

Emailed to Subscribers of the  
School Health Research Network (SHRN) E-list.  
Don't want to receive it? [Click here](#)

[View this email in your browser](#)



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

[shrn.org.uk](http://shrn.org.uk)

## e-newyddion Ysgol Uwchradd SHRN SHRN Secondary School e-news



# Croeso i e-newyddion Ysgol Uwchradd SHRN am Mawrth 2025 / Welcome to the SHRN Secondary School e-news for March 2025

## Cynnwys

1. Astudiaeth Ryngwladol yn Datgelu Problemau Iechyd Meddwl a Chorfforol Uwch na'r Disgwyl Ymhlith yr Ardegau ar ôl COVID-19
2. Ceisio Barn am Safonau Newydd ar Gyfer Iechyd a Lles Mewn Ysgolion.
3. Archwilio'r Berthynas Rhwng Pontio Ysgol, Iechyd Meddwl a Bwlio.
4. Gwyliwch ein Gweminar: Datgloi'r Cipolygon Wrth Wraidd Data'r Rhwydwaith: Beth yw Barn Wirioneddol Plant am Gwsg, y Cyfryngau Cymdeithasol a Gweithgarwch Corfforol?
5. Ymunwch â ni am Weminarau AM DDIM!
6. Ysgol Aberconwy - Arloesi Newid er Cwsg a Lles Gwell i Ddysgwyr.
7. Cynnwys Newydd Cyffrous ar ein Gwefan!

## Contents

1. International Study Reveals Higher Than Expected Mental and Physical Health Issues Among Teenagers Post-COVID-19.
2. Views Sought on New Standards for Health and Well-being in Schools.
3. Exploring the Relationship Between School Transition, Mental Health and Bullying.
4. Watch our webinar: Unlocking the Insights Behind SHRN Data: What Do Children Really Think About Sleep, Social Media, and Physical Activity?
5. Join Us for Our FREE Webinars!

### 6. Ysgol Aberconwy - Pioneering Change for Better Sleep and Well-being for Learners.

### 7. Exciting New Content On Our Website!

#### Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) yn

bartneriaeth ymchwil-polisi-ymarfer rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Phrifysgol Caerdydd. Nod SHRN yw gwella iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru trwy weithio gydag ysgolion cynradd ac uwchradd i gynhyrchu a defnyddio tystiolaeth o ansawdd da ar gyfer gwella iechyd a lles.

#### The School Health Research Network (SHRN) is a research-policy-

practice partnership between Welsh Government, Public Health Wales, and Cardiff University. SHRN aims to improve children and young people's health and well-being in Wales by working with both primary and secondary schools to generate and use good quality evidence for health and well-being improvement.

English Language Version



Fersiwn  
Gymraeg

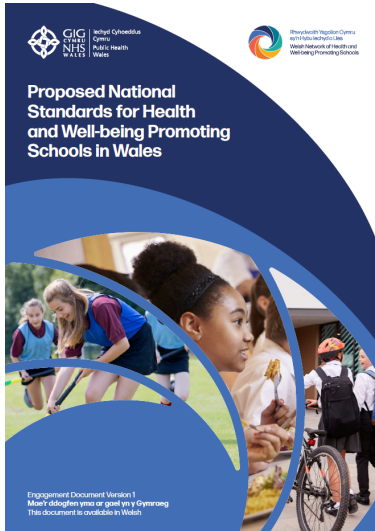
### Astudiaeth Ryngwladol yn Datgelu Problemau Iechyd Meddwl a Chorfforol Uwch na'r Disgwyl ymhlith yr Ardegau ar ôl COVID-19

Fe wnaeth erthygl ddiweddar mewn cyfnodolyn, a ddefnyddiodd ddata o Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith ac a gyhoeddwyd yn y Journal of Adolescent Health, archwilio cwynion iechyd meddwl ac iechyd corfforol pobl ifanc yn eu harddegau cyn dechrau pandemig COVID-19 a dwy flynedd yn ddiweddarach.

