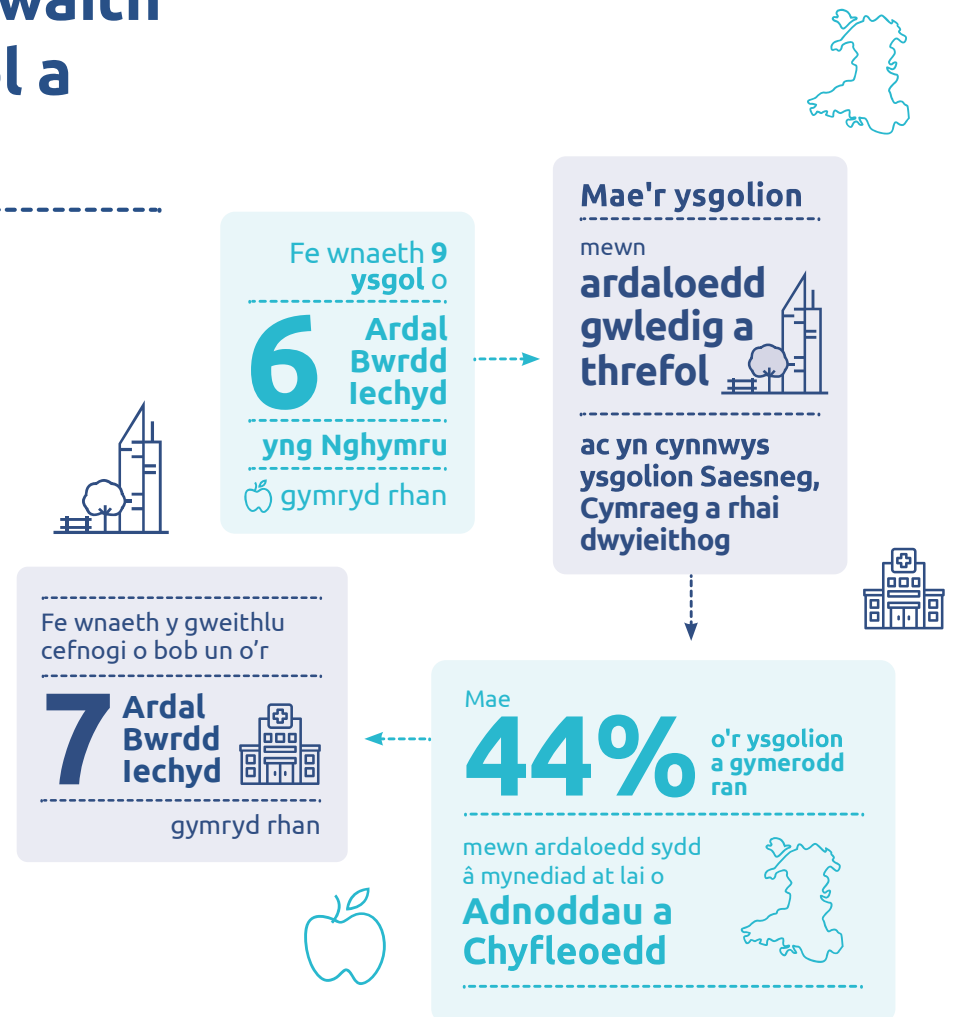


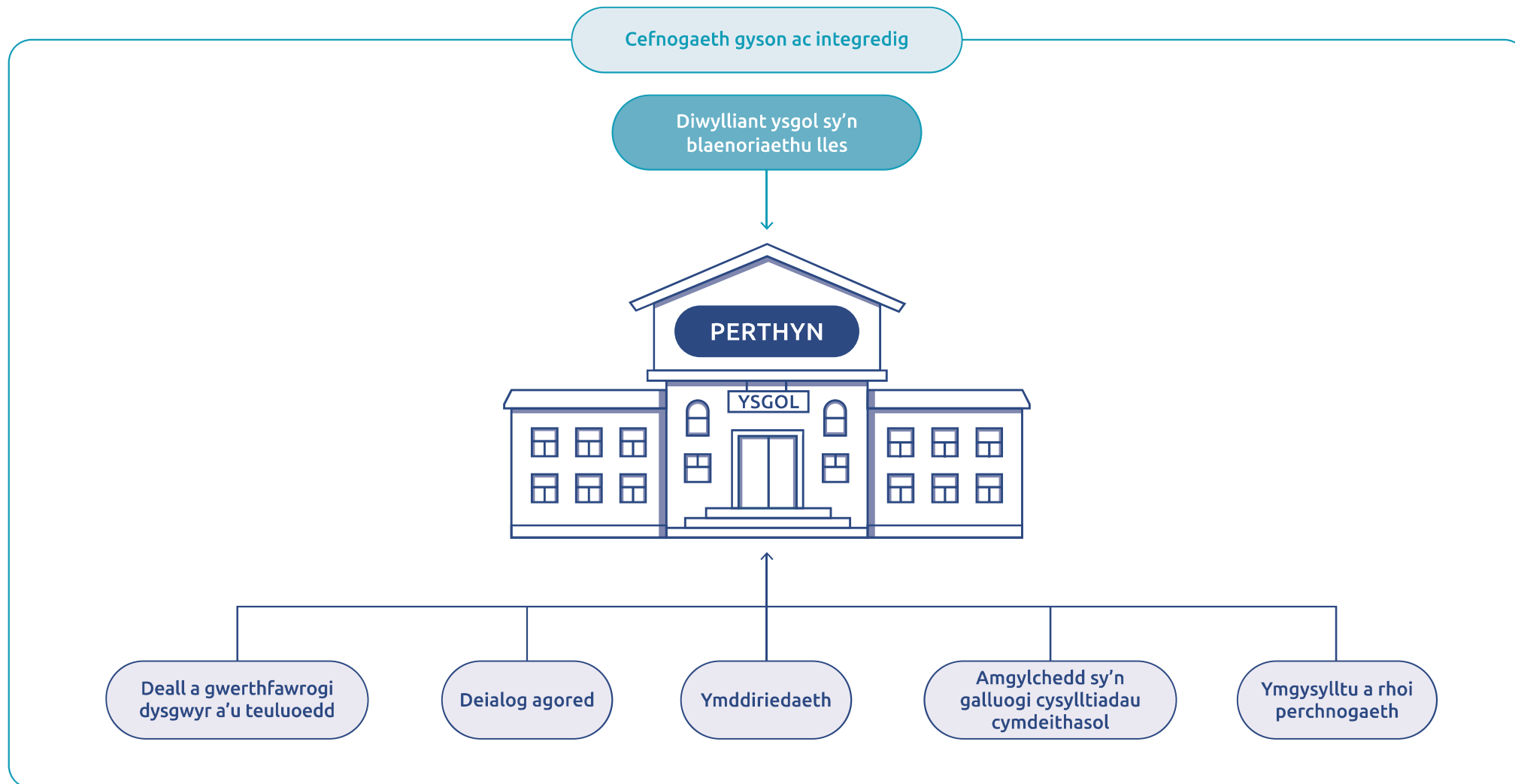
## Cynllunio a rhoi camau gweithredu ar waith i amddiffyn a hyrwyddo lles emosiynol a meddyliol mewn cymunedau ysgol.

