GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

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

Safonau Cenedlaethol Arfaethedig ar gyfer Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles yng Nghymru

Dogfen Ymgysylltu, Fersiwn 1
Mae'r ddogfen yma ar gael yn Saesneg
This document is available in English

Cynnwys

Cefndir 1

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles 1

Y Safonau Cenedlaethol Arfaethedig 1
- Pam yr ydym yn cynnig y Safonau Cenedlaethol a beth sy'n newid? 1
- Sut cafodd y Safonau arfaethedig eu datblygu? 4
- Sut mae'r Safonau arfaethedig wedi'u trefnu? 5

Y camau nesaf 5
- Cymorth i ysgolion hunanwerthuso eu cynnydd wrth fodloni'r Safonau arfaethedig. 5
- Arweiniad a chymorth thematig trylwyr 6

Achredu a chydnabod arferion rhagorol mewn ysgolion 7
- Lefel Un: Dechrau arni 7
- Lefel Dau: Ymsefydlu 7
- Lefel Tri: Wedi Bodloni'r Safonau a Gwella'n Barhaus 7

Safonau Cenedlaethol Arfaethedig ar gyfer Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles yng Nghymru

Cwestiynau ymgysylltu 25

A: Arweinyddiaeth, ymrwymiad a llywodraethu 11
- Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd? 11
- Safonau Arfaethedig 11

B: Deall angen a gwerthuso gweithredu 13
- Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd? 13
- Safonau Arfaethedig 14

C: Cymryd rhan, ymgysylltu a chyfathrebu 15
- Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd? 15
- Safonau Arfaethedig 16

Ch: Y Gweithlu 17
- Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd? 17
- Safonau Arfaethedig 18

D: Diwylliant ac amgylchedd yr ysgol 19
- Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd? 19
- Safonau Arfaethedig 20

Dd: Y Cwricwlwm 22
- Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd? 22
- Safonau Arfaethedig 22

E: Gwasanaethau cymorth a chefnogaeth 23
- Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd? 23
- Safonau Arfaethedig 24

Cyfeiriadau 27

"Nid oes unrhyw system addysg yn effeithiol oni baimae'n hybu iechyd a lles ei myfyrwyr, ei staff, a'r gymuned"

WHO, UNESCO.

Cefndir

Mae iechyd, lles, a chanlyniadau addysgol yn cydblethu, a thrwy ofalu am un, rydym yn cael effaith gadarnhaol ar un arall. Mae ysgolion yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi iechyd a lles gydol oes dysgwyr, teuluoedd, staff, a'r gymuned ehangach.

Diffinnir ysgol hybu iechyd a lles fel ysgol sy'n gwneud ymdrech gyson a pharhaus i sicrhau lleoliad diogel ac iach ar gyfer addysgu, dysgu a gweithio. Mae'n defnyddio ei photensial sefydliadol i feithrin yr amodau ffisegol, cymdeithasol-emosiynol a seicolegol ar gyfer iechyd a lles a chanlyniadau addysgol cadarnhaol. Wrth wneud hynny, mae ysgol sy'n hybu iechyd a lles yn ymgorffori dull ysgol gyfan o hybu iechyd a chyrhaeddiad[1].

Mae sylfaen dystiolaeth gefnogol ar gyfer dull ysgolion sy'n hybu iechyd a lles. Er bod ymyriadau unigol yn gallu cael effeithiau cadarnhaol yn y tymor byr, gall ymyriadau ysgolion hybu iechyd gael effaith gadarnhaol hirdymor ar amrywiaeth o ddeilliannau iechyd a lles a gallant gefnogi cyflawniad addysgol ochr yn ochr â lles.

Rhwydwaith Ysgolion Cymru sy'n Hybu Iechyd a Lles

Mae (y Rhwydwaith neu WNHWPS, Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru) wedi bod yn cynorthwyo ysgolion i ymwreiddio agwedd ysgol gyfan at iechyd a lles ers diwedd y 1990au.

Mae bron pob ysgol yng Nghymru wedi cymryd rhan yn y rhaglen, ac yn dal i wneud hynny. Mae timau lleol yn gweithio'n uniongyrchol gydag ysgolion, gan ddefnyddio dulliau, safonau a chanllawiau cenedlaethol.

Cyflwynwyd y Wobr Ansawdd Genedlaethol (NQA) yng Nghymru yn 2009 gan Lywodraeth Cymru, a chaiff ei rheoli a'i chyflwyno gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Dyma'r gydnabyddiaeth uchaf y gallai ysgol ei chael drwy'r Rhwydwaith, gyda 15% o ysgolion Cymru yn derbyn y wobr. Roedd y Wobr Ansawdd Genedlaethol yn cydnabod ysgolion a ddangosodd ragoriaeth mewn iechyd a lles, gan gyrraedd y safonau uchaf ar draws themâu amrywiol yn ymwneud ag iechyd ac arferion ysgol gyfan.

Y Safonau Cenedlaethol Arfaethedig

Pam mae angen newid o Wobr Ansawdd Genedlaethol i gyfres o Safonau Cenedlaethol?

Yn 2021, cyhoeddodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) a Sefydliad Addysgol, Gwyddonol a Diwylliannol y Cenhedloedd Unedig (UNESCO) Safonau a Dangosyddion Byd-eang[1] fel rhan o'u huchelgais barhaus o "wneud pob ysgol yn ysgol hybu iechyd." Mae'r Cwricwlwm i Gymru a'r Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer lles emosiynol a meddyliol[2], y cyfeirir ato drwyddi draw fel y 'Fframwaith Statudol', wedi cynyddu'r pwyslais ar ymagweddau ysgol gyfan at iechyd a lles. Mae hyn ar adeg pan fo ysgolion yn wynebu her sylweddol, gan gynnwys adfer ar ôl effaith pandemig Covid-19, costau byw cynyddol a gweithredu diwygiadau addysg. Mae'r pwysau hyn wedi rhoi straen aruthrol ar ysgolion, wedi'i sbarduno gan ffactorau fel anghenion cynyddol dysgwyr a'u teuluoedd, yn ogystal â'r galwadau ar y gweithlu i roi diwygiadau ar waith yn effeithiol. Mae hyn yn tynnu sylw at rôl hanfodol iechyd a lles wrth feithrin cadernid a chefnogi llwyddiant academaidd.

Ers 2009, mae Dangosyddion ar gyfer Gwobr Ansawdd Genedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru[3] (meini prawf NQA) Llywodraeth Cymru wedi darparu meini prawf arferion gorau i ysgolion ar ymwreiddio dull ysgol gyfan ar draws saith maes pwnc. O ystyried y cyd-destun newidiol, dywedodd ysgolion er eu bod yn gwerthfawrogi'r fframwaith a ddarperir gan yr NQA, bod angen adolygiad i'w gysoni'n well â'r cwricwlwm a'r Fframwaith Statudol.2 Dylai'r adolygiad hwn sicrhau hefyd bod y fframwaith cenedlaethol yn helpu pob ysgol yng Nghymru i sefydlu a datblygu ei dull ysgol gyfan yn gynaliadwy yn y ffordd sy'n cefnogi ei dysgwyr orau. Mewn ymateb, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu set arfaethedig o **Safonau Cenedlaethol ar gyfer Ysgolion Hybu Iechyd a Lles yng Nghymru** (y cyfeirir atynt fel 'Safonau') fel dewis amgen i feini prawf yr NQA.

Sut mae'r Safonau'n wahanol i'r dangosyddion NQA?

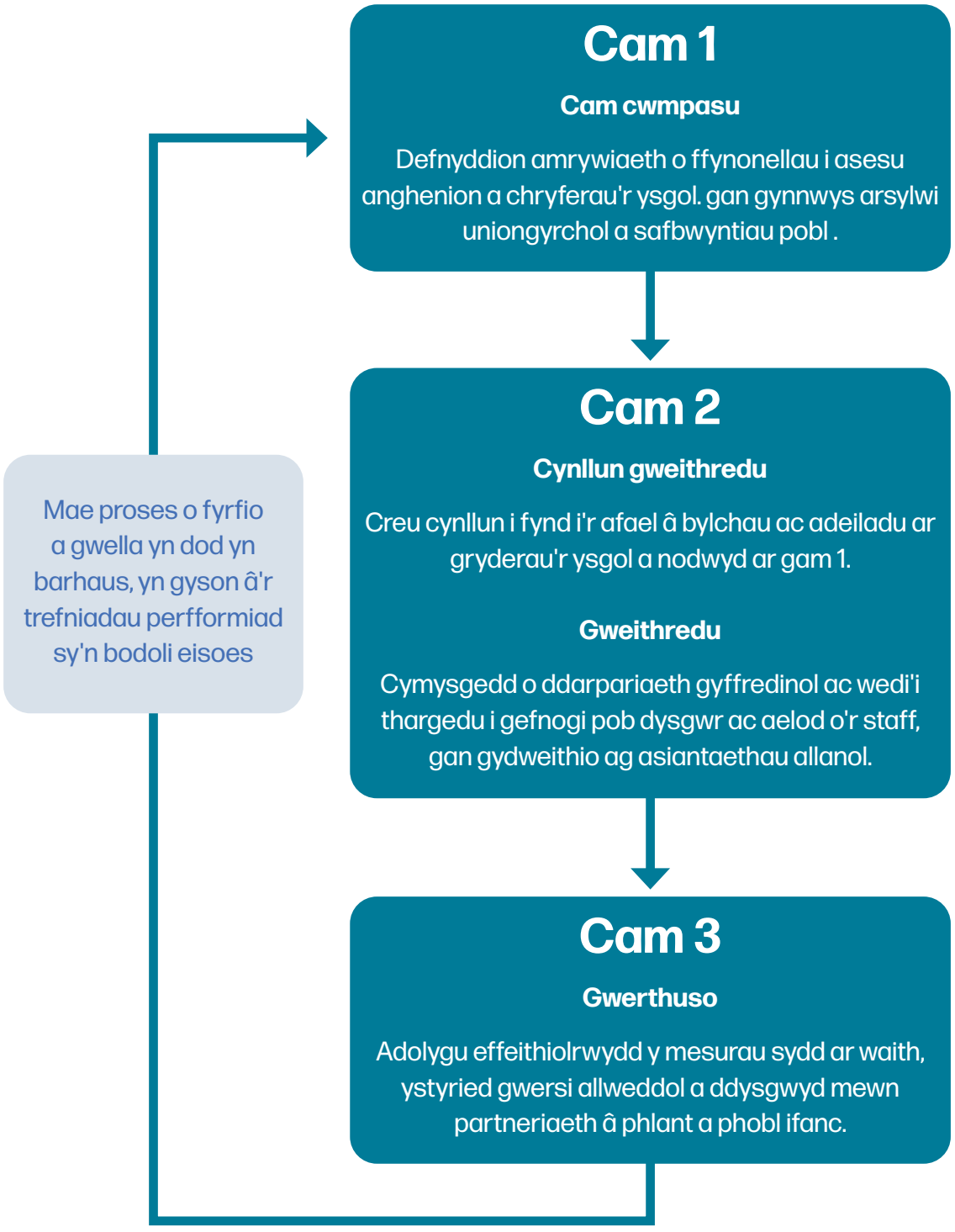
Yn unol â'r Safonau a'r Dangosyddion Byd-eang, mae'r Safonau'n canolbwyntio ar egwyddorion craidd ymagwedd ysgol gyfan at iechyd a lles (e.e. arweinyddiaeth a'r gweithlu) yn hytrach na phynciau iechyd a ddiffiniwyd ymlaen llaw (e.e. tybaco a bwyd a ffitrwydd). Mae'r Safonau'n gosod llinell sylfaen ar gyfer ysgolion y gallwn, dros amser, ddisgwyl yn rhesymol i bawb ei chyflawni. Mae'r Safonau'n galluogi ysgolion i nodi a gweithredu mewn ymateb i'w hanghenion a blaenoriaethau cymuned yr ysgol yn hytrach na phynciau penodol.