Dadansoddodd yr astudiaeth ddata gan 792,606 o bobl ifanc 11, 13, a 15 oed ar draws 35 o wledydd, gan gynnwys Cymru, fel rhan o astudiaeth ryngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol (HBSC). Canfu fod nifer yr adroddiadau am gwynion iechyd meddwl ac iechyd corfforol gan bobl ifanc yn eu harddegau yn 2022, yn uwch o lawer na'r disgwyl ar sail tueddiadau cyn y pandemig, yn enwedig ymhlith merched yn eu harddegau.

#### [Darllenwch fwy »](#)





## Ceisio Barn am Safonau Newydd ar Gyfer Iechyd a Lles Mewn Ysgolion

Mae ein partner, sef Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn ceisio adborth ar safonau newydd ar gyfer ymagwedd ysgol gyfan at iechyd a lles yn ysgolion Cymru, gan ddisodli Dyfarniad Ansawdd Cenedlaethol 2009. Mae'r Rhwydwaith yn chwarae rhan annatod trwy ddarparu data hanfodol ac arferion yn seiliedig ar dystiolaeth trwy arolygon cynhwysfawr, gan helpu ysgolion i nodi anghenion penodol a meysydd i'w gwella.

Mae'r dull hwn sydd wedi'i yrru gan ddata, y mae adroddiadau adborth a meincnodau cenedlaethol yn ei ategu, yn rhoi arweiniad i ysgolion ar hunanwerthuso a chynllunio gweithredu, gan sicrhau mentrau iechyd a lles effeithiol a chynaliadwy.

[Darllenwch fwy »](#)



## Archwilio'r Berthynas Rhwng Pontio Ysgol, Iechyd Meddwl a Bwlio

Mae pontio o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd yn garreg filltir arwyddocaol i lawer o bobl ifanc. Mae astudiaeth ddiweddar gan [DECIPHER](#), [Prifysgol Caerdydd](#), gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith, yn datgelu bod statws economaidd gymdeithasol yn dylanwadu ar iechyd meddwl myfyrwyr a'u profiadau o fwlio yn ystod y pontio hwn. Canfu'r astudiaeth y gallai myfyrwyr o gefndiroedd statws economaidd gymdeithasol isel elwa o sefydlogrwydd ysgolion pob oed, tra bod deilliannau myfyrwyr o gefndiroedd statws economaidd gymdeithasol uchel yn tueddu i fod yn fwy cadarnhaol mewn ysgolion uwchradd. Gall y cipolygon hyn helpu addysgwyr a llunwyr polisi i gefnogi myfyrwyr yn well yn ystod cyfnodau pontio hanfodol.

[Darllenwch fwy »](#)



## Gwylwch Ein Gweminar: Datglo'r Cipolygon Wrth Wraidd Data'r Rhwydwaith: Beth yw Barn Wirioneddol Plant am Gwsg, y Cyfryngau Cymdeithasol a Gweithgarwch Corfforol?

Diolch i bawb a ymunodd yn ein gweminar ym mis Chwefror, a gyflwynwyd gan Dr Kelly Morgan a Dr Amie Richards, a archwiliodd safbwyntiau plant am iechyd a lles, gan ganolbwyntio ar gwsg, y cyfngau cymdeithasol a gweithgarwch corfforol, sef astudiaeth yn 2024 gyda dysgwyr Blwyddyn 5 a Blwyddyn 6 ym Mhen-y-bont ar Ogwr.

[Gwylwch recordiad o'r gweminar hwn yma »](#)



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

Cyfes  
Gweminar

Webinar  
Series

**Ymunwch â ni ar Gyfer Ein Gweminarau AM DDIM!**

Mae ein gweminarau'n cynnig cyfle rhagorol am ddatblygiad proffesiynol AM DDIM, yn canolbwyntio ar ymchwil yn seiliedig ar dystiolaeth a data'r Rhwydwaith.

**26 Mawrth:** Y Cyfryngau Cymdeithasol a Lles: Archwilio Data'r Rhwydwaith i Ddeall Bywyd Digidol Plant a Phobl Ifanc yn Well.