Mae ysgolion ledled Cymru yn gweithredu [Fframwaith statudol Llywodraeth Cymru ar sefydlu Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol](#). Mae'r Fframwaith yn cefnogi ysgolion i hyrwyddo lles meddyliol cadarnhaol, atal salwch meddwl, a gwella cymorth i unigolion lle bo angen.

Buom yn cynnal cyfweiliadau a grwpiau ffocws gyda staff ysgolion i gasglu gwybodaeth am eu profiadau o gynllunio a rhoi camau gweithredu ar waith i fodloni anghenion lles cymuned eu hysgol. Buom hefyd yn siarad â'r gweithlu cefnogi (Cydlynwyr Gweithredu), yn ystyried cynlluniau gweithredu ysgolion, ac yn edrych ar ddata a rannwyd gyda ni ar sut mae ysgolion yn dod yn eu blaenau.



# Beth wnaeth wahaniaeth?

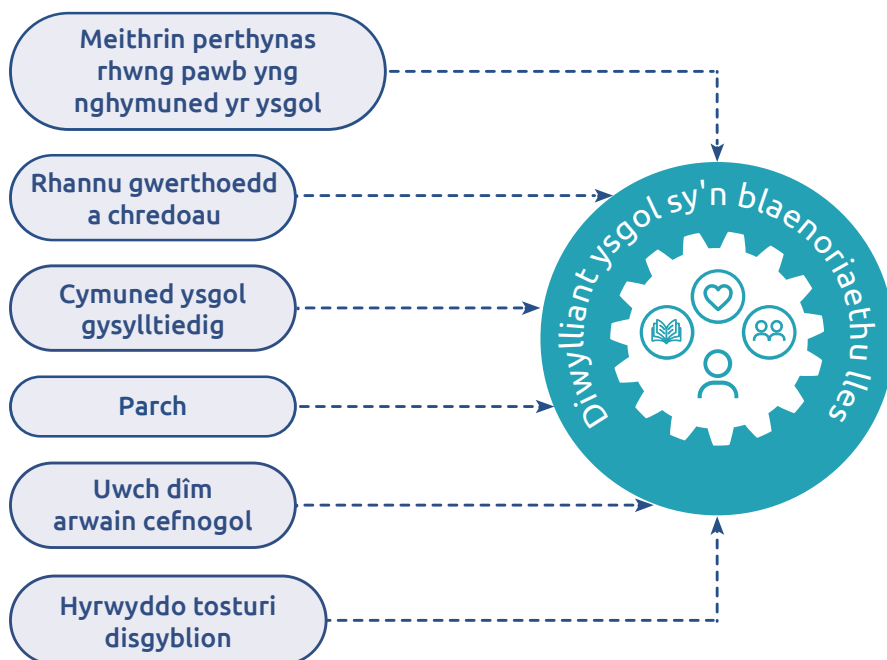


# Beth wnaeth wahaniaeth?

## Diwylliant ysgol sy'n blaenoriaethu lles

Dangoswyd bod diwylliant ysgol sy'n blaenoriaethu lles yn bwysig iawn i helpu ysgolion i gynllunio a gweithredu camau lles yn llwyddiannus.

Mae rhai o'r ffyrdd y mae ysgolion wedi datblygu diwylliant sy'n blaenoriaethu lles i'w gweld yn y diagram isod:



Mae'r broses yn dibynnu ar weld lles emosiynol a meddyliol yn rhan bwysig o fywyd ysgol.