Dyma grynodeb o'r prif newidiadau arfaethedig.

- **Lleihau** nifer y meini prawf o 73 o ddangosyddion i 22 o safonau.
- Symud o nod o ragoriaeth i set o **Safonau** y gall pob ysgol eu cyflawni'n rhesymol, â chymorth. Mae hyn yn adlewyrchu'r ymrwymiad polisi i iechyd a lles fel diben craidd ein system addysg yma yng Nghymru.
- Newid o bwyslais ar bwnc i **egwyddorion craidd** dull ysgol gyfan sy'n cefnogi casgliad o ganlyniadau iechyd a lles.
- Newid o feysydd ymarfer a ddisgrifiwyd yn genedlaethol i gefnogi ysgolion i nodi **eu blaenoriaethau**, wedi'u llywio gan flaenoriaethau lleol a rhanbarthol.
- Cefnogi arferion ehangach ysgolion o **hunanwerthuso a chynllunio gwelliant** gan ddefnyddio'r model a ddisgrifiwyd yn y Fframwaith Statudol[2] (gweler Ffigur 1.)
- **Cysoni'r** Safonau â holiadur amgylchedd yr ysgol School Health Research Network (SHRN)[4].
- **Lleihau'r baich tystiolaeth** er mwyn canolbwyntio egni ar sefydlu a gwella eu dulliau'n barhaus.

Cynlluniwyd y Safonau arfaethedig er mwyn ei gwneud hi'n haws i ysgolion ganolbwyntio ar **egwyddorion craidd** dull ysgol gyfan sy'n cefnogi pob math o ganlyniadau iechyd a lles. Maen nhw'n cyd-fynd yn uniongyrchol â'r Fframwaith Statudol[2] hefyd ac yn ymgorffori ei werthoedd craidd sef **perthyn, effeithiolrwydd a llais**.

Ffigur 1. Diagram llif yn dangos y broses o sefydlu dull ysgol gyfan fel y disgrifiwyd yn y Fframwaith Statudol[2].



Sut cafodd y Safonau arfaethedig eu datblygu?

Cafodd y Safonau arfaethedig ar gyfer Ysgolion Hybu Iechyd a Lles yng Nghymru eu datblygu o'r sail dystiolaeth ryngwladol, y Fframwaith Statudol[2] a'r Safonau a Dangosyddion Byd-eang ar gyfer Ysgolion Hybu Iechyd[3]. Yna, cafodd yr elfennau craidd penodol eu mapio i bolisïau a fframweithiau addysg ac iechyd allweddol yng Nghymru (er enghraifft, Ysgolion Bro[5], y Fframwaith Gwella Ysgolion[6], Fframwaith Arolygu Estyn[7] (fersiwn 2024), Y Fforddd Gywir - Dull Hawliau Plant[8], Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma[9] a Fframwaith Nyth[‡10]). Defnyddiwyd y dull hwn er mwyn sicrhau cysondeb iaith a galluogi ysgolion i ddefnyddio'r Safonau arfaethedig i'w helpu i fodloni amrywiaeth o amcanion polisi iechyd ac addysg a rennir.

Mae ymgysylltu sylweddol ag ysgolion, plant a phobl ifanc, y gweithlu ysgolion sy'n hybu iechyd a lles, a rhanddeiliaid iechyd ac addysg allweddol wedi chwarae rhan hollbwysig wrth fireinio'r Safonau arfaethedig. Goruchwyliwyd eu datblygiad gan Fwrdd Rhaglen Ysgolion Hybu Iechyd, bwrdd amlasiantaethol cenedlaethol gyda chynrychiolaeth o ysgolion, iechyd, addysg, y byd academaidd, a Llywodraeth Cymru gyda goruchwyliaeth Weinidogol.

Sut mae'r Safonau arfaethedig wedi'u trefnu?

Mae 22 o Safonau arfaethedig wedi'u trefnu ar draws saith maes craidd:

- Arweinyddiaeth, ymrwymiad a llywodraethiant
- Deall anghenion a gwerthuso camau gweithredu
- Cynnwys, ymgysylltu a chyfathrebu
- Y gweithlu
- Diwylliant ac amgylchedd yr ysgol
- Cwricwlwm
- Gwasanaethau cymorth a chefnogaeth

Mae cyfres o ddatganiadau *'beth mae hyn yn ei olygu'* yn cyd-fynd â phob Safon arfaethedig sy'n rhoi disgrifiad manwl o'r ymddygiad a'r arferion sy'n ofynnol i ymwreiddio'r Safon yn llawn. Er bod y disgrifiadau yn y Safonau arfaethedig yn statig, rydym yn rhagweld y gallai'r datganiadau *'beth mae hyn yn ei olygu'* newid dros amser wrth i systemau ac arferion esblygu.

‡Mae Fframwaith NYTH yn nodi egwyddorion craidd ar gyfer darparu a gwella gwasanaethau iechyd meddwl a lles i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Pan fydd ysgolion yn gweithredu'r dull ysgol gyfan at les emosiynol a meddyliol, maen nhw'n gwneud eu rhan i gyflwyno NYTH. Oherwydd hyn, ni fydd angen i'r rhan fwyaf o staff wybod am fframwaith NYTH yn ychwanegol at y dull ysgol gyfan a'r Safonau arfaethedig. Fodd bynnag, argymhellwn fod y rhai sy'n gyfrifol am gysylltu ag asiantaethau allanol (fel CAMHS, elusennau sy'n gweithio gyda'r ysgol, a nyrsys ysgol) yn deall fframwaith NYTH a'r iaith a ddefnyddir i'w helpu yn eu sgyrsiau a sicrhau negeseuon cyson; hefyd i sicrhau bod arferion yn cael eu cynnal yn unol ag egwyddorion NYTH.

Y camau nesaf

Cymorth digidol er mwyn i ysgolion hunanwerthuso eu cynnydd wrth fodloni'r Safonau arfaethedig.

Ar ôl ymgysylltu â'r sector ysgolion, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru'n bwriadu datblygu adnodd digidol i gyd-fynd â'r Safonau arfaethedig. Bydd yr adnodd digidol yn adeiladu ar y dull a ddefnyddiwyd a'r hyn a ddysgwyd o Adnodd Hunanwerthuso WSAEMWB Iechyd Cyhoeddus Cymru[11]. Nod yr adnodd digidol fydd:

- helpu ysgolion i hunanwerthuso eu cynnydd yn erbyn y Safonau arfaethedig, gan nodi meysydd o ymarfer rhagorol a chyfleoedd datblygu er mwyn llywio eu gwaith cynllunio.
- galluogi ysgolion i gynllunio camau gweithredu yn erbyn eu meysydd ar gyfer anghenion datblygu a blaenoriaeth
- nodi'r cysylltiadau rhwng y Safonau arfaethedig a'r dogfennau polisi allweddol er mwyn eu defnyddio i'r eithaf i wneud cynnydd yn erbyn casgliad o flaenoriaethau ac uchelgeisiau cenedlaethol.
- lleihau'r baich gwaith papur cyfredol, cyflwyno hyblygrwydd a chefnogi partneriaethau rhwng ysgolion a chymorth lleol ar gyfer Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles.
- galluogi ysgolion i gyrchu storfa ehangach o wybodaeth, canllawiau ac adnoddau sicrhau ansawdd yn seiliedig ar adnoddau a blaenoriaethau ysgolion.

Cymorth i ysgolion er mwyn helpu i nodi'r camau sy'n gysylltiedig â meysydd penodol o anghenion neu flaenoriaethau iechyd a lles.

Law yn llaw â'r Safonau arfaethedig, bydd cyfres o adnoddau a fydd yn galluogi ysgolion i gynnal archwiliad dwfn o'r angen neu'r thema â blaenoriaeth a nodwyd, er enghraifft, gweithgaredd corfforol neu fwyd a maeth. Bydd hunanwerthusiadau sy'n canolbwyntio ar themâu iechyd a lles penodol yn helpu cymuned yr ysgol gyfan i nodi eu cryfderau a'u meysydd i'w gwella. Bydd y broses hon yn helpu i ddatblygu camau gweithredu a nodau gwella wedi'u targedu. Hefyd, mae modd defnyddio'r adnoddau hyn i olrhain cynnydd dros amser. Bydd yr adnoddau archwiliad dwfn thematig cychwynnol yn canolbwyntio ar feysydd fel Gweithgarwch Corfforol, Atal Trais, a Lesiant Emosiynol a Meddyliol (gan fanteisio ar adnodd hunanwerthuso presennol y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Emosiynol a Meddyliol (WSAEMWB) Bydd adnoddau thematig pellach yn cael eu datblygu dros amser.

Bydd hunanwerthusiadau sy'n ymwneud â themâu iechyd a lles penodol yn galluogi cymuned gyfan yr ysgol i nodi'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda a lle mae ganddynt botensial i wella. Bydd hyn yn eu helpu i ddatblygu eu camau gweithredu a'u nodau gwella. Gellir defnyddio'r adnoddau hyn i hunanwerthuso cynnydd dros amser hefyd. Bydd adnoddau archwiliad dwfn thematig cychwynnol yn canolbwyntio ar feysydd fel Gweithgarwch Corfforol, Atal Trais a Llesiant Emosiynol a Meddyliol (yn seiliedig ar ddull hunanwerthuso ysgol gyfan cyfredol ar gyfer lles emosiynol a meddyliol[11]), gyda rhagor o adnoddau thematig yn cael eu datblygu dros amser.

