lawr trwy dynnu allan neu anfon cynrychiolwyr gwahanol nad ydynt yn adnabod y disgybl na'r teulu.

83 Yn rhy aml, mae ysgolion yn mynd ati i gyfeirio disgybl at wasanaeth allanol i newid ei ymddygiad, yn hytrach na cheisio deall pam mae'r disgybl yn ymddwyn fel y mae a ph'un a oes rhywbeth yn fwy y gallant ei wneud yn yr ysgol yn gyntaf ai peidio. Lle y bydd ysgolion yn adnabod ac yn deall eu disgyblion yn dda iawn, maent yn fwy tebygol o ddod o hyd i ffyrdd o gefnogi disgyblion yn fewnol a throi at gymorth allanol dim ond pan fydd hi'n briodol gwneud hynny.

## Gwasanaethau cymorth penodol

84 Mae awdurdodau lleol yn darparu amrywiaeth o wasanaethau cymorth defnyddiol i ddisgyblion, fel gwasanaethau llesiant addysg, gwasanaethau seicoleg addysg a gwasanaethau cymorth ymddygiad. Oherwydd bod gwasanaethau ledled Cymru'n gweithredu mewn ffyrdd gwahanol, gyda throthwyon cyfeirio neu drefniadau ariannu gwahanol, mae'n anodd gwybod p'un a yw ysgolion unigol yn defnyddio'u gwasanaethau lleol yn briodol.

85 Mae bron pob ysgol yn cynnwys nyrsys ysgol a swyddogion cymuned ysgol yr heddlu wrth ddarparu gwasanaethau uniongyrchol i ddisgyblion, yn ogystal â chefnogi'r cwricwlwm. Yn ystod gwersi, mae ysgolion da yn sicrhau bod athro arferol y disgybl yn aros yn y dosbarth drwy'r cyfan, gan fod hyn yn golygu bod yr athro mewn sefyllfa dda i ddilyn i fyny unrhyw drafodaethau gyda disgyblion am faterion a godwyd. Hefyd, mae'n meithrin gallu athrawon nad ydynt bob amser yn teimlo'n hyderus yn addysgu'r testunau y mae swyddogion yr heddlu'n ymdrin â nhw. Mewn lleiafrif o ysgolion cynradd, ystyrir bod addysg rhyw a pherthnasoedd yn wers unigol ar y glasoed, sy'n cael ei chyflwyno gan nyrs ysgol, yn hytrach nag integreiddio cyfraniad y nyrs i raglen ehangach sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd a rhywioldeb.

86 Mae pob ysgol uwchradd yn cynnal gwasanaeth cwnsela annibynnol sy'n cael ei ddarparu neu ei gomisiynu gan eu hawdurdod lleol. Mewn ychydig achosion, mae

staff yr ysgol yn rheoli pwy sy'n defnyddio'r gwasanaeth, er bod y gallu i ddefnyddio'r gwasanaeth yn hawl gyfartal i bob disgybl yng Nghymru. Yn dibynnu ar yr awdurdod lleol, mae ysgolion cynradd weithiau'n gallu manteisio ar wasanaethau cwnsela ar gyfer disgyblion Blwyddyn 6 ac, weithiau, disgyblion iau. Hefyd, mae ysgolion cynradd weithiau'n gallu manteisio ar wasanaethau therapiwtig eraill, eto'n dibynnu ar yr hyn sydd ar gael yn lleol. Fodd bynnag, yn gyffredinol, mae ysgolion cynradd yn cael trafferth yn gyffredinol manteisio ar wasanaethau cwnsela neu wasanaethau therapiwtig eraill pan fydd arnynt eu hangen i ddisgyblion yn dilyn profedigaeth neu amgylchiadau trawmatig eraill.

87 Ar gyfer yr ychydig bach iawn o blant a phobl ifanc ag anghenion difrifol, nid yw'r gallu i fanteisio ar wasanaethau iechyd meddwl arbenigol ar draws Cymru yn amserol bob amser, er gwaethaf gwelliannau dros y blynyddoedd diwethaf. Amlygir hyn yn adroddiad Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2018), 'Cadernid meddwl'.