[Archebwch nawr »](#)

**30 Ebrill:** Rôl Amgylchedd yr Ysgol mewn Iechyd Meddwl Dysgwyr yn ystod y Pontio o'r Ysgol Gynradd i'r Ysgol Uwchradd

[Archebwch nawr »](#)



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

## Ysgol Aberconwy - Arloesi Newid er Cwsg a Lles Gwell i Ddysgwyr

Mae Ysgol Aberconwy wedi cymryd camau sylweddol i wella cwsg a lles cyffredinol dysgwyr. Trwy ddefnyddio data'r Rhwydwaith, nododd yr ysgol fod cwsg yn flaenoriaeth a rhoddodd amrywiol fentrau ar waith i wella ansawdd cwsg. Mae'r ymdrechion hyn wedi arwain at welliannau nodedig yn iechyd dysgwyr, eu hymgysylltiad a'u perfformiad academiaidd. Mae dull cydweithredol yr ysgol, yn cynnwys dysgwyr, staff a rhieni a gofawyr, wedi bod yn allweddol i'w llwyddiant.

[Darllenwch astudiaeth achos Ysgol Aberconwy »](#)

Darllenwch fwy am sut gallwch chi rannu eich astudiaeth achos am y Rhwydwaith [yma](#).



### Cynnwys Cyffrous Newydd ar ein Gwefan!

Rydym wrth ein bodd yn gallu cyhoeddi nifer o ddiweddariadau cyffrous i'n gwefan, gyda'r nod o wella'ch profiad a darparu adnoddau mwy gwerthfawr fyth i chi.

Dyma beth sy'n newydd:

- [Canllaw Rhieni a gofalywyr i'r Rhwydwaith](#)
- [Data ac Adroddiadau Cenedlaethol y Rhwydwaith](#)
- [Ffeithlen y Rhwydwaith ar Iechyd a Lles mewn Ysgolion](#)
- [Gweminarau diweddar y Rhwydwaith](#)
- [Ein Partneriaeth â Llywodraeth Cymru](#)
- [Ein Partneriaeth gyda HBSC](#)

Mae eich adborth yn hynod werthfawr, felly [rhannwch eich barn](#) gyda ni i'n helpu i barhau i wella'ch profiad.

**Diolch am fod yn rhan o gymuned y Rhwydwaith!**



## English Language Version

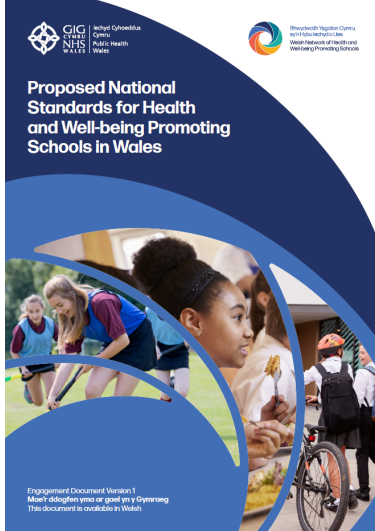
### International Study Reveals Higher Than Expected Mental and Physical Health Issues Among Teenagers Post-COVID-19

A recent journal article, drawing on data from The SHRN Student Health and Well-being Survey and published in the Journal of Adolescent Health, examines teenagers' mental and physical health complaints before and two years after the start of the COVID-19 pandemic.



The study analysed data from 792,606 teenagers aged 11, 13, and 15 years across 35 countries, including Wales, as part of the international Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. It found that both mental and physical health complaints reported by teenagers in 2022 were considerably higher than expected based on pre-pandemic trends, particularly among adolescent girls.

[Read More »](#)



## Views Sought on New Standards for Health and Well-being in Schools

Our Partner, Public Health Wales is seeking feedback on new standards for a whole school approach to health and well-being in Welsh schools, replacing the 2009 National Quality Award. SHRN plays a vital role by providing essential data and evidence-based practices through comprehensive surveys, helping schools identify specific needs and areas for improvement.