Roedd ysgolion yn ei chael yn haws mabwysiadu diwylliant sy'n cefnogi lles pan:

- Fo lles meddyliol wedi'i wreiddio fel pwnc o fewn y Cwricwlwm.
- Cymerir dull o welliant parhaus.
- Sefydlir polisiau a gweithdrefnau sy'n hybu lles meddyliol.
- Fo pawb yn rhannu terminoleg i drafod emosiynau ac iechyd meddwl.

We are actually a community. Communities do work best together.

**Well-being Lead**  
Special School

Cymuned ydyn ni mewn gwirionedd. Mae cymunedau'n gweithio orau gyda'i gilydd.

**Arweinydd Lles**  
Ysgol Arbennig



# Beth wnaeth wahaniaeth?

## Perthyn

Mae ymdeimlad o berthyn i'r ysgol yn bwysig ar gyfer hyrwyddo lles emosiynol a meddyliol. Mae perthyn yn golygu teimlo cysylltiad emosiynol â'r ysgol. Mae'n cynnwys teimlo fel eich bod yn cael eich derbyn, eich parchu, eich cynnwys a'ch cefnogi. Pan fydd staff yn teimlo eu bod yn perthyn i'w hysgol, maent yn fwy ymwybodol o anghenion lles eu cymuned. Maent hefyd yn fwy tebygol o roi gwerth mewn cynllunio a gweithredu i wella anghenion lles yn eu hysgol.

Pan fydd dysgwyr a'u teuluoedd yn teimlo eu bod yn perthyn i gymuned eu hysgol, maent yn fwy tebygol o gymryd rhan a gweld gwerth mewn cynnal gweithgareddau sy'n hybu lles. Roedd ymgysylltu mwy yn helpu staff i deimlo bod ganddynt fwy o ymreolaeth ac yn creu ymdeimlad o gyswllt. Fel cyferbyniad, pan fydd staff, dysgwyr a theuluoedd yn teimlo'n ddatgysylltiedig, heb ymdeimlad o berthyn i gymuned ysgol, maent yn llai tebygol o fod eisiau rhoi o'u hamser i wneud gwelliannau.

They feel that there's value in what they're doing, and if there's value in what they're doing, they'll push for it, they'll work on it, they'll develop it.

**Well-being Lead**  
Special School

Maen nhw'n teimlo bod gwerth yn yr hyn maen nhw'n ei wneud, ac os oes gwerth yn yr hyn maen nhw'n ei wneud, fe fyddan nhw'n gwthio amdano, fe fyddan nhw'n gweithio arno fe, fe fyddan nhw'n ei ddatblygu.

**Arweinydd Lles**  
Ysgol Arbennig



# Beth wnaeth wahaniaeth?

---

## Perthyn

Mae ein canfyddiadau'n awgrymu y gall lleoliadau annog ymdeimlad o berthyn i gymuned ysgol drwy:

- Datblygu empathi i ddeall a gwerthfawrogi dysgwyr a theuluoedd unigol, eu bywydau, a'r hyn sy'n bwysig iddynt.
- Creu amgylchedd lle gall pawb siarad yn agored a chael eu cefnogi i gyfrannu.
- Sefydlu ymddiriedaeth rhwng yr ysgol a theuluoedd, yn ogystal â rhwng staff a dysgwyr.
- Creu amgylchedd dan do ac awyr agored sy'n ddymunol, addas, ac yn ateb gofynion, er mwyn cefnogi cysylltiadau cymdeithasol.
- Ymgysylltu â staff ysgol o bob lefel a rhoi perchnogaeth ac ymreolaeth iddynt wrth gynllunio a rhoi camau gweithredu ar waith.

One of the things we value here is we know our children

**Senior Leadership Team Member**  
Nursery and Infant School

Un o'r pethau rydyn ni'n ei werthfawrogi yma yw ein bod ni'n adnabod ein plant.

**Aelod o'r Uwch Dim Arwain**  
Ysgol Feithrin a Babanod



A pan oeddwn i yn rhannu hwn gyda staff, oeddwn i'n gweud "mae hwn yn gyfle i ddathlu yr holl dda ni'n wneud... i ddathlu'r holl waith caled a'r gwaith da sy'n cael ei wneud bob dydd gan staff a disgyblion hefyd, a'r gymuned gyfan.

**Aelod o'r Uwch Dim Arwain**  
Ysgol Feithrin a Babanod



# Beth wnaeth wahaniaeth?

---

## Cefnogaeth gyson ac integredig

Mae ysgolion yn elwa pan fydd Cydlynwyr Gweithredu a Chydlynwyr Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles, yn cydweithio'n agos tuag at nod cyffredin. Mae hyn yn helpu i gynnal perthnasoedd ysgol ac yn annog cynnydd o ran cynllunio a rhoi camau gweithredu ar waith.

It's making sure that whoever has the contact with the school is saying the same thing and they know the support is there.

Implementation Coordinator

---

Mae'n ymwneud â sicrhau bod pwy bynnag sydd â chyswllt â'r ysgol yn dweud yr un peth a'u bod yn gwybod bod y gefnogaeth yno.

Cydlynnydd Gweithredu



I think a lot can be said about shared learning and partnership working, having that integration and all working together, because there are a lot of organisations that are working in the arena of health and well-being or emotional health and well-being. And I just feel like if we all joined efforts up it would have much more of a significant impact than everyone working in silos with little pots of money.