88 Trwy GIG Cymru, mae gan bob ysgol nyrs ysgol enwebedig. Rhan o gylch gwaith y nyrsys hyn yw hybu llesiant emosiynol a chefnogi anghenion iechyd meddwl plant oed ysgol, a hybu iechyd corfforol trwy gefnogi addysg ar ordewdra a chamddefnyddio sylweddau. Fodd bynnag, mewn llawer o ysgolion, nid oes fawr o allu gan y nyrs i gynorthwyo'r ysgol â'r cymorth cyffredinol hwn ar gyfer iechyd a llesiant disgyblion, gan fod agweddau eraill ar eu cylch gwaith yn cymryd eu hamser, fel cyflawni rhaglenni sgrinio ac imiwneiddio cenedlaethol, cefnogi gwaith diogelu a chefnogi anghenion iechyd cronig disgyblion unigol. Pan fo nyrsys yn cefnogi addysg, yn rhy aml, mae hyn trwy wersi unigol am y glasoed yn hytrach na bod yn rhan o gynllun gwaith cynlluniedig.

Mae **Ysgol Uwchradd Cyfarthfa** yn un o gyfran fechan o ysgolion uwchradd sy'n cynnal gwasanaeth defnyddiol cyngor iechyd rhyw yn yr ysgol. Yn yr ysgol hon, mae nyrs yr ysgol yn cynnal cynllun cerdyn condom ar ddydd Mercher, sy'n caniatáu i ddisgyblion cymwys gael condomau am ddim, ochr yn ochr â chyngor a chymorth ynghylch materion iechyd rhyw. Mae canfyddiadau ymchwil yng Nghymru'n awgrymu bod disgyblion sy'n gallu troi at wasanaeth o'r fath bron i 50% yn fwy tebygol o ddefnyddio condom yn ystod rhyw na disgyblion heb y gwasanaeth hwnnw, ond nid ydynt yn fwy tebygol o fod yn cael rhyw o ganlyniad i gael gwasanaeth yn eu hysgol (Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, 2018, t.2).

89 Ni waeth p'un a oes ganddynt wasanaeth o'r fath yn yr ysgol ai peidio, mae'r rhan fwyaf o ysgolion uwchradd yn gweithio'n sensitif gyda'r nyrs ysgol neu'r clinig iechyd rhyw lleol i gynorthwyo disgyblion sy'n dod i'r ysgol â phroblemau iechyd rhyw.

90 Yn aml, mae ysgolion yn defnyddio elusennau lleol, grwpiau cymunedol a grwpiau crefyddol yn dda i ehangu'r cymorth ar gyfer iechyd a llesiant disgyblion. Mae ysgolion yn sylwi nad yw'r cymorth a ddarperir trwy grwpiau o'r fath bob amser yn ddibynadwy, oherwydd amrywiadau yn yr adnoddau sydd gan y grwpiau.

Mae **Ysgol Coedcae** yn gweithio’n dda gydag elusen cam-drin domestig yn lleol, sy’n darparu cymorth unigol gwerthfawr i ddisgyblion unigol y mae cam-drin domestig yn effeithio arnynt ar hyn o bryd neu wedi effeithio arnynt yn ddiweddar. Hefyd, mae’r elusen yn cynnal sesiynau defnyddiol dros sawl wythnos gyda grwpiau bach o ddisgyblion agored i niwed yn yr ysgol. Mae’r cymorth arbenigol hwn yn ategu gwaith cymorth bugeiliol yr ysgol ei hun yn dda.

## Gweithio gyda rhieni a gofalwyr

91 Nod pob ysgol yw gweithio mewn partneriaeth â rhieni. Mewn ysgolion lle y mae'r bartneriaeth hon yn gynhyrchiol, mae arweinwyr, athrawon a staff cymorth yn neilltuo amser i ddod i adnabod rhieni, meithrin eu hymddiriedaeth a chyfathrebu'n effeithiol â nhw.

Mae **Ysgol Gynradd Gymunedol Monkton** wedi gweithio'n sensitif gyda chymuned Sipsiwn a Theithwyr leol i ennill eu hymddiriedaeth a'u cefnogaeth ar gyfer dysgu'r disgyblion. Caiff y disgyblion hyn eu hintegreiddio'n llawn i fywyd yr ysgol. Yn ogystal â'r buddion ar gyfer ei disgyblion ei hun, mae'r ysgol yn cynorthwyo dysgwyr cyfnod allweddol 4 o'r ysgol uwchradd leol i barhau â'u dysgu a sefyll arholiadau ar safle'r ysgol gynradd, os oes perygl iddynt fel arall ymddieithrio rhag addysg. Hefyd, mae'r ysgol yn gweithio gyda darparwr addysg uwch lleol i gyflwyno cyrsiau addysg oedolion i rieni er mwyn iddynt ennill medrau newydd a chymwysterau.