Achredu a chydnabod arferion rhagorol mewn ysgolion

Mae ysgolion wedi dweud wrthym bod achredu a chydnabod arferion da yn bwysig gan ei fod yn rhoi cyfle iddynt wneud y canlynol:

- dangos tystiolaeth o'u hymrwymiad i iechyd a lles cymuned yr ysgol
- ymgysylltu ag eraill ynghylch eu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a lles.
- ceisio sicrwydd ac adolygiad allanol o'u dull gweithredu
- meithrin dealltwriaeth a rennir o beth sy'n 'dda'
- nodi a rhannu arferion gorau ag eraill
- dathlu cynnydd a chydnabod cyfraniad cymuned yr ysgol gyfan
- darparu tystiolaeth o'r dull a'r effaith ar yr amgylchedd atebolrwydd.

Daeth asesiadau yn erbyn y maen prawf Gwobr Ansawdd Genedlaethol i ben ar 31 Mawrth 2024. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru'n cynnig disodli'r Wobr Ansawdd Genedlaethol gydag achrediad cenedlaethol Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles. Bydd pob ysgol sy'n gweithio tuag at y Safonau arfaethedig yn gallu gweithio tuag at achrediad ar dair lefel.

Lefel Un: Dechrau arni

Ysgolion yn ennill achrediad trwy ddangos tystiolaeth o'r canlynol:

- Rhywfaint o ymgysylltu â'r Rhaglen Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles.
- Ymrwymiad i weithredu, ac wedi dechrau proses hunanwerthuso yn erbyn y Safonau.

Lefel Dau: Ymwreiddio

Ysgolion yn ennill achrediad trwy ddangos tystiolaeth o'r canlynol:

- Ymgysylltu parhaus â'r Rhaglen Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles.
- Cynnydd ystyrlon o flwyddyn i flwyddyn, tuag at fodloni'r Safonau yn llawn
- Bwriad i wneud cynnydd i fodloni'r Safonau'n llawn.

Bydd achrediad Lefel Dau yn cael ei adolygu bob blwyddyn gyda'r ysgolion yn anelu at gamu ymlaen i Lefel Tri.

Lefel Tri: Wedi bodloni'r Safonau a Gwella'n barhaus

Ysgolion yn ennill achrediad trwy ddangos tystiolaeth o'r canlynol:

- Ymgysylltu'n barhaus â'r Rhaglen Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles.
- Bodloni'r Safonau yn llawn.
- Cynlluniau parhaus i wella a myfyrio. Gall fod yn seiliedig ar elfen graidd (e.e gwella'r dull o gymryd rhan ymhellach) neu bwnc (e.e ehangu'r dull gweithredu o safbwynt deilliannau penodol).

Rydym yn cynnig bod achrediad Lefel Tri 'Wedi cyflawni safonau a gwella'n barhaus' yn cael ei ddyfarnu bob dwy flynedd a bod pob ysgol sy'n meddu ar y Wobr Ansawdd Genedlaethol ar hyn o bryd yn cael ei hachredu'n awtomatig ar y lefel hon am gyfnod o ddwy flynedd yn dilyn eu hadolygiad diwethaf.

Yn yr un modd, bydd ysgolion sydd wedi cwblhau adnodd hunanwerthuso WSAEMWB a chynlluniau gweithredu dilynol ar ben ffordd i gyrraedd Lefel Tri y Safonau arfaethedig ar gyfer ysgolion hybu iechyd.

Ni ddylai darparu tystiolaeth i gefnogi'r broses achredu fod yn ormod o faich ar ysgolion. Prif ffynhonnell tystiolaeth fydd y canfyddiadau a'r trafodaethau a gynhyrchir drwy'r broses hunanwerthuso, gan gynnwys sgyrsiau cefnogol gyda'u tîm Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles lleol.

Yn ogystal ag achredu yn erbyn y Safonau arfaethedig, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig gweithio gyda phartneriaid allweddol ar draws iechyd ac addysg i gydnabod ar y cyd enghreifftiau o arferion ardderchog mewn perthynas ag elfen graidd (er enghraifft, cyfrannu ac ymgysylltu) neu bwnc (er enghraifft, lles emosiynol a meddyliol), trwy 'Wobrau Ysgolion Hybu Iechyd a Lles' blynyddol. Byddai pob ysgol sy'n gweithio tuag at y Safonau yn gymwys ar gyfer y gydnabyddiaeth hon mewn perthynas â darnau penodol o waith.

Safonau Cenedlaethol Arfaethedig ar gyfer Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles yng Nghymru

Safonau Cenedlaethol Arfaethedig ar gyfer Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles yng Nghymru. Manylir ar y Safonau arfaethedig ar y tudalennau canlynol ac fe'u trefnir o amgylch y cydrannau craidd canlynol:

A: Arweinyddiaeth, ymrwymiad a llywodraethu
B: Deall angen a gwerthuso camau gweithredu
C: Cymryd rhan, ymgysylltu a chyfathrebu
Ch. Y Gweithlu
D: Diwylliant ac amgylchedd yr ysgol
Dd: Y Cwricwlwm
E: Gwasanaethau cymorth a chefnogaeth

Datblygwyd y Safonau arfaethedig (y manylir arnynt ar y tudalennau canlynol) yn dilyn cyfnod helaeth o adolygu tystiolaeth, ymgynghori, ymgysylltu a mireinio. Rydym yng nghamau ola'r broses ymgynghori erbyn hyn, sy'n ceisio helpu partneriaid allweddol (gan gynnwys ysgolion) i ymgyfarwyddo â chynnwys y Safonau a galluogi gwaith mireinio pellach.

Cwestiynau ymgysylltu

Gofynnwn i chi ystyried y cwestiynau canlynol wrth adolygu'r Safonau arfaethedig – byddwn yn croesawu eich ymatebion drwy'r ddolen isod.

1. **Yw symud i set o Safonau sy'n cynnwys dull hunanwerthuso a gwella parhaus yn gwneud synnwyr i chi?**
2. **Yn eich barn chi, yw'r Safonau arfaethedig gyda'i gilydd yn disgrifio elfennau craidd Ysgol sy'n Hybu Iechyd a Lles?**
3. **Oes unrhyw beth ar goll o'r Safonau arfaethedig?**
4. **A oedd unrhyw Safonau ddim yn glir? Os felly, pa rai?**
5. **Yw'r datganiadau 'beth mae hyn yn ei olygu' yn eich helpu i ddeall pob safon yn llawn?**
6. **Beth sydd ei angen arnoch i'ch helpu i gynnal hunanwerthusiad, casglu'ch tystiolaeth a mynd i'r afael â meysydd cymryd camau a gweithredu?**
7. **Yw'r Safonau fel y maent ar hyn o bryd, yn eich cefnogi fel Ysgol gyda'ch disgwyliadau/gofynion craidd (e.e. o safbwynt cyflwyno'r cwricwlwm).**
8. **Yn eich barn chi, fydd ysgolion yn gwerthfawrogi'r cyfle i ennill achrediad yn erbyn y Safonau ar gyfer Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles?**
9. **Rydym wedi gofyn sawl cwestiwn penodol. Os oes gennych chi unrhyw faterion cysylltiedig nad ydym wedi'u trafod yma, defnyddiwch y gofod hwn i sôn amdanynt.**

Defnyddiwch y ffurflen yn Safonau Cenedlaethol Arfaethedig ar gyfer Ysgolion sy'n Hybu Iechyd a Lles yng Nghymru i ymateb i'r cwestiynau uchod neu e-bostiwch healthy.schools@wales.nhs.uk yn uniongyrchol gyda'ch atebion erbyn 11 Ebrill 2025

I wybod sut mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn prosesu'ch data, darllenwch eich Hysbysiad Preifatrwydd ar ein gwefan: Hysbysiad Preifatrwydd - Iechyd Cyhoeddus Cymru.

A: Arweinyddiaeth, ymrwymiad a llywodraethu

Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd?

Mae'r Fframwaith Statudol[2] yn disgrifio sut y mae arweinyddiaeth effeithiol yn hanfodol i feithrin iechyd a lles mewn ysgolion. Mae arweinwyr effeithiol yn ymwreiddio iechyd a lles fel gwerth craidd, gan sicrhau ei fod yn weladwy drwy'r holl ysgol a bod cymuned gyfan yr ysgol yn deall ei bwysigrwydd[12].

Mae'n bwysig sefydlu rôl arweinyddiaeth iechyd a lles a enwir o fewn yr uwch dîm arwain oherwydd ehangder y camau gweithredu sy'n ofynnol. Gyda chefnogaeth gan eraill, gall y rôl hon:

- gydgysylltu, goruchwylio ac adolygu'r camau gweithredu yn yr ysgol.
- meithrin ymgysylltiad mewnol ac allanol[13].
- hyrwyddo ethos o les yn gyson.

Mae sefydlu cynllun ar gyfer cymryd camau iechyd a lles gydag amcanion clir a mesuradwy yn:

- cefnogi newid cynaliadwy.
- dangos bod eich ysgol yn blaenoriaethu iechyd a lles.
- galluogi aliniad clir ag amcanion a gweledigaeth drosfwaol eich ysgol[14].

Dylai hyn lunio rhan o'ch dull o hunanwerthuso a chynllunio gwelliannau yn unol â Fframwaith Cymru ar gyfer Gwerthuso, Gwella ac Atebolrwydd[6] a'r dull cylchol tri cham (cwmpasu, cynllunio, gweithredu a gwerthuso, Ffigur 1) a nodir yn y Fframwaith Statudol[2] ac sydd wedi'i ymwreiddio yn y safonau hyn. Bydd partneriaethau cryf ag asiantaethau eraill yn cefnogi ysgolion i ddatblygu cynlluniau cynhwysfawr ar gyfer iechyd a lles ar sail dealltwriaeth a rennir o'r anghenion a'r blaenoriaethau fel bod y partneriaid yn cydweithio fel rhan o **ddull system gyfan** ar gyfer iechyd a lles.

Yn olaf, mae meithrin dull ysgol gyfan yn golygu cynnwys yr holl ysgol yn eich gwaith cynllunio a darparu (Gweler Cyfranogiad, Ymgysylltiad a Chyfathrebu) ac ystyried llu o ffactorau sy'n gweithio gyda'i gilydd i hybu iechyd a lles ar draws eich lleoliad. Mae'r dull hwn yn fwy effeithiol ar gyfer cyflawni newid cynaliadwy i ddysgwyr nag ymyriadau gwasgaredig, ynysig neu rai â chyfyngiad amser[7]. Yn ymarferol, mae'n golygu bod yr hyn a ddysgir yn y dosbarth yn cael ei ategu'n gyson gan Ddiwylliant ac Amgylchedd yr Ysgol, ei adlewyrchu ym mholisïau'r ysgol a'i ategu gan gyfathrebu a gweithredu ar draws cymuned gyfan yr ysgol.

