Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

Astudiaeth Achos y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Ysgol Aberconwy: Arwain y Ffordd o ran Cwsg a Lles i Ddysgwyr

Mawrth 2025

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles / Welsh Network of Health and Well-being Promoting Schools

DECIPHer – Centre for Development, Evaluation, Complexity and Implementation in Public Health Improvement – A Public Health Research Centre of Excellence

GIG Cymru NHS Wales – Iechyd Cyhoeddus Cymru / Public Health Wales

Cancer Research UK

Llywodraeth Cymru / Welsh Government

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd

Awduron

Maria Boffey, Rhydian Jones and Charlotte Wooders.

Diolchiadau

Hoffai'r Rhwydwaith gydnabod a diolch i Rhydian Jones am ei gefnogaeth a'i gyfraniad amhrisiadwy at ddatblygu'r astudiaeth achos hon. Rhydian yw Cyfarwyddwr Dysgu Ysgol Uwchradd Aberconwy, lle mae'n gyfrifol am iechyd a lles dysgwyr a staff.

Mae'n cydlynu'r cwricwlwm Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd ac Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb, ac mae'n goruchwylio system Tai elusennol yr ysgol. (Sylwch, er mai Addysg Bersonol a Chymdeithasol yw'r term a ddefnyddir yng Nghymru, mae'n well gan Ysgol Aberconwy ddefnyddio'r term ABGI i adlewyrchu cynnwys iechyd yn eu cwricwlwm). A chanddo 19 blynedd o brofiad fel athro Addysg Gorfforol, mae Rhydian yn angerddol am hybu ffyrdd iach o fyw sy'n gwella rhychwant iechyd cymuned gyfan yr ysgol.SHRN would like to acknowledge and thank Rhydian Jones for his invaluable support and contribution to the development of this case study.

Sylwch:

Mae'r astudiaeth achos hon yn ffordd o rannu ymarfer ysgol. Mae'n defnyddio profiadau'r ysgol benodol hon a oedd yn fuddiol yn ei chyd-destun. Gall effeithiolrwydd yr ymagweddau hyn amrywio, ac nid yw'r Rhwydwaith wedi'u gwirio na'u gwerthuso'n annibynnol.

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION
THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

shrn.org.uk

Ysgol Aberconwy: Arwain y Ffordd o ran Cwsg a Lles i Ddysgwyr

Cynnwys

tudalen

1. Gwybodaeth am Ysgol Aberconwy 4
3. Trafferth Cysgu: Nodi'r Angen am Newid 4
5. Adeiladu Tîm Cymuned Ysgol Gyfan: Cynnwys Pawb yn y Broses....................5
6. Gweithredu: Creu Strategaethau er Cwsg Gwell 6
7. Treialu Strategaethau Cwsg gyda Dysgwyr....................7
8. Cydweithredu ag Arbenigwyr i gael Cymorth Estynedig 7
9. Trawsnewid Iechyd Dysgwyr: Effeithiau Cadarnhaol ar Les 8
10. Edrych Tua'r Dyfodol: Camau yn y Dyfodol i Ysgol Aberconwy 9
11. Casgliad 10
12. Dysgu mwy....................10
13. Rhannwch eich Stori am y Rhwydwaith!....................10

1. Gwybodaeth am Ysgol Aberconwy

Mae Ysgol Aberconwy yn Ysgol Gyfun ddynamig a chynhwysol i ddisgyblion 11-18 oed yng Nghonwy. Mae'r ysgol, â'i 1097 o ddysgwyr, yn ymfalchïo mewn meithrin amgylchedd cefnogol a pharchus lle mae dysgu a chyflawniad unigol yn hollbwysig. A chanddi gampws modern, mae Ysgol Aberconwy yn cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau chwaraeon, creadigol a diwylliannol sy'n cyfrannu at ddatblygiad personol ei dysgwyr. Mae'r ysgol yn cyfuno gwerthoedd traddodiadol parch, cyfrifoldeb ac ysbryd cymunedol gyda'r dechnoleg a'r dulliau addysgu diweddaraf, gan sicrhau bod dysgwyr wedi'u paratoi'n dda at y dyfodol.

2. Cyflwyniad

Yn Ysgol Aberconwy, mae'r ymrwymiad i ddefnyddio data'r Rhwydwaith wedi annog ymagwedd ragweithiol ac ataliol at iechyd a lles, sydd wedi bod yn ganolog i'w hymdrechion i gefnogi dysgwyr. Trwy asesu canfyddiadau a thueddiadau allweddol, nododd yr ysgol fod cwsg yn flaenoriaeth arwyddocaol.

Gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith i lywio cynllunio gweithredu a chydweithredu â dysgwyr a phartneriaid allanol, mae'r ysgol wedi rhoi amrywiaeth eang o fentrau ar waith i wella ansawdd a lefel cwsg ac, yn ei dro, gwella iechyd cyffredinol dysgwyr.

Mae'r astudiaeth achos hon yn amlinellu'r camau a gymerwyd ganddynt i wreiddio data'r Rhwydwaith yn eu hunanwerthuso a'u cynlluniau datblygu, a'r effaith gadarnhaol y mae hyn wedi'i chael ar gymuned gyfan yr ysgol.

3. Trafferth Cysgu: Nodi'r Angen am Newid

Nodwyd bod cwsg yn faes pryder pan sylwodd yr ysgol ar duedd gynyddol raddol yn eu data o'r Rhwydwaith yn 2019/20 a 2021/22. Datgelodd y data fod nifer gronnus o ddysgwyr yn cael llai o lawer o oriau o gwsg na'r 7-9 awr sy'n cael eu hargymell gan y GIG. Gall diffyg cwsg effeithio ar iechyd corfforol, lles meddyliol a pherfformiad academaidd dysgwyr, felly daeth y mater hwn yn faes allweddol i'r ysgol fynd i'r afael ag ef.

4. Sut Helpodd Data'r Rhwydwaith i Nodi bod Cwsg yn Flaenoriaeth

Trodd yr ysgol at ei hadroddiad o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith, gan gymharu ei data lefel ysgol, lleol a chenedlaethol ar gwsg. O hyn, roedd Ysgol Aberconwy yn gallu gweld yn glir y gwahaniaeth mewn arferion cysgu ymhlith ei dysgwyr.

Roedd y data hwn yn hanfodol ar gyfer blaenoriaethu cwsg fel un o'i meysydd i'w gwella, ochr yn ochr ag ymddygiadau iechyd sylfaenol eraill, fel symud, maeth ac ymlacio, gyda chanllawiau a chyngor y GIG ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ategu hyn.

5. Adeiladu Tîm Cymuned Ysgol Gyfan: Cynnwys Pawb yn y Broses

Roedd ymagwedd gydweithredol yn hanfodol ar gyfer mynd i'r afael â mater cwsg. Chwaraeodd nifer o grwpiau allweddol ran mewn nodi'r flaenoriaeth, penderfynu ar gamau gweithredu a monitro'r effaith:

- **Penderfynu ar y Flaenoriaeth**: Fe wnaeth grŵp dan arweiniad dysgwyr yr ysgol ar iechyd a lles iACh[1], ynghyd â mewnbwn gan staff a dysgwyr, adolygu data penodol yr ysgol gan y Rhwydwaith a rhannont ffeithluniau (wedi'i gynnwys isodi) godi ymwybyddiaeth o'r mater. Roedd y flaenoriaeth yn glir: gwella arferion cwsg ymhlith dysgwyr. Trwy gasglu adborth yn uniongyrchol gan ei dysgwyr, enillont gipolygon cyfannol i'w hanghenion iechyd a lles, gan helpu i nodi meysydd penodol yr oedd angen sylw arnynt. Fe wnaeth mewnbwn gan ddysgwyr alluogi gwneud penderfyniadau ar sail data, gan sicrhau bod mentrau iechyd a lles wedi'u teilwra yn ôl anghenion gwirioneddol y dysgwyr. At hynny, pan roedd dysgwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn cael eu clywed, fe wnaethant ymhél yn fwy â gweithgareddau'r ysgol, gan feithrin amgylchedd ysgol mwy cefnogol a chynhwysol. Nid yn unig y gwnaeth yr ymglymiad hwn rymuso dysgwyr, fe wnaeth hefyd wella effeithiolrwydd polisïau a mentrau.

[1] Mae iACh yn Ysgol Aberconwy yn grŵp o fyfyrwyr iechyd a lles a arweinir gan ddysgwyr sy'n ymwneud â datblygu a chyflwyno gwahanol fentrau iechyd a lles yr ysgol. Mae iACh yn cyfieithu i 'iechyd' yn Gymraeg, gyda'r 'AC' capitolaidd yn cyfeirio at Aberconwy.