92 Ym mron pob ysgol, ceir disgyblion sydd angen cymorth ychwanegol â'u llesiant neu sydd ag iechyd corfforol neu iechyd meddwl sydd angen gofal neu sylw penodol. Mae ysgolion da'n gweithio'n agos mewn partneriaeth â rhieni ac asiantaethau allanol i drafod anghenion disgyblion unigol, cytuno ar ba gymorth bydd yr ysgol yn ei ddarparu a monitro'n ofalus sut mae'r disgybl yn gwneud cynnydd. Weithiau, nid yw ysgolion yn talu digon o sylw i anghenion penodol disgyblion a gall hyn arwain at ganlyniadau difrifol i'w hiechyd neu effeithio'u llesiant yn negyddol.

93 Mae llawer o ysgolion yn gweithio'n dda gyda rhieni mewn cyfarfodydd amlasiantaeth am ddisgybl, lle y mae'r rhieni, staff yr ysgol a chynrychiolwyr o asiantaethau perthnasol yn cyfarfod i drafod a chytuno ar y cyd ar y ffordd orau o gefnogi'r disgybl a'r teulu.

94 Mae pob ysgol yn ceisio helpu rhieni i gefnogi iechyd a llesiant eu plant, yn aml trwy rannu arweiniad, cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol gan ddarparwyr eraill am faterion iechyd a thrwy gyfeirio rhieni at wasanaethau a all eu cefnogi. Fwyfwy, mae ysgolion yn ceisio rhoi cymorth i rieni yn uniongyrchol.

Yn **Ysgol Gynradd Glan Usk**, mae'r cymorth helaeth, rhagorol i rieni yn cynnwys rhaglen magu plant, grŵp cymorth i rieni disgyblion sydd â Saesneg yn iaith ychwanegol, grŵp rhieni a phlant bach, gweithdai coginio iachus a banc bwyd sy'n cael ei redeg mewn partneriaeth ag archfarchnad leol.

95 Mae gan ysgolion uwchradd lawer llai o gysylltiad rheolaidd â'r rhan fwyaf o rieni gan nad oes angen goruchwyliaeth rhieni ar ddisgyblion ar ddechrau neu ar ddiwedd y

diwrnod ysgol fel arfer.  Serch hynny, mae ysgolion uwchradd rhagweithiol yn gweithio gyda rhieni i ddarparu cymorth perthnasol a defnyddiol.

Mae **Ysgol Olchfa** wedi cynnal tri chwrs dros sawl noson i rieni, ar thema magu'r glasoed.  Hefyd, mae'r ysgol wedi darparu seminarau unigol i rieni ar 'gymryd risgiau a chamddefnyddio sylweddau' a 'magu plant mewn byd o sgriniau'.  Mae'r sesiynau rhianta hyn yn cael eu harwain gan aelod o dîm bugeiliol yr ysgol sydd â chymwysterau addas, ac fe'u cyflwynir mewn partneriaeth ag asiantaethau lleol lle y bydd hyn yn ychwanegu gwerth at y sesiwn.

96 Mae adroddiad Estyn (2018), Cynnwys rhieni – Cyfathrebu rhwng ysgolion a rhieni plant oedran ysgol, yn darparu rhagor o wybodaeth am weithio effeithiol mewn partneriaeth rhwng ysgolion a rhieni.

## Dysgu proffesiynol

97 Ychydig athrawon sy'n ymuno â'r proffesiwn gyda hyfforddiant cefndir sylweddol ym maes datblygiad plant neu'r glasoed, neu'r ffordd orau o gefnogi iechyd a llesiant plant. Dim ond lleiafrif o staff mewn ysgolion sydd o'r farn bod yr hyfforddiant neu'r arweiniad a gawsant wedi'u helpu i gynorthwyo disgyblion â'u llesiant a'u hiechyd meddwl (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2017a).

98 Mae pob ysgol yn darparu dysgu proffesiynol i staff addysgu a'r staff nad ydynt yn addysgu, sy'n berthnasol i iechyd a llesiant disgyblion, er bod yr ansawdd yn amrywio'n fawr. Fodd bynnag, mae'r dysgu proffesiynol hwn yn aml yn digwydd trwy gymryd rhan mewn sesiynau hyfforddi byr, yn hytrach na thrwy ddysgu sy'n gofyn i staff fyfyrio ar eu harfer, neu fireinio'u harfer, dros gyfnod. Mae hyfforddiant cyffredin a gyflwynir mewn ysgolion ar hyn o bryd yn ymdrin â theori ymlyniad a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a strategaethau i gefnogi disgyblion sydd wedi'u heffeithio.