Implementation Coordinator

---

Rwy'n meddwl bod dysgu ar y cyd a gweithio mewn partneriaeth yn bwysig, cael yr integreiddio hwnnw a chael pawb i weithio gyda'i gilydd, oherwydd mae llawer o sefydliadau yn gweithio ym maes iechyd a lles neu iechyd a lles emosiynol. Ac rydw i'n teimlo pe baem ni i gyd yn cyfuno ein hymdrechion, y byddai'n cael effaith fwy sylweddol nac y byddai o gael pawb yn gweithio ar wahân gyda ffynonellau bach o arian.

Cydlynnydd Gweithredu



# Beth wnaeth wahaniaeth?

---

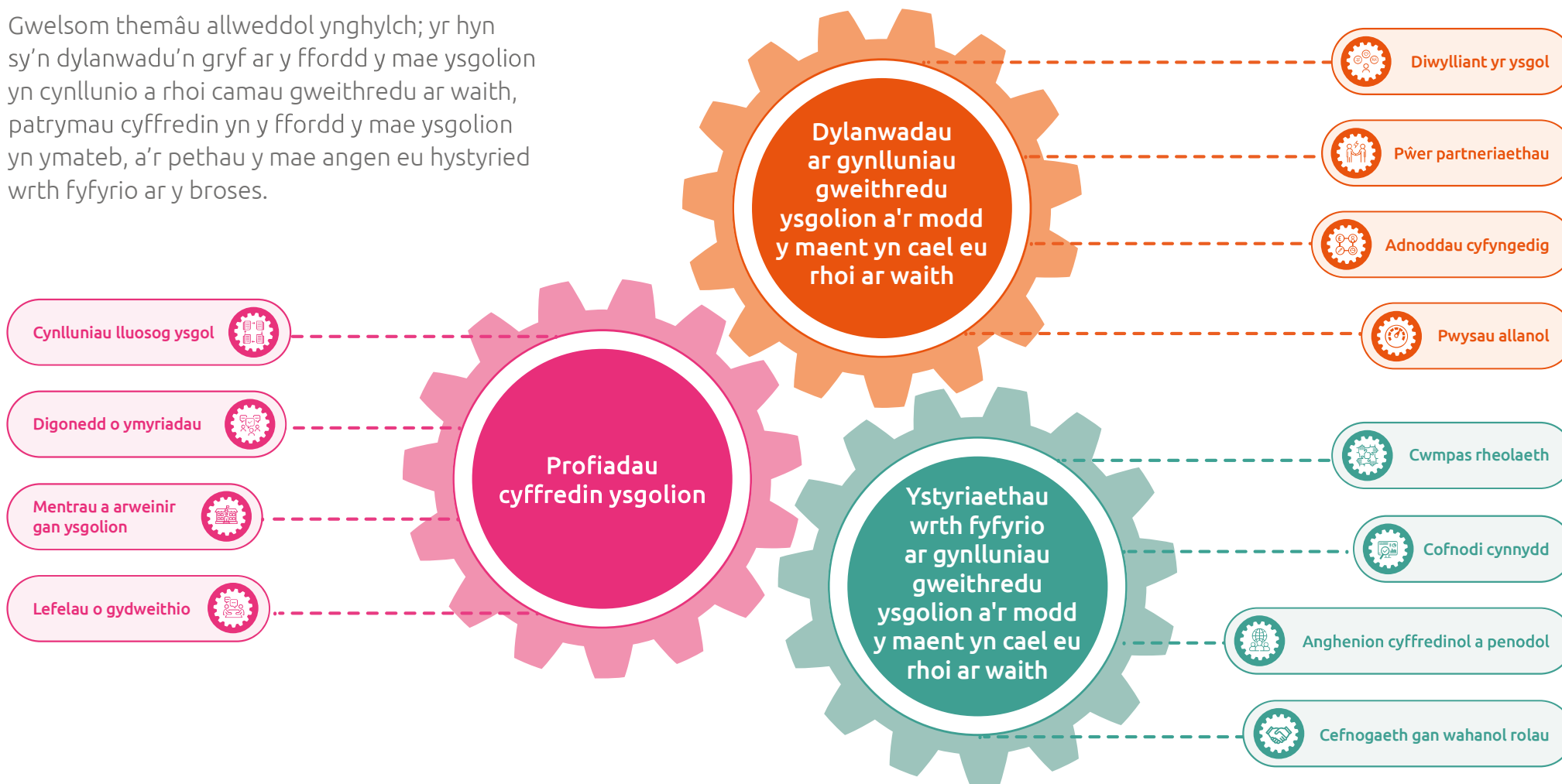
Mae'n ymddangos bod lefel yr ymgysylltiad gan gyrff rhanbarthol, llywodraethu lleol a strwythurau atebolrwydd hefyd yn dylanwadu ar ba mor llwyddiannus y mae ysgolion yn gwreiddio'r Fframwaith. Mae manteision yn dod i'r amlwg pan fydd partneriaid yn gallu rhannu arferion ac adnoddau, a chasglu gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn eu rhanbarthau.

Mae ysgolion yn teimlo pwysau gan ddylanwadau allanol i fynd i'r afael â gwahanol flaenoriaethau, sy'n cystadlu â'i gilydd am amser ac adnoddau. Mae negeseuon clir sy'n dangos sut mae polisiau a mentrau cenedlaethol yn ategu ei gilydd yn bwysig. Mae hyn yn galluogi ysgolion i gydbwysu disgwyliadau â'u blaenoriaethau unigryw.