- **Datblygu'r Cynllun Gweithredu**: Ar ôl sefydlu'r flaenoriaeth, archwiliodd grŵp iACh ddata'r Rhwydwaith a chymharu'r canlyniadau â chanlyniadau blynyddoedd blaenorol, ynghyd â data'r Rhwydwaith ar gyfer Conwy ac ar draws Cymru gan ddefnyddio'r **dangosfwrdd rhanbarthol a chenedlaethol**. Fe wnaeth hyn lywio'u cynllun gweithredu, a oedd yn cynnwys mentrau sy'n anelu at godi ymwybyddiaeth a hyrwyddo arferion cwsg gwell.

- **Monitro a Gwerthuso Effaith**: Mae effaith y mentrau hyn yn cael ei monitro'n barhaus trwy gylch adolygu 10 wythnos sy'n cyd-fynd â chyfnodau dysgu'r ysgol, lle caiff cynnydd ei asesu a strategaethau eu mireinio ar sail adborth gan ddysgwyr a deilliannau wedi'u gwerthuso. Ar ddiwedd pob blwyddyn academaidd, caiff data ei ddadansoddi i lywio cynllunio at y dyfodol, gan sicrhau bod cwsg yn parhau'n ffocws allweddol o fewn fframwaith iechyd a lles yr ysgol. Caiff unrhyw ganfyddiadau arwyddocaol eu rhannu gyda'r Uwch Dîm Arwain i lywio penderfyniadau yn y dyfodol.

6. Gweithredu: Creu Strategaethau er Cwsg Gwell

Ymgyrchoedd Arloesol i Godi Ymwybyddiaeth

Lansiodd Ysgol Aberconwy gyfres o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth i addysgu dysgwyr a staff am bwysigrwydd cwsg. Fe wnaeth eu hymdrechion gynnwys:

- **Sloganau ac Ymgyrchoedd Gweledol**: Creodd y grŵp iACh gefndiroedd bwrdd gwaith diofyn (wedi'u cynnwys isod) ar gyfer pob cyfrifiadur dysgwr a staff a fe wnaeth yr ysgol greu sloganau craff, fel *"Y traean hwn o'r diwrnod fydd yn cael yr effaith fwyaf ar weddill y diwrnod*," i ddeall effaith cwsg ar iechyd a lles dysgwyr. Arddangoswyd y negeseuon hyn ar draws yr ysgol fel bod cwsg yn flaenllaw ym meddwl pawb.

- **Ymgysylltu â Rhieni a Gofalwyr**: Yn ogystal â gweithio gyda dysgwyr a staff, cydnabu'r ysgol fod angen cynnwys rhieni a gofalwyr yn y sgwrs. Fe wnaeth sesiynau ymgysylltu i rieni a gofalwyr ar iechyd a lles, dan arweiniad dysgwyr eu hunain, gynnig cyngor ymarferol ar sut gallai teuluoedd helpu i gefnogi arferion cysgu gwell gartref. Trefnwyd a darparwyd y gweithdai byr hyn yn ystod nosweithiau rhieni/gofalwyr a nosweithiau opsiynau, gyda llythyr, neges destun a dolen electronig yn cael eu hanfon yn uniongyrchol at y rhai a oedd yn methu bod yn bresennol, i sicrhau bod ganddynt opsiwn i gymryd rhan.

7. Treialu Strategaethau Cwsg gyda Dysgwyr

I helpu dysgwyr i roi theori ar waith, fe wnaeth grŵp iACh yr ysgol, dan arweiniad myfyrwyr, dreialu amrywiol strategaethau cwsg, gan gynnwys:

- **Addysg ar Rythm Beunyddiol**: Yn ystod gwasanaethau boreol, cafodd dysgwyr addysg am rythmau beunyddiol (cloc mewnol y corff sy'n dilyn patrwm seiliedig ar ddiwrnod 24 awr) a sut gall ymddygiadau fel defnyddio sgrin yn hwyr y nos darfu ar gylchoedd cwsg.
- **Strategaethau Cwsg**: Arbrofodd grŵp iACh ag amrywiol adnoddau i helpu gwella ansawdd cwsg, fel sbectol sy'n hidlo golau glas, clociau larwm sy'n canu ar doriad y wawr, ac amlygiad cynnar i heulwen. Fe wnaeth rhai dysgwyr hefyd ymrwymo i osgoi caffein ar ôl canol dydd a rhoi cynnig ar reol "Dim technoleg ar ôl 9".
- **Ystafelloedd gwely heb dechnoleg**: Cafodd dysgwyr eu hannog i brynu clociau larwm fel y gallai ffonau gael eu gwefru y tu allan i'w hystafelloedd gwely.