99 Gall dysgu proffesiynol pwrpasol gael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant disgyblion. Er enghraifft, gall dysgu proffesiynol sy'n cynorthwyo staff i ddeall effaith profiadau trawmatig ar ddisgyblion arwain at staff yn defnyddio dulliau mwy priodol o gefnogi disgyblion perthnasol yn eu hysgol, y mae eu hymddygiad yn destun pryder. Yn yr un modd, mae dysgu proffesiynol ysgol gyfan ar ddulliau adferol, ynghyd â chefnogaeth hyderus uwch arweinwyr ar gyfer y dull, yn gallu arwain at ymddygiad gwell a llesiant cadarnach.

100 Mae ysgolion sydd â chymorth cryf ar gyfer iechyd a llesiant disgyblion yn aml yn defnyddio ymchwil weithredu i'w helpu i ddeall sut mae agweddau gwahanol ar y profiad ysgol yn effeithio ar ddisgyblion. Fodd bynnag, wrth gynllunio gweithgareddau'r cwricwlwm ar iechyd a llesiant neu wasanaethau cymorth, ychydig ysgolion sy'n manteisio'n ddigonol ar ganfyddiadau ymchwil o ran addysgeg effeithiol neu ddulliau effeithiol o gefnogi disgyblion.

Mae **Ysgol Gynradd Glan Usk** yn gwneud defnydd rhagorol o ymchwil weithredu i wneud addasiadau parhaus i'w chefnogaeth gref ar gyfer iechyd a llesiant disgyblion. Er enghraifft, cynhaliodd triawd o staff ymchwil i ateb y cwestiwn 'A oes argyfwng iechyd meddwl yn ein hysgol?' Ar ôl gwneud ymchwil drylwyr, gan gynnwys penodi arbenigwyr allanol i'w chefnogi, nododd yr ysgol yr hyn yr oedd yn ei alw'n iaith 'gywir' ac iaith 'niweidiol' a oedd yn cael ei defnyddio yn yr ysgol. Trafododd yr holl staff y canfyddiadau. Datblygodd athrawon brofiadau dysgu i wella ymwybyddiaeth disgyblion o iaith, eu dealltwriaeth o emosiynau a'u hymwybyddiaeth o iechyd meddwl. Ers y gwaith hwn, bu llai o ddigwyddiadau negyddol ac mae staff yn teimlo'n fwy hyderus i gefnogi disgyblion a thrafod problemau iechyd meddwl.

101 Mae gan lawer o weithwyr cymorth dysgu mewn ysgolion rôl yn cefnogi dysgwyr penodol ag anghenion dysgu ychwanegol neu broblemau ymddygiad. Yn arolwg y gweithlu addysg (Cyngor y Gweithlu Addysg, 2017, t.85), dywedodd tua 25% o'r gweithwyr cymorth hyn y byddent yn croesawu datblygiad proffesiynol pellach ar gefnogi llesiant disgyblion a byddai tua 50% yn croesawu datblygiad proffesiynol pellach ar ymddygiad a rheoli'r ystafell ddosbarth.

102 Mae rhai athrawon yn hyfforddi'n arbenigwyr addysg gorfforol, ac felly mae ganddynt ddealltwriaeth gadarn o bwrpas addysg gorfforol ac addysgeg briodol. Fodd bynnag, nid yw plant bob amser yn cael addysg gorfforol gan arbenigwyr ac mae hyder rhai athrawon ysgol gynradd yn benodol wrth addysgu addysg gorfforol yn brin, gan nad ydynt yn deall pwrpas addysg gorfforol yn glir na'r ffordd orau i'w haddysgu.

103 Er i ABCh fod yn statudol yng Nghymru er 2003, nid yw addysg gychwynnol athrawon yn rhoi opsiwn i athrawon hyfforddi'n arbenigwyr ABCh. O ganlyniad, mae disgwyl yn aml iawn i athrawon addysgu ABCh heb gael hyfforddiant priodol.

Mae dysgu proffesiynol sy'n cefnogi iechyd a llesiant disgyblion weithiau'n gysylltiedig â gwella medrau staff yn yr ysgol i sicrhau bod pob plentyn yn teimlo eu bod o'r un gwerth â phawb yng nghymuned yr ysgol. Er enghraifft, yn **Ysgol Gymunedol Llannerch-y-Medd**, mae'r holl staff wedi cael hyfforddiant iaith arwyddion i gynorthwyo plentyn byddar yn y dosbarth meithrin. Mae hyn yn golygu bod yr holl staff yn yr ysgol yn gallu cyfathrebu â'r disgybl hwn ar lefel sgwrsio sylfaenol, er enghraifft trwy ei gyfarch pan fydd yn cyrraedd neu gadarnhau ei fod yn iawn yn ystod amser egwyl.