Y Safonau Arfaethedig

LCG1: Gall ein hysgol arddangos arweinyddiaeth, ymrwymiad a llywodraethiant effeithiol mewn perthynas â dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd a lles.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae iechyd a lles yn cael ei arwain gan uwch aelod o staff ag adnoddau a gefnogir gan eraill fel sy'n briodol.
- Mae iechyd a lles ar frig agenda'r ysgol ac mae blaenoriaethau wedi'u hymwreiddio yng nghynllun datblygu'r ysgol.
- Mae adnoddau priodol ar gael ar gyfer gweithgaredd a chynlluniau gwella iechyd a lles.
- Mae'r uwch dîm arwain yn modelu gwerthoedd, cysylltiadau ac ymddygiad sy'n gyson ag ethos cynhwysol ac ymrwymiad strategol yr ysgol i iechyd, lles a chynaliadwyedd.
- Mae prosesau llywodraethu ar waith i oruchwylio ac adolygu'r gweithgaredd sy'n cynnwys arweinwyr a llywodraethwyr yr ysgol.

LCG2: Gall ein hysgol arddangos dulliau effeithiol o gynllunio a chydgysylltu gweithgareddau i ymwreiddio dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd a lles.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Wrth gymryd camau ar iechyd a lles, gall yr ysgol arddangos dull ysgol gyfan.
- Mae cynlluniau gweithredu'n cynnwys dangosyddion mesuradwy o gynnydd sy'n cael eu hadolygu'n gyson ac mae'r rhwystrau i'w cyflawni'n cael eu nodi a'u datrys.
- Mae'r ysgol yn gallu arddangos prosesau parhaus o hunanwerthuso, cynllunio gwelliannau a chyflawni camau gweithredu iechyd a lles yn erbyn blaenoriaethau a nodwyd.

LCG3: Gall ein hysgol arddangos sut y mae'n gweithio gyda phartneriaid i gynllunio ac ymwreiddio dull ysgol gyfan ac mae'n bartner gweithgar o fewn dull system ehangach ar gyfer iechyd a lles.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae gan yr ysgol rwydweithiau a chysylltiadau effeithiol â'r system ehangach, felly mae'n ymwybodol o flaenoriaethau iechyd a lles cenedlaethol a lleol.
- Mae'r ysgol yn gweithio gyda phartneriaid drwy rannu gwybodaeth briodol i sicrhau bod anghenion iechyd a lles y dysgwr yn cael eu hateb.
- Mae'r ysgol yn ymgysylltu'n briodol â rhaglenni cenedlaethol sydd â'r nod o hyrwyddo iechyd a lles dysgwyr a chymuned yr ysgol.
- Mae rôl asiantaethau eraill wrth gefnogi'r gwaith o gyflawni camau gweithredu iechyd a lles yn cael ei hystyried, ei chynllunio a'i goruchwylio'n ofalus gan yr ysgol.

LCG4: Mae ein hysgol yn datblygu ac yn ymwreiddio amrywiaeth o bolisïau ac arferion priodol i gefnogi dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd a lles.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae polisïau a dulliau'r ysgol yn alinio ag arferion gorau a'r canllawiau a'r safonau lleol/cenedlaethol perthnasol.
- Mae'r camau gweithredu iechyd a lles yn gyson â pholisi, gwerthoedd ac ethos yr ysgol.
- Mae'r polisïau'n berthnasol i gymuned gyfan yr ysgol, gweithgareddau a drefnir gan yr ysgol (teithiau, er enghraifft) a chyfleusterau'r ysgol bob amser.
- Mae'r ysgol yn manteisio ar ganllawiau a chyngor sy'n seiliedig ar dystiolaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus a chyrff arbenigol eraill fel sy'n briodol.

B: Deall angen a gwerthuso camau gweithredu

Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd?

Fel yr amlinellir yn y Fframwaith Statudol[2], dylid adolygu anghenion iechyd a lles dysgwyr, gan gynnwys eu hanghenion lles emosiynol a meddyliol, yn rheolaidd fel rhan o'ch cylch hunan-werthuso a chynllunio gwelliannau. Mae deall anghenion iechyd a lles eich dysgwyr a'ch cymuned yn eich galluogi i gymryd camau i fynd i'r afael â'r anghenion hynny. Mae gwerthuso'r camau gweithredu'n eich galluogi i ddysgu ac addasu, gan fanteisio i'r eithaf ar ddulliau effeithiol ac ymateb i heriau neu ganlyniadau anfwriadol sy'n codi yn ystod eich taith.

Nod dulliau gweithredu ysgol gyfan, sydd wedi'u halinio ag ymrwymiad Addysg yng Nghymru i degwch[15], yw lleihau anghydraddoldebau oherwydd ffactorau fel tlodi, anabledd, ethnigrwydd neu hunaniaeth rhywedd. Bydd deall amrywiadau rhwng grwpiau yng nghymuned eich ysgol, yn enwedig ar gyfer y rhai sydd mewn mwy o berygl o gael deilliannau gwael, yn eich cynorthwyo i flaenoriaethau camau gweithredu. Gallwch asesu'r anghenion hyn mewn sawl ffordd:

- **Dadansoddi data:** Gall data ddangos patrymau a thueddiadau sy'n eich cynorthwyo i ddeall anghenion iechyd a lles penodol eich cymuned.
- **Gwrando ar gymuned gyfan yr ysgol:** Deall anghenion, profiadau a safbwyntiau gwahanol cymuned eich ysgol. Dylid rhoi sylw penodol i gynnwys y rhai sy'n wynebu rhwystrau i ymgysylltu.
- **Partneriaid iechyd ac addysg:** Mae gweithio gyda phartneriaid yn eich cynorthwyo i ddeall blaenoriaethau cenedlaethol, lleol a rhanbarthol a nodi anghenion sy'n dod i'r amlwg. Mae angen dulliau cyfathrebu a chysylltiadau gweithio da ar gyfer hyn drwy, er enghraifft, gymryd rhan mewn fforymau strategol lleol a chyfleoedd cyfathrebu dwyffordd.
- **Adolygu'n rheolaidd:** Nid yw angen yn statig. Mae Estyn16 yn disgrifio sut mae ysgolion sy'n arddangos arferion da yn adolygu anghenion cymuned yr ysgol yn rheolaidd fel rhan o gylch cynllunio gwelliannau parhaus (neu'n amlach os oes angen mewn ymateb i ddigwyddiadau penodol fel materion sy'n tarfu ar addysg wyneb yn wyneb).

Er bod ysgolion sy'n hybu iechyd a lles yn manteisio ar dystiolaeth ac arfer gorau i gynllunio a chyflawni camau gweithredu, mae pob ysgol yn unigryw; mae'n bosibl y bydd yr hyn sy'n 'gweithio' mewn un ysgol yn cael effaith wahanol mewn ysgol arall neu'n effeithio ar grwpiau gwahanol mewn ffyrdd gwahanol. Felly, mae asesu effaith camau gweithredu ar eich ysgol a'ch cymuned benodol yn hanfodol. Drwy waith gwerthuso lleol a chymryd rhan weithredol mewn gwaith ymchwil, gall ysgolion:

- Nodi beth sy'n gweithio'n dda a beth sydd angen ei wella.
- Archwilio'r effaith y mae camau'n eu cael ar yr anghenion a nodwyd ochr yn ochr â deilliannau posibl nas rhagwelwyd.
- Nodi sut mae rhaglenni'n effeithio ar wahanol grwpiau yn yr ysgol i helpu i gael gwared ar rwystrau a sicrhau bod rhaglenni'n cyrraedd y rheini sydd â'r angen mwyaf.
- Gwella tystiolaeth a rhoi cyfrif am y defnydd o adnoddau.
- Cyfrannu at wybodaeth a thystiolaeth ehangach am iechyd a lles mewn ysgolion.

Y Safonau Arfaethedig

UNEA1: Mae ein hysgol yn defnyddio amrywiaeth o ffynonellau gwybodaeth a data i ddeall a chynllunio ar gyfer anghenion iechyd a lles cymuned yr ysgol.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn defnyddio ffynonellau data a gwybodaeth niferus i ddeall anghenion, nodi blaenoriaethau a llywio gwaith cynllunio ynghylch iechyd a lles.
- Mae'r broses o nodi, deall a blaenoriaethu angen yn cynnwys cymuned gyfan yr ysgol ac yn ystyried blaenoriaethau iechyd a lles cenedlaethol a lleol.
- Mae'r blaenoriaethau'n cael eu hadolygu'n rheolaidd ac mae tueddiadau mewn iechyd a lles yn cael eu monitro i nodi anghenion sy'n dod i'r amlwg yn gynnar.

UNEA2: Gall ein hysgol nodi a disgrifio anghenion grwpiau penodol o ddysgwyr a all fod mewn mwy o berygl o brofi deilliannau iechyd a lles gwael.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn deall pa ddysgwyr sydd mewn perygl o brofi deilliannau iechyd a lles gwaeth ac mae'n blaenoriaethu camau gweithredu i ddiwallu eu hanghenion. Mae hyn yn cynnwys ystyried cyfnodau pontio (er enghraifft, dechrau'r ysgol gynradd ac uwchradd a dechreuwyr newydd).
- Mae'r ysgol yn monitro deilliannau iechyd a lles amrywiol yn erbyn dangosyddion allweddol (er enghraifft, prydau ysgol am ddim, ethnigrwydd a phresenoldeb) i ddeall sut y maent yn ateb anghenion dysgwyr sydd mewn perygl o brofi deilliannau iechyd a lles gwaeth.
- Mae'r ysgol yn deall lle y gallai aelodau o gymuned yr ysgol brofi rhwystrau i gynhwysiant oherwydd nodweddion allweddol.

UNEA3: Mae ein hysgol yn defnyddio dulliau monitro a gwerthuso cadarn i ddeall effaith y blaenoriaethau a nodwyd a'r cynnydd a wnaed yn eu herbyn, gan addasu ein dulliau yn ôl yr angen.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn adolygu ei chamau gweithredu'n rheolaidd i sicrhau ei bod yn diwallu'r anghenion ac yn cyflawni'r amcanion a nodwyd yn ei gwaith cynllunio.
- Ceir proses barhaus o adolygu'r camau gweithredu a'r angen i adlewyrchu ac ymwreiddio'r hyn a ddysgwyd a mynd i'r afael â'r meysydd i'w gwella.
- Mae'r ysgol yn deall sut y gall arddangos gwelliant ac effeithio ar iechyd a lles gan ddefnyddio dulliau gwerthuso priodol.
- Mae'r ysgol yn gweithio gydag eraill i rannu'r hyn a ddysgwyd ac arferion gorau, ac yn cefnogi'r gwaith o greu ymarferwyr ymchwil gweithredol yn yr ysgol.

C: Cymryd rhan, ymgysylltu a chyfathrebu

Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd?

Mae cyfranogiad, ymgysylltu a chyfathrebu cadarnhaol yn hanfodol ar gyfer dull ysgol gyfan oherwydd maent yn cyfrannu at y canlynol:

- **Deilliannau gwell i ddysgwyr.** Gan gynnwys cyflawniad addysgol, iechyd a lles, dysgu emosiynol -gymdeithasol, presenoldeb a chyfranogiad mewn gweithgareddau allgyrsiol[17,18]. Er enghraifft, mae cael caniatâd i gydweithio a chael llais cyfartal wrth wneud hynny yn gwella hunanwerth, hunanhyder a hunan-barch dysgwyr.
- **Diwylliant mwy cadarnhaol a chefnogol yn yr ysgol.** Pan fydd unigolion yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu a bod ganddynt lais, maent yn teimlo'n fwy diogel ac wedi'u cefnogi a gallant fod yn fwy cefnogol o'i gilydd, gan gyfrannu at ymdeimlad o berthyn[19].
- **Mwy o debygolrwydd o ddatblygu gwybodaeth a sgiliau sy'n hybu iechyd.** Mae sicrhau bod dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau hybu iechyd yn gwella'r cyfleoedd i ddysgu a datblygu sgiliau hybu iechyd.[20]
- **Cael gwared ar rwystrau.** Pan fydd pawb yn cymryd rhan, maent yn fwy tebygol o nodi'r rhwystrau i iechyd a lles a'r cyfnodau lle y bydd angen cymorth ychwanegol (er enghraifft yn ystod cyfnod pontio), yn ogystal â'r cyfleoedd i fynd i'r afael â'r rhain ar y cyd.
- **Gwneud penderfyniadau'n effeithiol.** Pan fydd gan bawb lais, mae'n fwy tebygol y bydd penderfyniadau'n cael eu gwneud ar sail buddiannau gorau cymuned gyfan yr ysgol.
- **Cynaliadwyedd mentrau iechyd a lles.** Mae cynnwys cymuned yr ysgol yn y gwaith o gynllunio, gweithredu a gwerthuso yn ennyn cefnogaeth ac yn cyfrannu at lwyddiant hirdymor[12, 21].
- **Cydnabod ymrwymiad Egwyddorion Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC).** Cynnwys hawliau plant ym mhob agwedd ar benderfyniadau, polisi ac arferion.

Dylai cyfleoedd i ymgysylltu a chymryd rhan fod yn annatod a pharhaus, ac wedi'u meithrin drwy ddeialog barhaus â chymuned gyfan yr ysgol, yn hytrach na bod wedi'u cyfyngu i ddigwyddiadau unigol. Dylai'r dull cynhwysol a grymusol hwn flaenoriaethu cyfranogiad unigolion sydd dan anfantais neu sydd ar yr ymylon, gan sicrhau bod gan bawb gyfle teg i ymgysylltu a chyfrannu at fywyd yr ysgol; gall mynediad annheg at gyfleoedd ymgysylltu effeithio'n negyddol ar ymdeimlad unigolion o berthyn, eu heffeithiolrwydd a'u llais, sef gwerthoedd craidd y Fframwaith Statudol[2], a chyfrannu at les emosiynol a meddyliol gwael ac ehangu anghydraddoldebau iechyd.

Mae cyfleoedd i ymgysylltu â'r broses o wneud penderfyniadau dilys yn elfen hanfodol o Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles[22] y Cwricwlwm i Gymru tra bod cyfranogi ac ymgysylltu â theuluoedd a'r gymuned ehangach yn ganolog i Ysgolion Bro yng Nghymru5. Mae'r cysoni hwn yn amlygu natur gyflenwol y Safonau arfaethedig ac Ysgolion Bro ac rydym yn argymell y dylid adolygu'r elfen hon ochr yn ochr â'u cyfres o ganllawiau ymgysylltu.

Mae cysylltiadau cadarnhaol sydd wedi'u meithrin ar sail cyfathrebu dwyffordd effeithiol yng nghymuned gyfan yr ysgol yn cyfrannu at[23]:

- Meithrin ymddiriedaeth a pharch. Mae hyn yn meithrin amgylchedd cymdeithasol cadarnhaol lle y mae pawb yn teimlo'n ddiogel ac wedi'u gwerthfawrogi.
- Creu ymdeimlad o berthyn. Mae hyn yn gwella lles ac ymgysylltiad.

Pan fydd cymuned yr ysgol (dysgwyr, staff a rhieni/gofalwyr) yn deall buddion (personol, cymdeithasol, academaidd ac, o safbwynt y staff, anghenion dysgu proffesiynol) gweithgareddau iechyd a lles, maent yn fwy tebygol o fod yn gefnogol ac i gymryd rhan. Gall y ddealltwriaeth hon helpu i orchfygu unrhyw wrthwynebiad i newid neu fentrau newydd[24].

Yn olaf, mae cyfathrebu buddion iechyd a lles yn helpu i greu ac ymwreiddio diwylliant lle y mae iechyd a lles yn cael eu gwerthfawrogi gan bawb. Mae cyfathrebu yn estyn y tu hwnt i gylchlythyrau a gwefannau; dylai bywyd dyddiol yr ysgol, yn enwedig gweithredoedd arweinwyr, fodelu'r gwerthoedd a'r ymddygiad a nodir yng nghynlluniau a pholisïau'r ysgol (Gweler Arweinyddiaeth, ymrwymiad, a llywodraethu).

Y Safonau Arfaethedig

IEC1: Gall ein hysgol arddangos bod cymuned gyfan yr ysgol yn ymgysylltu ac yn cymryd rhan mewn hybu iechyd a lles.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Gall yr ysgol arddangos sut y mae'n galluogi ac yn sicrhau bod dysgwyr, staff, rhieni/gofalwyr a phartneriaid yn ymgysylltu â'r broses o nodi a blaenoriaethu camau gweithredu iechyd a lles.
- Mae dulliau ffurfiol a pharhaus yn bodoli i hwyluso'r gwaith o ymgysylltu â'r broses gwneud penderfyniad ar gyfer cymuned gyfan yr ysgol.
- Mae'r ysgol yn darparu adborth gweithredol a pharhaus i gymuned gyfan yr ysgol ynghylch sut y defnyddiwyd ei chyfraniad.
- Mae'r ysgol yn mabwysiadu dull seiliedig ar hawliau ar gyfer ymgysylltu â dysgwyr sy'n gyson â Hawliau'r Plentyn.
- Mae'r ysgol yn sicrhau bod y rhai sydd wedi'u heffeithio'n anghymesur gan dlodi neu anfantais yn cael eu cynorthwyo i gymryd rhan ac ymgysylltu, gan gynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau.
- Mae cyfleoedd i gydweithio â'r gymuned leol yn cael eu nodi a'u defnyddio i ddatblygu a chefnogi dull ysgol gyfan.

IEC2: Mae cyfathrebu ffurfiol ac anffurfiol o fewn ac oddi wrth ein hysgol yn arddangos ein hymrwymiad i hybu iechyd a lles da.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn cyfathrebu ei blaenoriaethau, gweledigaeth, cynlluniau a pholisïau iechyd a lles mewn ffordd sy'n hygyrch i bawb.
- Mae'r ysgol yn cyfathrebu buddiannau amryfal (academaidd, cymdeithasol, personol) gweithgareddau sy'n hybu iechyd a lles ac yn gweld gwerth mewn sicrhau cydbwysedd cyfartal rhwng cymryd rhan yn y rhain ac agweddau eraill ar fywyd yr ysgol.
- Mae'r ysgol yn sicrhau bod ei chyfathrebu'n hybu ei gwerthoedd o berthyn, effeithiolrwydd a llais.
- Mae'r ysgol yn hybu cyfathrebu cadarnhaol rhwng aelodau o gymuned yr ysgol ac mae ganddi systemau ar waith i ymateb lle bydd problemau'n cael eu nodi yn yr amgylchedd ffisegol a rhithwir.
- Mae'r staff yn modelu ymddygiad a chysylltiadau iach wrth ryngweithio yn yr ysgol a gyda chymuned yr ysgol.

Ch: Y Gweithlu

Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd?

Mae lles y gweithlu yn elfen graidd o ddull ysgol gyfan oherwydd mae'r staff yn rhan hanfodol o gymuned yr ysgol ac oherwydd bod eu lles yn cael effaith uniongyrchol ar les y dysgwyr. Pan fydd y staff wedi'u cefnogi'n dda a phan fydd ganddynt lefelau da o les, maent mewn sefyllfa well i allu creu amgylchedd dysgu cadarnhaol a chefnogol[25] sydd, yn ei dro, yn cefnogi deilliannau iechyd ac addysg cadarnhaol i'r dysgwyr[26].

Mae'r Fframwaith Statudol[2] yn amlygu'r ffaith bod staff ysgol sydd â llawer o hyfforddiant ac ysgogiad a gwybodaeth am drawma ac sy'n ymwybodol o sut y mae eu perthynas â dysgwyr yn effeithio ar eu datblygiad yn ganolog i'r broses o hybu lles emosiynol a meddyliol.

Mae staff ysgol sy'n iach yn emosiynol ac yn feddyliol mewn sefyllfa well i ddatblygu cysylltiadau cryf a chadarnhaol rhyngddynt a'r dysgwyr, ac mae'r dystiolaeth yn dangos bod meithrin diwylliant sy'n gwerthfawrogi lles staff mewn modd cyfartal yn hanfodol ar gyfer cadw ac ysgogi eich gweithlu[27]. Mae hyn yn bwysig, nid yn unig o ran cefnogi cyrhaeddiad academaidd, ond o ran meithrin ethos holistaidd lle mae meithrin dysgwyr a chynyddu eu cydweithrediad, ymrwymiad, gwytnwch a hyder yn fater i bawb.