8. Cydweithredu ag Arbenigwyr i gael Cymorth Estynedig

Gan gydnabod pwysigrwydd cyfraniad arbenigwyr, fe wnaeth Ysgol Aberconwy bartneru â sefydliadau iechyd a lles lleol i sicrhau bod eu hymagwedd wedi'i seilio ar dystiolaeth a'i bod yn effeithiol. Darparodd asiantaethau allanol adnoddau a chanllawiau gwerthfawr a wnaeth helpu'r ysgol i fireinio'i strategaethau a'i mentrau.

Gweithiodd nyrs yr ysgol yn agos gyda dysgwyr i bwysleisio pwysigrwydd cwsg o ansawdd da yn ystod sesiynau ABGI, ac wrth gyfathrebu ag unigolion a grwpiau o ddysgwyr. (Sylwch, er mai Addysg Bersonol a Chymdeithasol yw'r term a ddefnyddir yng Nghymru, mae'n well gan Ysgol Aberconwy ddefnyddio'r term ABGI i adlewyrchu cynnwys iechyd yn eu cwricwlwm).

Hefyd, roedd Cydlynydd Ysgolion Iach **WNHWPS** Conwy – Huw Evans – yn hanfodol wrth helpu i nodi'r maes hwn â blaenoriaeth a nododd amrywiaeth o strategaethau i fynd i'r afael â'r maes hwn.

9. Trawsnewid Iechyd Dysgwyr: Effeithiau Cadarnhaol ar Les

Dechreuodd yr ysgol weld arwyddion clir o welliant yn iechyd a lles dysgwyr:

- **Gwell Ansawdd Cwsg**: Roedd annog dysgwyr i wneud eu hystafell wely yn fan "di-dechnoleg" a gwefru eu ffôn y tu allan i'w hystafell wedi cael effaith amlwg. Dywedodd dysgwyr fod ansawdd eu cwsg wedi gwella, a wnaeth drosi'n welliant mewn canolbwyntio, hwyl ac agwedd gyffredinol.
- **Mwy o Ymgysylltu a Rhyngweithio**: Cafodd yr ymdrech i leihau amser sgrin ddylanwad estynnol, gan arwain at gyflwyno menter "Gofod heb ffôn symudol" ym mlwyddyn academaidd 2023-24. Mae'r fenter hon wedi helpu i feithrin rhyngweithiadau mwy ystyrlon ymhlith dysgwyr, gyda mwy o blant a phobl ifanc yn chwarae ac yn cymdeithasu yn ystod amseroedd egwyl.

Dyma beth oedd gan ddau ddysgwr yn yr ysgol i'w ddweud am eu taith gyda'r strategaethau cwsg newydd a sut maent wedi helpu:

Roedd fy nghwsg i'n ofnadwy ar ddechrau'r flwyddyn. Byddwn i'n aros i fyny'n hwyr ac yn teimlo'n ofnadwy bob bore. Dydw i ddim yn berffaith ond mae cael trefn fwy rheolaidd o ran mynd i'r gwely a dihuno ar yr un pryd (hyd yn oed ar y penwythnos!) wir wedi fy helpu i beidio â theimlo mor ofnadwy ar fore dydd Llun.

Roedd gen i obsesiwn gyda fy ffôn a dyna'r peth cyntaf byddwn i'n chwilio amdano yn y bore a'r peth diwethaf y byddwn i'n edrych arno yn y gwely. Weithiau, byddwn i hyd yn oed yn edrych arno os oeddwn i'n codi yn ystod y nos. Ers i'r ysgol gael ei gwneud yn ardal heb ffonau, sylweddolais i nad oes angen fy ffôn arna' i drwy'r amser. Rwy'n ceisio gwneud yn siŵr fy mod i'n gadael bwlch o awr rhwng y tro diwethaf i fi edrych ar fy ffôn a mynd i'r gwely. Dydy hyn ddim yn gweithio bob amser, ond pan rwy'n gwneud hyn, rwy'n meddwl fy mod i'n cysgu'n well.