104 Pan fydd ysgolion yn neilltuo amser ac yn buddsoddi arian mewn hyfforddi aelod staff ag arbenigedd penodol i ddarparu ymyriadau i ddisgyblion i gefnogi'u llesiant, maent yn cynyddu'r perygl o golli'r aelod staff hwn i swydd uwch mewn ysgol arall. Nid yw hyn fel arfer yn atal ysgolion rhag buddsoddi yn eu staff, ond mae'n creu problemau i ysgolion sy'n cynllunio i wella'u darpariaeth ond ni allant weithredu'u cynllun gan eu bod yn colli'r staff a nodwyd i arwain y gwaith.

# Atodiad 1: Sail y dystiolaeth

Mae sail dystiolaeth yr adroddiad yn cynnwys:

- canfyddiadau ymweliadau ag ysgolion ar gyfer yr arolwg hwn
- canfyddiadau arolygiadau diweddar o ysgolion
- canfyddiadau holiaduron disgyblion o arolygiadau diweddar
- adroddiad blynyddol PAEM 2017-2018
- arolygon thematig Estyn
- data perthnasol, fel y cyfeirir ato yn yr adroddiad
- canfyddiadau ymchwil berthnasol, fel y cyfeirir atynt yn yr adroddiad

Hoffai Estyn ddiolch i'r ysgolion canlynol a gefnogodd yr adolygiad thematig hwn:

- Ysgol Coedcae, Sir Gaerfyrddin
- Ysgol Gyfun Brenin Harri'r VIII, Sir Fynwy
- Ysgol Gyfun Pontarddulais, Abertawe
- Ysgol Gymunedol Llannerch-y-medd, Ynys Môn
- Ysgol Gynradd Bryn Hafod, Caerdydd
- Ysgol Gynradd Cantref, Sir Fynwy
- Ysgol Gynradd Cwmrhydyceirw, Abertawe
- Ysgol Gynradd Gilwern, Sir Fynwy
- Ysgol Gynradd Glan Usk, Casnewydd
- Ysgol Gynradd Greenway, Caerdydd
- Ysgol Gynradd Gymunedol Monkton Priory, Sir Benfro
- Ysgol Gynradd Llangyfelach, Abertawe
- Ysgol Gynradd Pengelli, Abertawe
- Ysgol Gynradd Pencarnisiog, Ynys Môn
- Ysgol Gynradd Penllergaer, Abertawe
- Ysgol Gynradd Tredelerch, Caerdydd
- Ysgol Gynradd yr Eglwys yng Nghymru Llantilio Pertholey, Sir Fynwy
- Ysgol Uwchradd Bodedern, Ynys Môn
- Ysgol Uwchradd Cyfarthfa, Merthyr Tudful
- Ysgol Uwchradd Gatholig Syr Richard Gwyn, Sir y Fflint
- Ysgol Uwchradd Gatholig yr Archesgob McGrath, Pen-y-bont ar Ogwr
- Ysgol Uwchradd Pontypridd, Rhondda Cynon Taf
- Ysgol Uwchradd y Dwyrain, Caerdydd
- Ysgol yr Hendy, Sir Gaerfyrddin

# Geirfa

**Dulliau adferol**

Mae dull adferol yn ffordd o ddatrys gwrthdaro sy'n canolbwyntio ar ddadwneud y niwed a wnaed. Mae'r dull yn gofyn i bob parti sy'n gysylltiedig â'r gwrthdaro rannu eu rhan ynddo, sut mae'r gwrthdaro wedi effeithio arnynt a chytuno beth sydd angen ei wneud er mwyn rhoi pethau'n iawn.

**Dysgwr agored i niwed**

Mae dysgwyr agored i niwed yn cynnwys: grwpiau ethnig lleiafrifol, ffoaduriaid a cheiswyr lloches, plant sy'n derbyn gofal, rhieni ifanc a menywod ifanc beichiog, plant a theuluoedd mewn amgylchiadau anodd, troseddwyr ifanc, dysgwyr sydd mewn perygl o gael eu bwlio ar sail rhywedd neu rywioldeb, dysgwyr ag anghenion Medrau Sylfaenol, dysgwyr sy'n cael eu haddysgu heblaw yn yr ysgol, dysgwyr â Saesneg yn iaith ychwanegol, gofalwyr ifanc, plant teuluoedd y lluoedd arfog, sipsiwn a theithwyr, dysgwyr sydd wedi'u gwahardd o'r ysgol, dysgwyr ag anghenion meddygol (gan gynnwys dysgwyr ag anghenion iechyd meddwl), plant sydd wedi'u mabwysiadu a dysgwyr â lefel isel o bresenoldeb.