Mae dysgu proffesiynol yn bwysig i'r dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd a lles oherwydd mae'n caniatáu i staff ddatblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r ymagwedd sydd eu hangen arnynt i greu amgylchedd dysgu cadarnhaol a chefnogol i bawb wrth ymateb yn effeithiol i anghenion unigolion. Mae dysgu proffesiynol yn cyfrannu at y canlynol i staff:

- Datblygu dealltwriaeth a rennir o weledigaeth a gwerthoedd yr ysgol ar gyfer iechyd a lles, ac ymgysylltu â nhw.
- Nodi a gweithredu arferion ar sail tystiolaeth i hybu iechyd a lles myfyrwyr.
- Darparu cwricwlwm iechyd a lles holistaidd, gan gynnwys dysgu cymdeithasol ac emosiynol.
- Creu diwylliant o gydweithio a chefnogaeth ymysg y staff a dysgwyr.
- Datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o sut y gall adfyd, trawma a gofid ddigwydd i unrhyw un, eu heffaith bosibl a'r ffactorau cefnogol y gall fod eu hangen ar unigolion i atal a lliniaru'r effaith hirdymor ar iechyd a lles corfforol a meddyliol[28].
- Gweithio'n effeithiol gyda rhieni/gofalwyr a gwasanaethau i hybu iechyd a lles, gan gynnwys nodi angen penodol ac ymateb iddo.

Y Safonau Arfaethedig

W1: Gall ein hysgol arddangos sut mae iechyd a lles y gweithlu'n cael ei hybu a'i warchod.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae gan y staff lwythi gwaith priodol a chefnogaeth ar gyfer eu rolau sy'n ystyried eu cyfrifoldebau gwahanol ac effaith eu rôl.
- Mae'r ysgol yn ceisio deall anghenion iechyd a lles ei staff ac yn rhoi mesurau ar waith i fynd i'r afael â'r rhain mewn modd cadarnhaol.
- Mae'r ysgol yn ymgysylltu'n rheolaidd â staff unigol ynghylch eu hanghenion iechyd a lles ac yn eu cyfeirio i wasanaethau cefnogol sy'n seiliedig ar dystiolaeth.
- Mae'r ysgol yn deall buddion gwaith teg ac yn gweithio i weithredu'r egwyddorion hyn ar gyfer yr holl staff.
- Mae'r ysgol yn hybu diwylliant gwaith cadarnhaol lle y mae'r staff yn teimlo'n ddigon diogel i gyfleu eu teimladau, gwneud camgymeriadau ac adlewyrchu ar eu syniadau, emosiynau ac ymddygiad eu hunain ac eraill.

W2: Mae ein hysgol yn cefnogi'r staff drwy ddysgu proffesiynol priodol i ddatblygu a chynnal y wybodaeth, y sgiliau a'r ddealltwriaeth i gyflawni eu rôl iechyd a diogelwch.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae cyfleoedd ar gyfer dysgu a datblygu proffesiynol sy'n ymwneud ag iechyd a lles yn cael blaenoriaeth gyfartal â meysydd eraill.
- Mae'r staff yn deall trawma, ei effaith bosibl ac egwyddorion cysylltiadau ac amgylcheddau sy'n ystyriol o drawma.
- Ceir cysylltiadau dysgu proffesiynol â'r angen a nodwyd, y canfyddiadau hunanwerthuso a'r blaenoriaethau gwella o fewn yr ysgol.
- Mae'r staff yn cael eu cefnogi i ddatblygu ymwybyddiaeth a sgiliau i nodi, deall mewn modd beirniadol a herio agweddau, arferion cymdeithasol a chredoau niweidiol sy'n sail i fwlio, gwahaniaethu, troseddau casineb a thrais ar sail rhywedd.
- Mae gwybodaeth athrawon am y pwnc yn ddigon arbenigol i ddarparu'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

D: Diwylliant ac amgylchedd yr ysgol

Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd?

Mae diwylliant ac amgylchedd yr ysgol yn cynnwys:

- Cyfleusterau; ffisegol a rhithwir.
- Diwylliant, hinsawdd a chysylltiadau.
- Polisïau ac arferion sydd ar waith.

O'u hystyried gyda'i gilydd, ar eu gorau, mae'r rhain yn gwneud y mwyaf o'r cyfleoedd i hybu iechyd a lles. Gyda'i gilydd, gall y ffactorau hyn ddylanwadu'n sylweddol ar iechyd a lles eich dysgwyr a chymuned yr ysgol[20]. Un o uchelgeisiau allweddol y Fframwaith Statudol[2] yw cefnogi lles emosiynol a meddyliol da drwy hybu diwylliant ac amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol, ar sail y gwerthoedd craidd o berthyn, effeithiolrwydd a llais, lle bydd cysylltiadau cadarnhaol yn cael eu llunio ag eraill.

Mae amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol yn hybu cyflawniad academaidd ac iechyd corfforol, emosiynol-gymdeithasol ac iechyd meddwl da. Mae'n meithrin cysylltiadau cadarnhaol ac arferion cymdeithasol iach ac mae'n rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr gymhwyso'r hyn a ddysgwyd drwy'r cwricwlwm am iechyd a lles drwy, er enghraifft, alluogi:

- Dewisiadau bwyd maethlon.
- Gweithgareddau hybu iechyd fel cyfleoedd i gymryd rhan mewn clybiau a chwarae hunangyfeiriedig.
- Rhyngweithiadau cymdeithasol cadarnhaol.

I'r gwrthwyneb, gall amgylchedd negyddol niweidio iechyd a lles a mynd yn groes i ymdrechion seiliedig ar y cwricwlwm i hybu ymddygiad iach.

Mae'r Cwricwlwm i Gymru[29] a'r Fframwaith Statudol[2] yn pwysleisio pwysigrwydd sicrhau bod plant a phobl ifanc yn datblygu cysylltiadau cadarnhaol ar sail ymddiriedaeth a pharch at ei gilydd ac mae tystiolaeth gadarn[30, 31] bod y gallu i feithrin a chynnal cysylltiadau cadarnhaol, cryf gydag eraill yn chwarae rhan arwyddocaol mewn hybu lles meddyliol gydol bywyd. Yn ogystal â meithrin cysylltiadau cadarnhaol rhwng dysgwyr a staff, mae gan ysgolion rôl hanfodol o ran blaenoriaethu a modelu cysylltiadau o ansawdd da. Mae hyn yn cynnwys y cysylltiadau y mae'r staff yn eu datblygu â'i gilydd, y cysylltiadau a sefydlwyd gyda rhieni a gofalwyr a pherthynas yr ysgol â'r gymuned ehangach.

Mae meithrin cysylltedd yr ysgol yr un mor bwysig ar gyfer iechyd a lles unigol a chyfunol. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall hybu **ymdeimlad o berthyn** fod yn strategaeth werthfawr ar gyfer ysgogiad, presenoldeb a chyflawniad academaidd yn ogystal ag amrywiaeth o ddeilliannau iechyd a lles gan gynnwys iechyd meddwl ac ymddygiad gwrthddiwylliant fel fepio, ysmygu, ac yfed alcohol[18].

Mae'r sylfeini ar gyfer meithrin ymdeimlad o berthyn i'w canfod mewn cymunedau ysgol cryf sydd wedi'u hadeiladu ar sail gwerthoedd a rennir, ymddiriedaeth, cynwysoldeb a **llais**, a gefnogir gan amgylcheddau lle y mae unigolion yn teimlo'n ddiogel ac wedi'u cefnogi (gweler hefyd cyfranogiad, ymgysylltu a chyfathrebu). I'r gwrthwyneb, gall profiadau o wahaniaethu ac anghydraddoldeb niweidio ymdeimlad o berthyn, gan effeithio ar unigolion a chymunedau. Drwy feithrin cynwysoldeb, gall pawb brofi amgylchedd diogel yn yr ysgol sy'n grymuso ac yn adeiladu ar brofiadau unigryw dysgwyr, yn eu hannog i adlewyrchu a chyfleu eu barn a'u teimladau, ac yn eu galluogi i ddatblygu hunaniaethau, agweddau a gwerthoedd cadarnhaol.

Y Safonau Arfaethedig

SCE1: Gall ein hysgol arddangos sut y mae'n cydnabod pwysigrwydd cysylltiadau cadarnhaol ymhlith cymuned gyfan yr ysgol ac yn eu meithrin.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn meithrin diwylliant cymdeithasol gwrth-fwlio seiliedig ar barch sy'n rhagweithiol o ran creu cyfleoedd i ddathlu amrywiaeth, herio stereoteipiau a datblygu hunaniaethau cadarnhaol.
- Mae gan yr ysgol strategaethau a pholisïau ar waith i feithrin cysylltiadau cadarnhaol sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth a pharch rhwng pob aelod o'r gymuned, gan gynnwys y rhai sy'n wynebu rhwystrau i ymgysylltu.
- Mae'r ysgol yn meithrin diwylliant cadarnhaol lle mae'r dysgwyr yn teimlo'n ddigon diogel i fynegi eu barn, gwneud camgymeriadau ac ystyried eu syniadau, emosiynau ac ymddygiad eu hunain ac eraill.
- Mae'r ysgol yn cymryd camau effeithiol i atal a rheoli achosion o wahaniaethu/bwlio/trais (wyneb yn wyneb ac ar-lein).
- Mae'r ysgol yn gwneud y mwyaf o'r cyfleoedd i feithrin ymdeimlad o berthyn yn yr ysgol.
- Mae'r ysgol yn gallu arddangos sut y mae'n gweithio i ganfod yr aelodau hynny o gymuned yr ysgol sydd wedi'u hynysu ac yn ceisio cefnogi eu cynhwysiant.

SCE2: Mae ein hysgol yn darparu amrywiaeth o fannau diogel a chroesawgar sy'n diogelu a hybu iechyd a lles.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn darparu mannau diogel yn yr awyr agored, o dan do a rhithwir, sy'n cydymffurfio â'r holl ddeddfwriaeth, safonau a rheoliadau perthnasol sy'n diogelu a hybu iechyd a lles.
- Mae'r ysgol yn darparu amgylchedd dymunol, croesawgar a chymdeithasol sy'n gwerthfawrogi'r rhai sydd yn yr ysgol a'r gymuned ehangach.
- Mae'r ysgol yn sicrhau nad yw'r cyfleusterau a'r gweithgareddau'n rhwystr i gyfranogi i unrhyw aelod o gymuned yr ysgol.
- Mae cyfleusterau'r ysgol yn cael eu defnyddio i'r eithaf i ateb anghenion iechyd a lles cymuned yr ysgol.