# Sut mae ysgolion yn cynllunio ac yn gweithredu?

Gwelsom themâu allweddol ynghylch; yr hyn sy'n dylanwadu'n gryf ar y ffordd y mae ysgolion yn cynllunio a rhoi camau gweithredu ar waith, patrymau cyffredin yn y ffordd y mae ysgolion yn ymateb, a'r pethau y mae angen eu hystyried wrth fyfyrion ar y broses.



# Dylanwadau ar gynlluniau gweithredu ysgolion a'r modd y maent yn cael eu rhoi ar waith



Mae **diwylliant ysgol a gwaith sydd eisoes yn bodoli** i wella lles meddyliol yn chwarae rhan yn y modd y caiff camau gweithredu eu cynllunio a'u rhoi ar waith. Roedd llawer o leoliadau eisoes yn blaenoriaethu lles emosiynol a meddyliol dysgwyr, teuluoedd a staff cyn lansio'r Fframwaith. Mae'r Fframwaith yn cadarnhau'r camau hyn ac yn cryfhau lles fel blaenoriaeth i ysgolion, yn gyfartal â meysydd fel llythrennedd a rhifedd. Mae rhai ysgolion a oedd eisoes yn blaenoriaethu lles yn ei chael hi'n anoddach hunanwerthuso a chreu cynlluniau gweithredu. Weithiau, mae'n her i ysgolion gydnabod sut y gellid cynnwys y gwaith y maent wedi bod yn ei wneud yn erbyn gofynion y **Dull Ysgol Gyfan**.



Pan fydd ysgolion yn dewis ymyriadau i fodloni eu hanghenion, mae partneriaid mewnol ac allanol yn dangos lefelau gwahanol o **reolaeth, pŵer a dylanwad**. Mae lefelau cymysg o ddealltwriaeth o rolau a chyfrifoldebau pob un o'r partneriaid hyn. Gall Awdurdodau Lleol ddylanwadu ar y camau y mae ysgolion yn eu dewis drwy gyfeirio cyllid at fentrau neu ymyriadau penodol a hyfforddiant staff. Weithiau, ni fydd ymyriadau a brynir ar raddfa fawr yn bodloni anghenion canfyddedig ysgol unigol.

# Dylanwadau ar gynlluniau gweithredu ysgolion a'r modd y maent yn cael eu rhoi ar waith



Mae'n ofynnol i ysgolion fynd i'r afael â nifer o flaenoriaethau gydag **amser cyfyngedig a diffyg capasiti gan staff**. Mae effeithiau'r pandemig yn dal i gyflwyno heriau i ddysgwyr a staff. Mae **pwysau** mawr ar ysgolion i weithredu mewn cyd-destun gweithredu diwydiannol, toriadau cyllid, heriau o ran y gweithlu ac mae ganddynt bryderon dwfn ynghylch cynyddu llwyth gwaith eu staff. Mae pwysigrwydd lles gweithlu ysgolion yn cael ei gydnabod ac yn parhau i ddylanwadu ar sut mae ysgolion yn blaenoriaethu camau gweithredu.

It just naturally flows in, which is a lovely way for it to work because it becomes part of the school culture then.

**Well-being Lead**  
Special School

Mae'n llifo i mewn yn naturiol, sy'n ffordd hyfryd iddo weithio oherwydd ei bod yn dod yn rhan o ddiwylliant yr ysgol bryd hynny.

**Arweinydd Lles**  
Ysgol Arbennig



## Profiadau cyffredin mewn ysgolion



Profiadau cyffredin  
mewn ysgolion



Gall ysgolion fod yn gweithio gyda **sawl cynllun gweithredu gwahanol ar unrhyw un adeg**. Mae camau gweithredu mwy strategol a thymor hir yn tueddu i gael eu cynnwys mewn Cynllun Datblygu Ysgol. Yn aml, mae camau gweithredu sy'n mynd i'r afael â gofynion y Fframwaith Statudol yn cael eu cynnwys mewn sawl cynllun. Mae hyn yn adlewyrchu sut mae'r gwaith wedi'i wreiddio ar draws bywyd yr ysgol.

Mae rhai ysgolion wedi canolbwyntio ar ddatblygu camau gweithredu mewn meysydd fel **'cysylltedd'**, neu **'gyfathrebu'**. Trwy wneud hyn, eu nod yw dylanwadu'n gadarnhaol ar les meddyliol ac agweddau eraill ar fywyd yr ysgol. Mae ysgolion yn magu hyder o ran sut y dylent nodi'r meysydd ffocws hyn sy'n gweithredu fel **'edau euraidd'**. Gall gwneud gwelliannau yn y meysydd hyn sicrhau'r effaith fwyaf bosibl i ysgol, ar draws sawl canlyniad gwahanol.



Mae llawer o **ymyriadau lles** yn cael eu hyrwyddo i ysgolion. Mae dryswch ynghylch y dystiolaeth sydd y tu ôl i lawer o'r ymyriadau. Mae'r gweithlu cefnogi yn datblygu capasiti a galluedd i dywys ysgolion wrth ddewis ymyriadau / adnoddau.

So it's this mixed bag and there's just so many initiatives. Some schools have said it's hard sometimes to understand which ones are working well, because there's so many in place. You kind of throw them all at a young person.