**Llesiant goddrychol**

Llesiant sy'n cael ei fesur ar sail sut mae disgyblion yn teimlo amdanynt eu hunain a sut maen nhw'n gwneud.

**Llesiant gwrthrychol**

Llesiant sy'n cael ei fesur gan ddefnyddio ffeithiau yn hytrach na theimladau neu farn, fel data presenoldeb ysgol neu ddata ar waharddiadau

**Nodweddion gwarchodedig**

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn amlinellu'r nodweddion gwarchodedig canlynol: oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, hil, crefydd neu gred, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, priodas a phartneriaeth sifil, a beichiogrwydd a mamolaeth.

## Niferoedd – meintiau a chyfrannau

| | |
|---|---|
| bron bob un = | gydag ychydig o eithriadau |
| y rhan fwyaf = | 90% neu fwy |
| llawer = | 70% neu fwy |
| mwyafrif = | dros 60% |
| hanner = | 50% |
| tua hanner = | yn agos at 50% |
| lleiafrif = | islaw 40% |
| ychydig = | islaw 20% |
| ychydig iawn = | llai na 10% |

## Cyfeiriadau


Banerjee, R., McLaughlin, C., Cotney, J., Roberts, L. and Peereboom, C. (2016) *Promoting Emotional Health, Well-being, and Resilience in Primary Schools*. Caerdydd: Sefydliad Polisi Cyhoeddus Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: http://ppiw.org.uk/files/2016/02/PPIW-Report-Promoting-Emotional-Health-Well-being-and-Resilience-in-Primary-Schools-Final.pdf [Defnyddiwyd 14 Mai 2018]

Blakemore, S. (2018) *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. Llundain: Doubleday

Cyngor y Gweithlu Addysg (2017) *Arolwg Cenedlaethol o'r Gweithlu Addysg.* Caerdydd: Cyngor y Gweithlu Addysg. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.ewc.wales/site/index.php/cy/canolbwynt-polisi/arolwg-cenedlaethol-o-r-gweithlu-addysg.html [Defnyddiwyd 14 Mai 2018]

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2005) *Rheoliadau Cynghorau Ysgol (Cymru) 2005*. Llundain: Y Llyfrfa. [Ar-lein]. Ar gael o: http://www.legislation.gov.uk/wsi/2005/3200/contents/made/welsh [Defnyddiwyd 11 Mai 2018]

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2013) *Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion ((Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013.* Llundain: Y Llyfrfa. [Ar-lein]. Ar gael o: *http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/made/welsh* [Defnyddiwyd 11 Mai 2018]

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2014) *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.* Llundain: Y Llyfrfa. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/contents [Defnyddiwyd 11 Mai 2018]

Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2017a) *Crynodeb o'r arolwg o lesiant emosiynol ac iechyd meddwl mewn ysgolion a cholegau – gweithwyr proffesiynol ym maes Addysg.* [Ar-lein]. Ar gael o: http://senedd.cynulliad.cymru/documents/s69007/CYPE5-33-17%20-%20Papur%201b%20-%20Crynodeb%20o%20ganlyniadaur%20arolwg%20-%20gweithwyr%20proffesiynol%20ym%20maes%20Addysg.pdf [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2017b) *Crynodeb o'r arolwg o lesiant emosiynol ac iechyd meddwl mewn ysgolion a cholegau – pobl ifanc mewn ysgolion uwchradd a cholegau.* [Ar-lein]. Ar gael o: http://senedd.cynulliad.cymru/documents/s69006/CYPE5-33-17%20-%20Papur%201a%20-%20Crynodeb%20o%20ganlyniadaur%20arolwg%20-%20pobl%20ifanc%20mewn%20ysgolion%20uwchradd%20a%20cho.pdf [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2018) *Cadernid meddwl: Adroddiad ar y newid mawr sydd ei angen o ran cefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru*. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-w.pdf [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Chwaraeon Cymru (2018) *Arolwg ar Chwaraeon Ysgol: Adroddiad Cyflwr y Genedl*. [Ar-lein]. Ar gael o: http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy& [Defnyddiwyd 21 Ionawr 2019]