Hefyd, gwelodd yr ysgol welliannau trawiadol yn ei data gan y Rhwydwaith:

- **Arferion Cwsg**: Fe wnaeth canran y dysgwyr sy'n cael digon o gwsg gynyddu, gyda 41% o ddysgwyr yn 2023/24 yn adrodd eu bod yn cael digon o gwsg, i fyny o 34% yn 2021/22.
- **Defnyddio Sgrin**: Mae ymdrechion i leihau amser sgrin wedi bod yr un mor llwyddiannus. Yn 2023/24, adroddodd 36% o fyfyrwyr eu bod yn defnyddio sgrin yn ormodol, gostyngiad o gymharu â 41% yn 2021/22. Erbyn hyn, mae hyn islaw cyfartaledd Cymru (37.7%) a chyfartaledd Conwy (38.1%).
- **Boddhad â Bywyd**: Gwelodd yr ysgol gynnydd o 7% hefyd mewn sgorau boddhad â bywyd ers 2021/22. Mae Ysgol Aberconwy bellach uwchlaw sgôr cyfartalog boddhad dysgwyr Conwy â bywyd, gan gyrraedd 76.1%.

10. Edrych Tua'r Dyfodol: Camau yn y Dyfodol i Ysgol Aberconwy

While Ysgol Aberconwy is proud of the progress achieved so far, they acknowledge that there is still more work ahead. Their upcoming steps include:

- **Lleihau Amser Sgrin Ymhellach**: Ehangu ymdrechion i gyfyngu ar amser sgrin gyda'r nos ac ar benwythnosau, gyda ffocws ychwanegol ar annog hylendid cwsg da, h.y. set o arferion sy'n hybu cwsg cyson, gorffwysol.
- **Cryfhau Ymgysylltiad gan Rieni a Gofalwyr**: Parhau i weithio gyda rhieni a gofalwyr, trwy nosweithiau rhieni/gofalwyr, nosweithiau agored a nosweithiau rhannu gwybodaeth, i sicrhau bod addysg cwsg yn neges gyson yn yr ysgol a gartref.
- **Adolygiadau Parhaus o Ddata'r Rhwydwaith**: Bydd yr ysgol yn parhau i fonitro a gwreiddio ei data gan y Rhwydwaith yn y dyfodol ar lefel leol, ranbarthol a chenedlaethol i olrhain cynnydd ac addasu strategaethau, fel y bo angen, gan sicrhau bod cwsg a lles yn ganolog o hyd i genhadaeth yr ysgol.

11. Casgliad

Through a strong SHRN data driven, evidence-based approach incorporating targeted initiatives and strong learner involvement, Ysgol Aberconwy has made significant strides in improving sleep habits and overall well-being of their learners. From proactively identifying the problem, to tackling the root causes of sleep deprivation, and applying a whole school approach, the school has created a healthier, more supportive learning environment. With continued focus and collaboration, they are committed to ensuring that their learners can sleep better, learn better, and thrive both in and out of school.

12. Dysgu mwy

Mae adnoddau ychwanegol i'w cael ar **Cwsg – Iechyd Cyhoeddus Cymru**.

I gael mwy o wybodaeth am gefnogi eich dysgwyr, cysylltwch â'ch Cydlynydd Ysgolion Iach **WNHWPS** lleol.

13. Rhannwch eich Stori am y Rhwydwaith!

Mae rhannu eich stori am y Rhwydwaith yn ffordd rymus o ddangos eich arbenigedd ac effaith gadarnhaol eich mentrau ar iechyd a lles dysgwyr.

Mae'r Rhwydwaith yn croesawu astudiaethau achos ysgolion cynradd ac uwchradd y Rhwydwaith i arddangos a rhannu eu defnydd ar Ddata ac Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith, a gwerth ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth.

Darllenwch fwy am sut gallwch chi gymryd rhan **yma.**

I ddarllen mwy o astudiaethau achos ysbrydoledig, ewch i'n **gwefan**.

I gael rhagor o wybodaeth e-bostiwch ein Rheolwr Ymgysylltu, **Charlotte Wooders**.

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

THE SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

The School Health Research Network (SHRN)
SPARK
Maindy Road
Cardiff
CF24 4HQ

shrn.org.uk

SHRN@cardiff.ac.uk

@SHRNWales

SHRN Wales

All rights reserved.
To protect confidentiality, all photos are posed by models.
First published by SHRN © 2024.