Implementation Coordinator

Felly mae 'na gymysgedd, a chymaint o ymyriadau gwahanol. Mae rhai ysgolion wedi dweud ei bod yn anodd weithiau deall pa rai sy'n gweithio'n dda, oherwydd bod cymaint yn eu lle. Rydych chi'n eu taflu nhw i gyd at berson ifanc.

Cydlynnydd Gweithredu



## Profiadau cyffredin mewn ysgolion

Mae themâu sy'n deillio o'r Fframwaith ysgol Gyfan wedi'i cynnwys ymhob agwedd o gynlluniau gwella ysgol ac felly mae'n anodd adnabod adran sy'n benodol ar gyfer hyn.

**Aelod o'r Uwch Dîm Arwain**  
Ysgol Uwchradd



I want it to be a true, genuine whole school approach and that's taken a lot of time.

**Implementation Coordinator**

Rwyf am iddo fod yn ddull ysgol gyfan go iawn, ac mae hynny wedi cymryd llawer o amser.

**Cydlynnydd Gweithredu**



Mae'n ymddangos bod ymyriadau a **gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio a'u gweithredu gan yr ysgolion** eu hunain yn cael eu hystyried yn fwy cadarnhaol gan ysgolion na rhaglenni ymyrraeth 'oddi ar y silff' neu becynnau sydd wedi'u prynu i mewn gan asiantaethau allanol neu gorfforaethol.



Mae ysgolion yn cydnabod bod **cydweithio ac ymgysylltu** gwirioneddol yn cymryd amser. Prin yw'r dystiolaeth sy'n awgrymu bod cymuned yr ysgol yn ymwneud â deall pa mor llwyddiannus yw gweithgaredd. Pan fydd effeithiau yn cael eu hystyried, maent yn tueddu i fod yng nghyd-destun meini prawf strwythurau llywodraethu/atebolrwydd rhanbarthol a chenedlaethol. Nid yw'n ymddangos bod ysgolion yn meddwl am fonitro nac arfarnu'r camau gweithredu y maent yn eu cymryd i hyrwyddo lles, o'r cychwyn cyntaf.

Dwi di trio edrych fwy am be oedd y llinynnau oedd yn cysylltu mwy nag un peth, oedd yn gallu cael 'impact' ar ddau neu dri pheth.

**Aelod o Uwch Dîm Arwain, Ysgol Uwchradd**



## Esiamplau o ymyriadau a arweinir gan ysgolion

Maes	Ymyriad
<b>Deall anghenion dysgwyr a staff o ran eu lles emosiynol a meddyliol</b>	Llyfr lles dysgwyr unigol: wedi'i rannu rhwng y dysgwyr a'r athro dosbarth i nodi'r hyn sy'n mynd yn dda a'r hyn nad yw'n mynd cystal i'r unigolyn
	Anhawster Mynychu Ysgol ar Sail Emosiynol (AMYSE) neu Emotional Based School Avoidance (EBSA): ehangu dealltwriaeth staff o ffactorau gwthio a thynnu
<b>Cydberthnasau</b>	Cynllun mentora cyfoedion i ddysgwyr
	Helpu staff i feithrin perthnasoedd â'u cyfoedion
	Cyfarfodydd Llysoedd Ysgol: chwalu seilos neu weithio'n annibynnol i grwpiau neu adrannau eraill yn yr ysgol
	Hwb bugeiliol gydag aelod o staff ymroddedig
	Swyddogion lles ar gyfer pob grŵp blwyddyn
<b>Help a gwasanaethau cymorth</b>	Noson gemau
	Grŵp Rhieni: rhwydwaith cymorth mewnol a drefnir gan yr ysgol i alluogi rhieni i fwrw eu bol a chael mynediad at gymorth cyfoedion
<b>Y Gweithlu</b>	Ymgyrch codi ymwybyddiaeth, wedi'w datblygu gan ysgol, i gyfeirio aelodau cymuned yr ysgol i wasanaethau cymorth a chefnogaeth y sector gwirfoddol a chymunedol e.e. defnyddio codau QR ar bosteri
	Staff yn 'cerdded a sgwrsio'
	Te a choffi am ddim yn ystafelloedd y staff
	Talu am amser Cynllunio, Paratoi ac Asesu (CPA) ychwanegol ar gyfer gweithlu'r ysgol
	Menter 'Angel Gwarcheidiol Cyfrinachol' wedi'w datblygu gan ysgol i annog staff i ofalu a bod yn sylwgar tuag at ei gilydd
Rhoi'r hyblygrwydd a'r annibyniaeth i staff ddewis sut y dylent dreulio cyfran o'u hamser CPA wythnosol	

## Esiamplau o ymyriadau a arweinir gan ysgolion

Maes	Ymyriad
Y Gweithlu	Nodiadau caredig: cydnabod gwerth a rhannu adborth cadarnhaol
	'Paned a sgwrs'
	Cyfarch staff
	Uwch Dîm Arwain (UDA) yn darparu llanw er mwyn rhyddhau staff ar gyfer amser CPA
	Helpa wyau Pasg lles
	Ôl-drafodaeth anffurfiol diwedd yr wythnos
Cyfrannu a Chymryd rhan	Cynnwys staff addysgu mewn penderfyniadau
	Galwadau ffôn rheolaidd gyda'r rhieni
	Cysylltu â chlybiau lleol
	Ap Padlet i rieni bostio lluniau o'u plant
	Hashnodau tîm, i ddod â'r gymuned ynghyd
Cwricwlwm	Dysgu yn yr awyr agored
	Sesiynau lles bore dydd Llun
	Therapi Lego
Amgylchedd a chyfleusterau'r ysgol	Ystafell lles dynodedig
	Llyfrgell offer
	Casglu sbwriel
	Hwb gwisg ysgol
	Rhannu llyfrau
	Siop gyfnewid
	Siop Goffi a redir gan yr ysgol