SCE3: Mae amgylchedd ein hysgol yn darparu amrywiaeth o gyfleoedd i ddatblygu ymddygiad personol iach.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn darparu gweithgareddau cymdeithasol, seicolegol a chorfforol pwrpasol a hunangyfeiriedig sy'n galluogi'r dysgwyr i ddatblygu ymddygiad iach gydol oes.
- Mae'r gweithgareddau'n darparu ar gyfer anghenion, profiadau a diddordebau gwahanol aelodau cymuned yr ysgol.
- Mae'r bwyd a ddarperir yn yr ysgol yn cydymffurfio â deddfwriaeth ac mae'n gyson â gwerthoedd a blaenoriaethau'r ysgol ac yn galluogi'r dysgwyr i ddatblygu ymddygiad iach gydol oes.

SCE4: Mae ein hysgol yn defnyddio diwrnod estynedig cyfan yr ysgol i greu cyfleoedd i fodelu a datblygu arferion iach.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae amser egwyl ac amser cinio'n rhoi digon o amser a lle i'r holl ddysgwyr a'r staff ddewis, bwyta a mwynhau prydau heb frysio.
- Ceir trefn gyson lle y mae amser egwyl ac amser cinio'n rhoi digon o amser a lle i'r holl ddysgwyr a'r staff gymdeithasu a bod yn gorfforol actif.
- Mae mesurau (eilaidd) ar waith i annog dysgwyr i aros ar y safle a defnyddio'r cyfleusterau'n effeithiol yn ystod amser egwyl ac amser cinio.
- Mae'r ysgol yn annog, hwyluso a monitro teithio llesol a diogel i'r ysgol ac oddi yno.

Dd: Y Cwricwlwm

Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd?

Mae'r Cwricwlwm i Gymru'n amlinellu sut y dylid ategu dylunio, dysgu ac addysgu llwyddiannus ym Maes Dysgu a Phrofiad iechyd a lles gyda dull ysgol gyfan a sut y dylai polisïau ac arferion yr ysgol gefnogi hyn; heb hyn, bydd dysgu yn y maes hwn yn cael ei danseilio. Yn yr un modd, mae'r Fframwaith Statudol[2] yn nodi'r disgwyliad y bydd ysgolion yn integreiddio eu dull ysgol gyfan a'r cwricwlwm, gan wneud y mwyaf o'r cyfleoedd i gyflwyno a chydnabod y cysylltiad rhwng y ddau. Mae Estyn yn disgrifio pwysigrwydd cael digon o gyfleoedd i atgyfnerthu ac ymarfer yr hyn a ddysgir hefyd, gan gynnwys drwy gwricwlwm a dull ysgol gyfan wedi'u halinio[9]. Ar gyfer iechyd corfforol, gellid arddangos hyn drwy'r bwyd iach a'r cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol a gynigir gennych. O ran lles emosiynol a meddyliol, byddai hyn yn cynnwys meithrin amgylchedd meddyliol iach (Gweler Amgylchedd a Diwylliant yr Ysgol) a'ch ymateb cefnogol i angen a cheisiadau am gymorth (Gweler Gwasanaethau Cymorth a Chefnogaeth).

Gyda'i gilydd, dylai eich cwricwlwm a'ch dull ysgol gyfan hybu dealltwriaeth o'r rhyng-gysylltedd rhwng iechyd corfforol, emosiynol a meddyliol. Er enghraifft, mae mentrau sy'n cefnogi lles corfforol drwy weithgareddau hybu iechyd fel ymarfer corff, cwsg da, a deiet cytbwys yn cyfrannu at lles emosiynol a meddyliol hefyd. Ac mae cysylltiadau cymdeithasol cryf, fel cysylltiadau iach, yn effeithio'n gadarnhaol ar iechyd corfforol a meddyliol drwy ddarparu cefnogaeth emosiynol, meithrin dulliau ymdopi cadarnhaol, a chreu cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau hybu iechyd a rennir.

Gellid cael cyfleoedd pellach i ddatblygu'r themâu hyn ar draws y cwricwlwm drwy'r celfyddydau a diwylliant ac archwilio materion sy'n berthnasol i fywyd y dysgwyr fel dinasyddion y byd mewn ffordd feirniadol. Drwy gynnwys elfennau deniadol a phleserus mewn dysgu, gall ysgolion feithrin dealltwriaeth ac arferion gydol oes ar gyfer lles, gan osod y seiliau ar gyfer dyfodol iachach.

Mae mabwysiadu dull sy'n ymateb i rywedd ac sy'n seiliedig ar hawliau[32] yn sicrhau bod anghenion a safbwyntiau amrywiol yn cael eu hystyried, gan feithrin amgylchedd lle bydd pob dysgwr yn teimlo ei fod yn cael ei gynrychioli a'i werthfawrogi. Mae ymrwymiad i ddulliau sydd wedi'u hysbysu gan dystiolaeth yn cydnabod bod gwybodaeth am iechyd a lles yn ddynamig ac yn helpu i lunio cwricwlwm sydd wedi'i seilio ar y gwaith ymchwil a'r arferion gorau diweddaraf. Drwy gydnabod ac osgoi rhagfarnau personol, daw'r cwricwlwm yn offeryn i feithrin amgylchedd addysgol cefnogol, parchus, a chynhwysol i bob dysgwr[33].

Y Safonau Arfaethedig

C1: Mae ein hysgol yn deall ac yn gwerthfawrogi cyfraniad dull ysgol gyfan ar gyfer cyflawni'r cwricwlwm i Gymru.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn gallu disgrifio sut y mae polisïau, rhaglenni, gweithgareddau a mentrau'n ategu'r hyn a ddysgir o'r cwricwlwm a sut mae'r cwricwlwm yn cyfrannu at ei dull ysgol gyfan ar gyfer iechyd a lles.
- Gall yr ysgol ddisgrifio sut y mae datblygiad y cwricwlwm a'r dull o'i gyflawni wedi'u hysbysu gan anghenion y dysgwyr a sut y mae'n addasu i'r anghenion iechyd a lles sydd â blaenoriaeth sy'n dod i'r amlwg.
- Mae'r hyn a ddysgir a phrofiadau'n pwysleisio'r rhyng-gysylltiad rhwng iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol.

C2: Mae ein hysgol yn darparu profiadau dysgu cadarnhaol a dilys sy'n sicrhau diddordeb y dysgwyr ac yn galluogi pawb i ymgysylltu â gweithgaredd hybu iechyd a'i werthfawrogi.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae gan bob dysgwr gyfleoedd i ymgysylltu'n gadarnhaol ag ymddygiadau hybu iechyd drwy amrywiaeth o brofiadau a gweithgareddau dysgu pleserus.
- Mae'r cwricwlwm ffurfiol yn gwneud y mwyaf o'r defnydd o amgylchedd awyr agored a dan do'r ysgol fel dull o hybu iechyd a lles.

C3: Mae ein hysgol yn darparu cwricwlwm iechyd a lles cadarnhaol, cynhwysol, sy'n ymateb i'r rhyweddau, sy'n seiliedig ar hawliau a thystiolaeth lle mae rhagfarn bersonol yn cael ei osgoi.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae dysgu ar sail y cwricwlwm yn ystyried anghenion, profiadau a diddordebau gwahanol aelodau cymuned yr ysgol.
- Mae'r dull o ddarparu'r cwricwlwm yn lluosogaethol ac yn dathlu amrywiaeth yng nghymuned yr ysgol a thu hwnt ac yn herio arferion niweidiol a ddefnyddir i gyfiawnhau trais neu wahaniaethu.
- Mae dyluniad y cwricwlwm yn cefnogi datblygiad cymdeithasol ac emosiynol cadarnhaol drwy osgoi cywilyddio neu ddifrïo.
- Mae'r ysgol yn gweithredu'n gadarnhaol i gael gwared ar unrhyw rwystrau i ymgysylltu â'r cwricwlwm ar gyfer pob dysgwr (er enghraifft, pan fydd dysgu wyneb yn wyneb yn cael ei amharu).

E: Gwasanaethau cymorth a chefnogaeth

Pam rydym yn cynnig hyn fel elfen graidd?

Mae mynediad at wasanaethau cymorth a chefnogaeth o ansawdd da, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n gynhwysfawr, yn hanfodol ar gyfer hybu iechyd, lles a chyflawniad addysgol plant a phobl ifanc[34]. Mae perthynas unigryw ysgolion â'u dysgwyr a chymuned yr ysgol yn golygu eu bod mewn sefyllfa ddelfrydol i nodi a mynd i'r afael ag anghenion unigol a chyfunol na fyddent yn cael eu diwallu fel arall drwy'r cwricwlwm, mentrau a gweithgareddau'r ysgol.

Mae hybu diwylliant sy'n cefnogi ceisio cymorth yn hanfodol ar gyfer sicrhau bod cymuned yr ysgol yn teimlo'n gyfforddus ac wedi'i grymuso i ofyn am gefnogaeth pan fydd ei hangen arni. Drwy feithrin diwylliant lle y mae ceisio cymorth yn cael ei normaleiddio a'i werthfawrogi ac mae ymateb effeithiol iddo, bydd ysgolion yn galluogi dysgwyr i ddatblygu sgiliau beirniadol y gallant eu rhoi ar waith drwy gydol eu bywydau yn unol â Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

Pan fydd angen cymorth a chefnogaeth ychwanegol, mae ysgolion yn gweithredu hefyd fel canolfannau naturiol ar gyfer integreiddio a darparu gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau amrywiol. Weithiau, bydd hyn yn golygu addasu a 'llenwi'r bylchau' yn ogystal â gweithio'n effeithiol gyda gwasanaethau eraill i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc. Mae gweithio mewn partneriaeth, sefydlu llwybrau atgyfeirio clir a, lle y bo angen mewnbwn neu wybodaeth arbenigol, cyfrannu at ddealltwriaeth ac ymateb ar y cyd i anghenion cymhleth yn galluogi'r ysgol i gysylltu ei dysgwyr a'u teuluoedd â'r adnoddau priodol sydd ar gael ar draws y system, gwella hygyrchedd a chaniatáu i wasanaethau a chefnogaeth gael eu plethu i mewn i wead bywyd dyddiol yr ysgol[35].

Mae ysgolion yn gweithredu fel asedau gwerthfawr ar gyfer y gymuned gyfan a, thrwy agor eu drysau i'r gymuned, gall ysgolion feithrin ymdeimlad o berthyn, hybu cydlyniant cymdeithasol, a chyfrannu at lles cyffredinol eu cymuned. Mae cydweithio effeithiol â gwasanaethau eraill ac ymateb i anghenion eu cymuned drwy ddefnyddio asedau'r ysgol yn gonglfeini allweddol Ysgolion Bro hefyd. Mae'r Safonau arfaethedig a'r Ysgolion Bro yn ategu ei gilydd, ac rydym yn argymell y dylid adolygu'r elfen hon ochr yn ochr â'r canllawiau amlasiantaeth ar Ysgolion Bro[24].