Donaldson, G. (2015) *Dyfodol Llwyddiannus: Adolygiad Annibynnol o'r Cwricwlwm a'r Trefniadau Asesu yng Nghymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/dyfodol-llwyddiannus.pdf [Defnyddiwyd 14 Mai 2018]

Estyn (2007) *Arweiniad rhyw a pherthynas*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/thematic-reports/arweiniad-rhyw-pherthynas-mawrth-2007 [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Estyn (2012) *Addysg gorfforol mewn ysgolion uwchradd*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/thematic-reports/addysg-gorfforol-mewn-ysgolion-uwchradd-chwefror-2012 [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Estyn (2014) *Gweithredu ar fwlio: Adolygiad o effeithiolrwydd y camau a gymerir gan ysgolion i fynd i'r afael â bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig disgyblion.* Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/thematic-reports/gweithredu-ar-fwlio-mehefin-2014 [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Estyn (2016) *Cyfranogiad disgyblion: canllaw arfer orau*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/cyfranogiad-disgyblion-canllaw-arfer-orau [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Estyn (2017) *Adolygiad o addysg perthnasoedd iach*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/adolygiad-o-addysg-perthnasoedd-iach [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Estyn (2018) *Cynnwys rhieni – Cyfathrebu rhwng ysgolion a rhieni plant oedran ysgol*. Caerdydd: Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/cynnwys-rhieni-cyfathrebu-rhwng-ysgolion-rhieni-plant-oedran-ysgol [Defnyddiwyd 2 Gorffennaf 2018]

GIG Cymru (2018) *Ymgyrch newydd i wella cefnogaeth iechyd meddwl yn yr ysgolion ar gyfer disgyblion Gogledd Cymru*. [Ar-lein]. Ar gael o: http://www.wales.nhs.uk/newyddion/49535 [Defnyddiwyd 22 Hydref 2018]

Humphrey, N., Lendrum, A. and Wigelsworth, M. (2010) *Social and emotional aspects of learning (SEAL) programme in secondary schools: national evaluation*. Llundain: Yr Adran Addysg. [Ar-lein]. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/181718/DFE-RR049.pdf [Defnyddiwyd 15 Mai 2018]

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018) *Cynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru*. [Ar-lein]. Ar gael o: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/82258. [Defnyddiwyd 18 Mai 2018]

Jesuit Institute (2013) *Jesuit Pupil Profile*. Llundain: Jesuit Institute. [Ar-lein]. Ar gael o: http://jesuitinstitute.org/Pages/JesuitPupilProfile.htm [Defnyddiwyd 22 Ionawr 2019]

Llywodraeth Cymru (2011a) *Parchu eraill: Trosolwg gwrth-fwlio*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 050/2011). [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/121128aboverviewcy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2011b) *Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan (RhGCYCG)* Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://gweddill.gov.wales/statistics-and-research/all-wales-school-liaison-core-programme-evaluation-report/?skip=1&lang=cy [Defnyddiwyd 18 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2012) *Toiledau ysgol: Canllaw arfer da ar gyfer ysgolion yng Nghymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 053/2011). [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/toiledau-ysgol-canllaw-arfer-da-ar-gyfer-ysgolion-yng-nghymru.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2013a) *Canllawiau ar gyfer addysg camddefnyddio sylweddau*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 107/2013). [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/canllawiau-ar-gyfer-addysg-camddefnyddio-sylweddau.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2013b) *Canllawiau statudol i awdurdodau lleol yng Nghymru ynghylch darpariaeth gwasanaethau cwnsela annibynnol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 106/2013). [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-yng-nghymru-ynghylch-darpariaeth-gwasanaethau-cwnsela-annibynnol.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2014) *Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 146/2014). [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-12/bwyta-n-iach-mewn-ysgolion-a-gynhelir-canllawiau-statudol-i-awdurdodau-lleol-a-chyrff-llywodraethu.pdf [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2015a) *Fframwaith y Cyfnod Sylfaen*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-02/fframwaith-y-cyfnod-sylfaen-diwygiedig-2015.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2015b) *Cynnwys a chynorthwyo disgyblion*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 195/2015). [Ar-lein]. Ar gael o: https://gov.wales/sites/default/files/consultations/2018-01/151216-inclusion-and-pupil-support-draft-guidance-cy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2016a) *Dysgu Cymru: Dŵr yfed mewn ysgolion.* Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/access-to-drinkingwater-cy.pdf [Defnyddiwyd 14 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2016b) *Dysgu Cymru: Lles.* [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/resources/improvementareas/Well-being/?skip=1&lang=cy [Defnyddiwyd 14 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2016c) *Gwrthsafiad a pharch: Datblygu cydlyniant cymunedol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 196/2016). [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/gwrthsafiad-a-pharch-datblygu-cydlyniant-cymunedol.pdf [Defnyddiwyd 11 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2017a) *Cefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 215/2017). [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/170330-healthcare-needs-cy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2017b) *Dyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru: Argymhellion y Panel o Arbenigwyr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://gweddill.gov.wales/docs/dcells/publications/180104-future-of-the-sex-and-relationships-education-curriculum-in-wales-cy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cymru (2018a) *Llesiant Cymru 2017-18: beth ydym ni'n ei wybod am lesiant plant?* Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-01/llesiant-cymru-2017-18-beth-rydyn-nin-ei-wybod-am-lesiant-plant.pdf [Defnyddiwyd 10 Rhagfyr 2018]