# Ystyriaethau wrth fyfyrion ar gynlluniau gweithredu, ac wrth roi cynlluniau gweithredu ar waith



Mae gofyn cynyddol i staff amsugno ac ymateb i broblemau y mae plant a'u teuluoedd yn eu hwynebu. Mae ysgolion yn cydnabod yr hyn sydd **o fewn a thu hwnt i'w rheolaeth**. Er eu bod mewn sefyllfa dda i greu amodau sy'n diogelu ac yn hybu lles meddyliol, mae hefyd lawer o ffactorau sydd y tu allan i fywyd ysgol sy'n cyfrannu at les person. Mae ysgolion yn gweithredu ar y pethau y gallant ddylanwadu arnynt ac maent yn deall y rôl bwysig y mae arbenigwyr yn ei chwarae wrth sicrhau bod cymorth yn gynaliadwy. Mae gan ysgolion fwy o ymwybyddiaeth o'r adnoddau sydd ar gael iddynt ac maent yn ehangu eu perthynas â phartneriaid allanol.



Gall fod yn heriol **cofnodi cynnydd** mewn canlyniadau lles emosiynol a meddyliol. Nid yw gwelliannau i les unigol na lles cyfunol yn aros yn sefydlog. Mae'n cael ei ddylanwadu gan lawer o wahanol ffactorau. Mae'n unigryw i unigolyn a'i amgylchiadau, ac efallai na fydd yn edrych fel cam arwyddocaol wrth adrodd arno.



# Ystyriaethau wrth fyfyrion ar gynlluniau gweithredu, ac wrth roi cynlluniau gweithredu ar waith



O fewn ysgol, weithiau nid yw'r **anghenion sy'n cael eu hadnabod**, a'r camau gweithredu angenrheidiol yn gyffredin ar draws poblogaeth yr ysgol gyfan. Gall fod anghenion penodol ar gyfer gwahanol grwpiau blwyddyn, neu ar gyfer dysgwyr sy'n agored i niwed. Efallai na fydd rhai ymyriadau yn briodol ar gyfer yr ysgol gyfan. Bydd rhai camau gweithredu i fynd i'r afael ag anghenion yn fwy strategol neu'n cymryd mwy o amser nag eraill.



Mae'r **gweithlu cefnogi** yn ceisio helpu ysgolion i ystyried beth sy'n gweithio iddyn nhw, yn erbyn yr anghenion sydd wedi'u hadnabod, gan annog symud i ffwrdd o barhau i brynu a rhoi sawl ymyriad ar waith ar yr un pryd. Gall Cydlynwyr Gweithredu a Chydlynwyr Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles gefnogi **adeiladu partneriaethau**, a helpu datblygu cysylltiadau â chymorth allanol neu adnoddau eraill.

And whereas we do our absolute best to be positive role models to give them the toolkit in school, we only have them for six hours a day, five days a week. It can't all come back to schools because we're maxed out.

Senior Leadership Team Member  
Secondary School

Ac er ein bod yn gwneud ein gorau glas i fod yn esiamplau cadarnhaol, i roi'r pecyn cymorth iddynt yn yr ysgol, dim ond chwe awr y dydd, pum diwrnod yr wythnos, sydd gennym ni. Ni all y cyfan ddibynnu ar yr ysgolion oherwydd 'rydym yn gweithio i eithaf ein gallu.

Aelod o'r Uwch Dim Arwain  
Ysgol Uwchradd



## Pwy sy'n ymwneud â chefnogi gweithredu Dull Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol?

Yr unigolyn	Y dysgwyr a'u teuluoedd
Yr ysgol	Yr Uwch Dîm Arwain: Y pennaeth, Pennaeth cynorthwyol, Dirprwy bennaeth, UDA estynedig
	Staff Anghenion Dysgu Ychwanegol pwrpasol
	Athrawon
	Cynorthwywyr dysgu
	Timau bugeiliol
	Swyddogion ymgysylltu / cyswllt â theuluoedd
	Arweinwyr diogelu
	Tiwtoriaid dosbarth
	Penaethiaid blwyddyn / llysoedd
	Arweinwyr lles
	Llywodraethwyr
	Goruchwylwyr canol dydd
Staff y gegin	
Lleol a Rhanbarthol	Awdurdod Lleol: Timau addysg ac arweinwyr lles
	Ymgynghorwyr addysg
	Byrddau Iechyd
	Gwasanaethau'r GIG: Meddygon teulu, Gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS)
	Gwasanaethau cwnsela

## Pwy sy'n ymwneud â chefnogi gweithredu Dull Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol?

Yr unigolyn	Y dysgwyr a'u teuluoedd
Lleol a Rhanbarthol	Consortiwm
	Cydlynwyr gweithredu
	Cydlynwyr Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles
Cenedlaethol	Llywodraeth Cymru
	Iechyd Cyhoeddus Cymru
	Estyn
	Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)