Y Safonau Arfaethedig

HSS1: Anogir pobl i geisio cymorth yn ein hysgol a chaiff ei fodelu mewn modd cadarnhaol.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae diwylliant yr ysgol yn normaleiddio ymddygiad o geisio cymorth.
- Mae dysgwyr, staff a theuluoedd yn derbyn gwybodaeth hygyrch am y cymorth sydd ar gael ac maent yn cael eu cefnogi i fanteisio arno fel sy'n briodol.
- Mae diwylliant yr ysgol yn galluogi'r dysgwyr a'r staff i deimlo bod rhywun yn gwrando arnynt pan fyddant yn mynegi angen, yn gwneud datgeliad neu'n gwneud cais am gymorth.
- Mae'r mynediad at gefnogaeth yn yr ysgol yn cael ei adolygu'n rheolaidd i nodi a mynd i'r afael â rhwystrau posibl i grwpiau wedi'u hynysu neu sydd dan anfantais geisio cymorth.

HSS2: Mae'r ysgol yn ymateb yn gadarnhaol i'r rhai sy'n gofyn am gymorth.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae'r ysgol yn ymateb yn gadarnhaol i'r rhai sy'n gofyn am gymorth drwy ofyn, "beth sydd wedi digwydd i chi", yn hytrach na "beth sy'n bod arnoch chi".
- Mae'r cymorth gan yr ysgol yn ymateb i'r rhai sy'n ceisio cymorth a'r anghenion a nodir gan yr ysgol a'r gymuned leol.

HSS3: Mae ein hysgol yn cydweithio â gwasanaethau a darparwyr allanol i ateb anghenion cymuned yr ysgol.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae cyfathrebu rheolaidd effeithiol rhwng staff yr ysgol a'r darparwyr gwasanaethau iechyd a lles sy'n gweithio gyda chymuned yr ysgol i ddeall yr anghenion a'u hateb.
- Mae'r ysgol yn cefnogi darparu gwasanaethau iechyd a lles cyffredinol ac wedi'u targedu yn yr ysgol.
- Mae'r ysgol yn cydweithio â gwasanaethau arbenigol ac yn galluogi ymyrraeth arbenigol i gael ei darparu o fewn yr ysgol lle y bo hyn yn ateb anghenion dysgwr neu ei deulu orau.
- Mae'r ysgol yn ased cymunedol a, lle y bo'n briodol, mae'n cynnig y defnydd o gyfleusterau'r ysgol at fudd y gymuned.

HSS4: Mae gan ein hysgol y dulliau ar waith i nodi a gweithio gydag eraill i ateb anghenion dysgwyr unigol a'u teuluoedd.

Beth mae hyn yn ei olygu:

- Mae gan yr ysgol lwybrau gwasanaeth effeithiol ar waith ac mae'r staff yn gwybod sut i atgyfeirio i wasanaethau ychwanegol pan fo angen i fynd i'r afael ag anghenion corfforol, seicolegol ac emosiynol ychwanegol.
- Mae gan yr ysgol broses glir ar gyfer trafod pryderon iechyd a lles ynghylch dysgwyr unigol a'u hadolygu gyda thîm amlddisgyblaethol i gytuno ar gynllun gweithredu.
- Mae gan yr ysgol weithdrefn glir ar gyfer ymateb i ddigwyddiadau trawmatig yn yr ysgol neu y tu allan iddi ac mae'n rhagweithiol o ran sicrhau bod cefnogaeth ar gael.

Cyfeiriadau

1. World Health Organisation (2021) *Making every school a health-promoting school – Global standards and indicators.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059.
2. Welsh Government (2021) Framework on embedding a whole-school approach to emotional and mental well-being, Welsh Government. https://www.gov.wales/framework-embedding-whole-school-approach-emotional-and-mental-well-being.
3. Welsh Government (2016) Indicators for the Welsh Network of Healthy School Schemes National Quality Award. Welsh Network of Healthy School Schemes - Public Health Wales
4. School Health Research Network (2024) *National Data - School Health Research Network*. https://www.shrn.org.uk/national-data/.
5. *Community Focused Schools* [HTML] | GOV.WALES (2022). https://www.gov.wales/community-focused-schools-html.
6. *School improvement guidance: framework for evaluation, improvement and accountability - Hwb (2022)*. https://hwb.gov.wales/evaluation-improvement-and-accountability/school-improvement-guidance-framework-for-evaluation-improvement-and-accountability.
7. *Estyn Inspection Framework | Estyn (2024)*. https://www.estyn.gov.wales/document-page/20862/contents/document-details/estyn-inspection-framework.
8. *A Children's Rights approach in Wales - Children's Commissioner for Wales (2024).* https://www.childcomwales.org.uk/resources/the-right-way-a-childrens-rights-approach/a-childrens-rights-approach-in-wales/#:~:text=The%20Right%20Way%3A,%2Dmaking%2C%20policy%20and%20practice.
9. ACE Hub Wales (2024) *Trauma-Informed Wales*. https://traumaframeworkcymru.com/.
10. *NEST framework (mental health and wellbeing): introduction | GOV.WALES (2024)*. https://www.gov.wales/nest-framework-mental-health-and-wellbeing-introduction#120407.
11. Whole School Approach to Emotional and Mental Well-being (2021). https://phw.nhs.wales/topics/promoting-individual-and-community-wellbeing/whole-school-approach-to-emotional-and-mental-well-being-wsaemwb/
12. Moore, A., Stapley, E., Hayes, D., Town, R., and Deighton, J. (2022) 'Barriers and Facilitators to Sustaining School-Based Mental Health and Wellbeing Interventions: A Systematic Review.,' *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), p. 3587. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35329276/.
13. Raniti, M., Fridgant, M., Ross, A., De Nicolas, C., Bennett, K., Cehun E, Reavley N, Sawyer, SM (2020). *A Systematic Review of the Enablers and Barriers of Health Promoting Schools*. Melbourne: Centre for Adolescent Health, Murdoch Children's Research Institute.
14. Hung, T.T.M., Chiang, V.C., Dawson, A., and Lee, R.L. (2014) '*Understanding of Factors that Enable Health Promoters in Implementing Health-Promoting Schools: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Qualitative Evidence*,' PLoS ONE, 9(9), p. e108284. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0108284.
15. *Education in Wales - Our national mission: update October 2020 | GOV.WALES (2020)*. https://www.gov.wales/education-wales-our-national-mission-update-october-2020-html.
16. *Estyn (2019) Healthy and happy: school impact on pupils' health and wellbeing*. https://estyn.gov.wales/improvement-resources/healthy-and-happy-school-impact-on-pupils-health-and-wellbeing/
17. Catalano, R. F., Catalano, J. J., Hawkins, J. D., Berglund, M. L., Arthur, M. W., Winter, P. S., ... & Abbott, R. D. (2015). *A systematic review of school-based prevention trials for substance abuse, delinquency, and violence: Next generation research. Journal of Adolescent Health*, 56(5), 504-514.
18. Bonell, C., Allen, E., Warren, E., McGowan, J., Bevilacqua, L., Jamal, F., Legood, R., Wiggins, M., Opondo, C., Mathiot, A., Sturgess, J., Fletcher, A., Sadique, Z., Elbourne, D., Christie, D., Bond, L., Scott, S. and Viner, R.M. (2018). *Effects of the Learning Together intervention on bullying and aggression in English secondary schools (INCLUSIVE): a cluster randomised controlled trial*. The Lancet, [online] 392(10163), pp.2452–2464.https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31782-3.

19. Hoy., W. K.,Voight, A., Thissen, D. (2011). *Academic Optimism of Schools: The Importance of Student Engagement.* International Journal of Educational Leadership, 39(1), 1-10. https://doi.org/10.3102/00028312043003425.

20. World Health Organization. (2020). Health promoting schools: Guidance for creating healthy and supportive environments for learning. Geneva: World Health Organization.

21. Shoesmith, A., Hall, A., Wolfenden, L., Shelton, R. C., Powell, B. J., Brown, H., McCrabb, S., Sutherland, R., Yoong, S., Lane, C., Booth, D., & Nathan, N. (2021). Barriers and facilitators influencing the sustainment of health behaviour interventions in schools and childcare services: a systematic review. Implementation science : IS, 16(1), 62. https://doi.org/10.1186/s13012-021-01134-y.

22. *Health and Well-being: Statements of what matters - Hwb (2022)*. https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/health-and-well-being/statements-of-what-matters/.

23. *Annex 3: Developing family engagement in Community Focused Schools [HTML] | GOV.WALES (2023)*. https://www.gov.wales/annex-3-developing-family-engagement-community-focused-schools-html.

24. Pearson, M., Chilton, R., Wyatt, K., Abraham, C., Ford, T., Woods, H. B., & Anderson, R. (2015). Implementing health promotion programmes in schools: a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom. Implementation science : IS, 10, 149. https://doi.org/10.1186/s13012-015-0338-6

25. Teaching and Teacher Education, 2018, Volume 74, Pages 26-36.

26. Educational Psychology Review, 2019, Volume 31, Pages 107-143.

27. Strahan née Brown, C., Gibbs, S., & Reid, A. (2018). The psychological environment and teachers' collective-efficacy beliefs. Educational Psychology in Practice, 35(2), 147–164. https://doi.org/10.1080/02667363.2018.1547685

28. Sadjadi, M., Blanchard, L., Brülle, R., & Bonell, C. (2021). Barriers and facilitators to the implementation of Health-Promoting School programmes targeting bullying and violence: A systematic review. Health Education Research, 36(5), 581–599. https://doi.org/10.1093/her/cyab029

29. *Health and Well-being: Designing your curriculum - Hwb (2022)*. https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/health-and-well-being/designing-your-curriculum/.

30. McLaughlin, C., & Clarke, B. (2010). Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence. Educational and Child Psychology, 27(1), 91–103. https://doi.org/10.53841/bpsecp.2010.27.1.91.

31. Humphrey, N., Lendrum, A. and Wigelsworth, M. (2010) Social and emotional aspects of learning (SEAL) programme in secondary schools: national evaluation. London: Department for Education. Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7b0ce6ed915d429748c77a/DFE-RR049.pdf.

32. UNICEF (2024), *How We Protect Children's Rights: With the UN Convention on the Rights of The Child.* Available at: UN Convention on the Rights of the Child - UNICEF UK.

33. UNESCO (2017), *Education for Sustainable Development Goals*. Available at: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247444

34. World Health Organisation (2024), *WHO Guideline on School Health Services*. Available at: https://www.who.int/publications/i/item/9789240029392.

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

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

Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

Working together for a healthier Wales