Llywodraeth Cymru (2018b) *Llesiant Cymru: dangosyddion cenedlaethol disgrifiad technegol a dolenni data*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/llesiant-cymru-dangosyddion-cenedlaethol-disgrifiad-technegol-dolenni-data [Defnyddiwyd 10 Rhagfyr 2018]

Llywodraeth Cymru (2019a) *Paratoi ar gyfer y cwricwlwm newydd.* [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/paratoi-ar-gyfer-y-cwricwlwm-newydd [Defnyddiwyd 25 Chwefror 2019]

Llywodraeth Cymru (2019b) *Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb mewn ysgolion*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, (Dogfen 019/2010). [Ar-lein]. Ar gael o: https://llyw.cymru/sites/default/files/consultations/2019-02/addysg-cydberthynas-a-rhywioldeb-mewn-ysgolion-canllawiau.pdf [Defnyddiwyd 18 Mawrth 2019]

Llywodraeth Cymru a GIG Cymru (2017) *Fframwaith ar Gyfer Gwasanaeth Nyrsio mewn Ysgolion i Gymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://gweddill.gov.wales/docs/phhs/publications/170517schoolnursecy.pdf [Defnyddiwyd 11 Mai 2018]

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010a) *Grwpiau anogaeth: llawlyfr i ysgolion*. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru, (Dogfen 091/2010). [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/121128nurturecy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010b) *Addysg rhyw a pherthnasoedd mewn ysgolion*. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru, (Dogfen 019/2010). [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/130425-sex-and-relationships-education-in-schools-cy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cynulliad Cymru, Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau (2008) *Addysg Gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru: Cyfnodau Allweddol 2–4*. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/130425-physical-education-inthe-national-curriculum-cy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Llywodraeth Cynulliad Cymru, Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau (2013) *Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7 i 19 oed yng Nghymru.* Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://learning.gov.wales/docs/learningwales/publications/130425-personal-and-social-education-framework-cy.pdf [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

McLaughlin, C. and Clarke, B. (2010) Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence. [Ar-lein]. *Educational and Child Psychology* **27** (1), 91–103. Ar gael o: https://www.nuffieldfoundation.org/sites/default/files/McLaughlin%20%20Clarke%20-%20relational%20matters%202010.pdf [Defnyddiwyd 15 Mai 2018]

Sefydliad Iechyd y Byd (2016) *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC Study) International Report from the 2013/2014 Survey.* Denmarc: Sefydliad Iechyd y Byd. [Ar-lein] Ar gael o: http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey [Defnyddiwyd 10 Mai 2018]

Weare, K. and Nind, M. (2011) Mental Health Promotion and Problem Prevention in Schools: What Does the Evidence Say? [Ar-lein]. *Health Promotion International*, **26**, i29–i69. Ar gael o: https://www.healthevidence.org/view-article.aspx?a=mental-health-promotion-problem-prevention-schools-evidence-25220 [Defnyddiwyd 9 Mai 2018]

Y Cenhedloedd Unedig (1989) *Y Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/crc.pdf [Defnyddiwyd 11 Mai 2018]

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2018) *Arferion ysgol sy'n bwysig i iechyd rhywiol pobl ifanc*. [Ar-lein]. Ar gael o: http://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Young_SRE_Welsh.pdf [Defnyddiwyd 18 Mai 2018]

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019a) *Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Canfyddiadau dechreuol o Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2017/18*. Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. [Ar-lein]. Ar gael o: http://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2019/05/Wellbeing-Briefing-Paper_FINAL_070319_Cy.pdf [Defnyddiwyd 10 Mai 2019]

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2019b) Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. [Ar-lein] Ar gael o: http://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2019/05/SHRN-HBSC-NR-Cy_31.05.2019.pdf [Defnyddiwyd 24 Mai 2019]