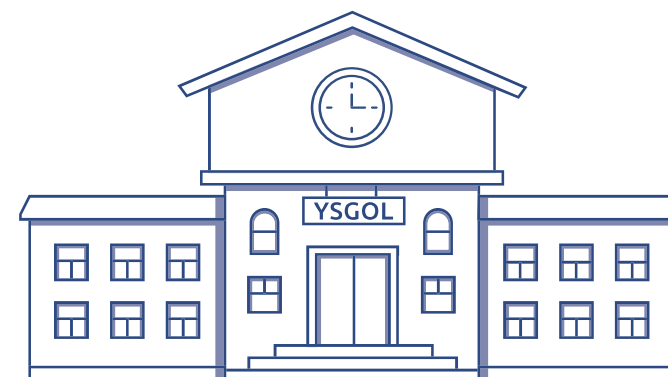
# Awgrymiadau ar gyfer ysgolion

1. Defnyddiwch broffil Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) eich ysgol i feithrin dealltwriaeth o feysydd i'w gwella ac i fonitro'r newidiadau.
2. Ymgorfforwch ddull gwelliant parhaus. Rhwch amser i gynnal hunanwerthusiad cadarn o gryfderau'r ysgol a'r meysydd sydd angen eu gwella, a'i ddefnyddio i gynllunio gweithredoedd addas. Adolygwch y cynnydd a wneir yn erbyn Cynlluniau Datblygu Ysgol yn rheolaidd.
3. Ceisiwch gymorth gan Gydlynwyr Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles i nodi'r camau gweithredu priodol i fynd i'r afael âg anghenion a nodwyd gan yr ysgol.
4. Pan fo ymyriadau allanol yn cael eu rhoi ar waith, cymerwch gamau i ddeall y dystiolaeth y tu ôl i'r ymyriadau, gan ddefnyddio Crynodebau Tystiolaeth 'Pecyn Cymorth Beth sy'n Gweithio'<sup>1</sup> Iechyd Cyhoeddus Cymru lle bo'n briodol. Ystyriwch ddulliau lleol o asesu'r effeithiau.
5. Cymerwch amser i ddathlu'r llwyddiannau wrth roi Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol ar waith. Mae hyn yn cyfrannu at adeiladu ymdeimlad o gyflawniad a chynnal cymhelliant i wella'n barhaus.

6. Buddsoddwch amser i ddatblygu ymdeimlad o berthyn a chyswllt ysgol ymysg dysgwyr, eu teuluoedd a'r staff, er mwyn galluogi ymgysylltiad ystyrlon.
7. Ystyriwch ganllawiau Ysgolion Bro Llywodraeth Cymru<sup>2</sup> ar ddatblygu ymgysylltiad effeithiol â theuluoedd a'r gymuned, a fydd yn cefnogi gweithredu dull ysgol gyfan.
8. Dewch i adnabod partneriaid lleol a gwasanaethau ehangach, deall eu rolau a'u cyfrifoldebau, a meithrin perthnasoedd gwaith cadarnhaol. Bydd canllawiau Ysgolion Bro Llywodraeth Cymru ar ymgysylltu aml-asiantaeth yn cryfhau'r mynediad at y cymorth priodol.

<sup>1</sup>Dull Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol - Iechyd Cyhoeddus Cymru (nhs.wales)

<sup>2</sup>Ysgolion Bro | LLYW.CYMRU



# Argymhellion ar gyfer partneriaid system

1. Sicrhewch fod strwythurau partneriaeth lleol/rhanbarthol yn ystyried **anghenion a phrofiadau'r ysgolion**. Defnyddiwch yr wybodaeth a geir gan gymunedau ysgol a blaenoriaethau ysgolion i ddylanwadu ar weithredu mewn partneriaeth a buddsoddi.
2. Dylid cefnogi ysgolion i **ddeall rolau a chyfrifoldebau gwahanol bartneriaid ac i ddatblygu perthnasoedd ar draws y system**. Rhwch gymorth i'r ysgolion i ddeall pwy sydd yn y sefyllfa orau i'w cefnogi â'u hanghenion penodol.

3. Parhewch i **feithrin gallu** ymhlith ysgolion a'r gweithlu cefnogi i i roi cymorth i ysgolion drwy gydol eu **cylchoedd gwella parhaus** a gweithredu arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth.
4. Defnyddiwch y seilwaith presennol, fel **Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles**, wrth ymgysylltu ag ysgolion i wneud y mwyaf o'r perthnasoedd presennol a chynnal cysondeb yn y gweithlu sy'n cysylltu âg ysgolion.
5. Manteisiwch ar y cyfleoedd i wneud defnydd o ddata sydd eisoes yn cael ei gasglu a/neu weithio'n draws-sefydliadol pan fo angen casglu data newydd er mwyn **lleihau baich arolygon ar ysgolion**.
6. Ystyriwch gydgyhyrchu adnoddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i gefnogi ysgolion i **ddatblygu ymdeimlad o berthyn a gweithredu ymgysylltu ystyrllon** â dysgwyr a'u teuluoedd.

## Cysylltu â ni

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:  
[HI-Programme.Support@wales.nhs.uk](mailto:HI-Programme.Support@wales.nhs.uk)

Dewch o hyd i ragor o wybodaeth am waith Iechyd Cyhoeddus Cymru i hyrwyddo lles unigol a chymunedol

[Hyrwyddo Lles Unigol a Chymunedol - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