This data-driven approach, supported by feedback reports and national benchmarks, guides schools in self-evaluation and action planning, ensuring effective and sustainable health and well-being initiatives.

[Read more »](#)

## Exploring the Relationship Between School Transition, Mental Health and Bullying

Transitioning from primary to secondary school is a significant milestone for many children and young people. A recent study by [DECIPHER, Cardiff University](#), using SHRN data, reveals that socioeconomic status (SES) influences learners' mental health and experiences of bullying during this transition. The study found that learners from low SES backgrounds may benefit from the stability of all-age schools, while those from high SES backgrounds tend to have more positive outcomes in secondary schools. These insights can help educators and policymakers better support learners during critical transition periods.

[Read more »](#)



### Watch our webinar: Unlocking the Insights Behind SHRN Data: What Do Children Really Think About Sleep, Social Media, and Physical Activity?

Thank you to everyone who joined our February webinar presented by [Dr. Kelly Morgan](#), Senior Research Fellow at DECIPHER, Cardiff University and Dr Amie Richards, Research Assistant at Swansea University, who explored children's perspectives on health and well-being, focusing on sleep, social media, and physical activity in a 2024 study with Year 5 and Year 6 learners in Bridgend, South Wales.



[Watch a recording of this webinar here »](#)



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

Cyfres  
Gweminar

Webinar  
Series

### Join us for our FREE Webinars!

Our webinars offer a fantastic opportunity for FREE professional development, focusing on evidence-based research and SHRN data.

**26 March:** Social Media and Well-being: Exploring SHRN Data to Better understand the Digital Lives of Children and Young People.

[Book now »](#)

**30 April:** The Role of the School Environment in Learners' Mental Health During the Transition from Primary to Secondary.

[Book now »](#)



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

### Ysgol Aberconwy - Pioneering Change for Better Sleep and Well-being for Learners

Ysgol Aberconwy, has taken significant steps to improve learners' sleep and overall well-being. By using SHRN data, the school identified sleep as a priority and implemented various initiatives to enhance sleep quality. These efforts have led to noticeable improvements in learners' health, engagement, and academic performance. The school's collaborative approach, involving learners, staff, and parents and carers, has been key to their success.

[Read Ysgol Aberconwy's Case Study »](#)

Read more about how you can share your SHRN case study [here](#).



## Share Your Success and Impact: Contribute Your School Case Study to SHRN

We are thrilled to announce several exciting updates to our website, designed to enhance your experience and provide you with even more valuable resources.

Here's what's new:

- [Parents and Carers' guide to SHRN](#)
- [SHRN National Data and Reports](#)
- [The SHRN School Health and Well-being Fact sheet](#)
- [Recent SHRN Webinars](#)
- [Our Partnership with Welsh Government](#)
- [Our Partnership with HBSC](#)

Your feedback is incredibly valuable, so please share your thoughts with us to help us continue improving your experience.

**Thank you for being a part of our SHRN community!**

[Dysgu mwy »](#)

Access our information brochure, browse our reports, read about our successes and impacts and much more...

[Read more »](#)

[BoffeyM1@cardiff.ac.uk](mailto:BoffeyM1@cardiff.ac.uk)

If you have any questions or feedback about any of the content in this e-news, or SHRN itself, please email Maria Boffey, SHRN Knowledge Exchange and External Affairs Manager:

[BoffeyM1@cardiff.ac.uk](mailto:BoffeyM1@cardiff.ac.uk)

[YouTube](#) [Website](#) [Email](#) [LinkedIn](#)

Copyright © 2025 School Health Research Network, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).



### Dysgwch fwy am ein gwaith / Learn more about our work

Cyrchwch ein llyfryn gwybodaeth, porwch drwy ein hadroddiadau, darllenwch am ein llwyddiannau a'n heffeithiau a llawer mwy...



### Cysylltwch â ni / Contact us

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth am unrhyw beth yn yr e-newyddion hwn, neu SHRN ei hun, anfonwch neges e-bost at Maria Boffey, Rheolwr Cyfnewid Gwybodaeth a Materion Allanol SHRN: