

Arweiniad atodol: byw'n iach

Hydref 2017

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

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

Mae Estyn hefyd:

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

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

Yr Adran Gyhoeddiadau

Estyn

Llys Angor

Heol Keen

Caerdydd

CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at cyhoeddiadau@estyn.llyw.cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan:

www.estyn.llyw.cymru

Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (Saesneg i Gymraeg)

© Hawlfraint y Goron 2017: Gellir aildefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei aildefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl y ddogfen/cyhoeddiad penodol.

Beth yw'r diben?

Mae hwn yn rhoi arweiniad pellach i arolygwyr ei ddefnyddio ochr yn ochr ag arweiniad y sector ar gyfer arolygu.

Ar gyfer pwy y mae wedi'i fwriadu?

Ysgolion a gynhelir ac ysgolion annibynnol a lleoliadau nas cynhelir

Pryd y dylid dechrau defnyddio'r arweiniad?

Medi 2017

Cynnwys

Tudalen

Arweiniad atodol	1
1 Cyflwyniad	2
2 Gofynion adrodd a materion i arolygwyr eu hystyried	2
1 Safonau	3
2 Lles ac agweddau at ddysgu	3
3 Addysgu a phrofiadau dysgu	4
4 Gofal, cymorth ac arweiniad	5
5 Arweinyddiaeth a rheolaeth	6
3 Gwybodaeth ddefnyddiol	8
Atodiad 1: Bwyta ac Yfed yn iach – y Ddeddfwriaeth	10
Atodiad 2: Darpariaethau allweddol	11
Atodiad 3: Safonau gofynnol gorfodol ar gyfer cyfleusterau hylendid	13

Arweiniad atodol

Y dogfennau allweddol Estyn sy'n rhoi arweiniad ar weithgarwch arolygu yw'r llawlyfrau arweiniad arolygu ar gyfer pob sector. Fodd bynnag, rydym yn llunio arweiniad atodol hefyd i helpu arolygwyr i ystyried agweddau penodol ar addysg a hyfforddiant ymhellach.

Mae'r dogfennau arweiniad atodol yn amlinellu rhai egwyddorion, ystyriaethau ac adnoddau allweddol ar gyfer arolygwyr. Maent yn ymwneud â phob sector y mae Estyn yn ei arolygu, oni bai bod y dogfennau'n datgan eu bod ar gyfer sector penodol. Maent yn ymhelaethu ar agweddau penodol ar addysg/hyfforddiant (e.e. arolygu llythrennedd) neu ffyrdd o gynnal arolygiadau (e.e. defnyddio teithiau dysgu) neu drefniadau arolygu penodol (e.e. arweiniad ar arolygu ysgolion eglwysig).

Nid nod y dogfennau arweiniad atodol yw bod yn gynhwysfawr. Nid yw'n ofynnol i arolygwyr weithio trwyddynt yn drwyadl wrth ymdrin ag unrhyw agwedd benodol ar arolygiad. Fodd bynnag, gallent fod yn ddefnyddiol i arolygwyr wrth iddynt ymateb i gwestiynau penodol sy'n dod i'r amlwg yn ystod arolygiadau neu pan fyddant yn dymuno myfyrio neu ymchwilio ymhellach.

Gallai'r dogfennau arweiniad atodol helpu darparwyr i gael dealltwriaeth o drefniadau arolygu Estyn hefyd. Gallent fod yn ddefnyddiol i ddarparwyr hefyd o ran arfarnu agweddau penodol ar eu darpariaeth eu hunain.

Mae ein gwaith arolygu wedi'i seilio ar yr egwyddorion canlynol:

- Bydd arolygwyr yn mynd ati i arolygu'n gadarnhaol, i sicrhau mai'r profiad dysgu proffesiynol gorau posibl fydd hwn ar gyfer y staff ym mhob darparwr
- Bydd arolygwyr yn arolygu ar sail dull sy'n cael ei arwain gan y dysgwr
- Bydd arolygwyr bob amser yn canolbwyntio'n gryf ar ansawdd yr addysgu a'r dysgu
- Bydd arolygwyr yn chwilio am arfer arloesol, graff
- Bydd arolygwyr yn teilwra gweithgareddau'r arolygiad yn unol â'r amgylchiadau ym mhob darparwr, cyhyd â phosibl
- Bydd arolygwyr yn hyblyg ac yn ymateb i ganfyddiadau sy'n dod i'r amlwg, ac yn defnyddio ystod gynyddol yr adnoddau a dulliau arolygu sydd ar gael
- Bydd arolygwyr yn ystyried popeth yn y fframwaith arolygu, ond byddant yn adrodd ar y cryfderau a'r gwendidau allweddol yn unig ym mhob darparwr

1 Cyflwyniad

Mae arolygu lles disgyblion yn flaenllaw yn fframwaith arolygu cyffredin 2017. Mae byw'n iach yn cyfrannu tuag at les. Mae'r ddogfen hon yn cynnwys arweiniad ar arolygu pa mor dda y mae ysgolion a gynhelir (ysgolion cynradd, uwchradd ac arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion) yn datblygu dealltwriaeth disgyblion o fyw yn iawn. Mae byw'n iach yn cynnwys:

- bwyta ac yfed yn iach
- ymarfer corff
- lles meddyliol ac emosiynol da
- ymddygiad rhywiol cyfrifol
- agweddau ac ymddygiad cyfrifol o ran defnyddio a chamddefnyddio sylweddau
- diogelwch
- hylendid
- materion yn gysylltiedig â'r amgylchedd, gan gynnwys amddiffyn rhag yr haul

Mae hyrwyddo byw'n iach yn un o amcanion allweddol Llywodraeth Cymru. Mae sawl menter yn ceisio annog byw'n iach a phwysigrwydd ymarfer corff. Bydd cymryd rhan yng Nghynlluniau Ysgolion Iach Rhwydwaith Cymru yn cynorthwyo ysgolion ym mhob un o'r meysydd hyn.

Dylid darllen yr arweiniad ar y cyd â'r ffynonellau gwybodaeth defnyddiol a restrir yn adrannau'r atodiadau.

2 Gofynion adrodd a materion i arolygwyr eu hystyried

Mae'r rhan fwyaf o faterion sy'n gysylltiedig â byw yn iach yn dod o dan faes arolygu 2, sef *lles ac agweddau at ddysgu* a maes arolygu 4, sef *gofal, cymorth ac arweiniad*. Fodd bynnag, bydd arolygwyr yn ystyried darpariaeth i ddisgyblion ddysgu am fyw yn iach ym maes arolygu 3, sef *addysgu a phrofiadau dysgu*. Byddant hefyd yn ystyried effaith arweinyddiaeth yr ysgol ar ansawdd y ddarpariaeth a'r deilliannau ar gyfer disgyblion o ran byw yn iach o dan faes arolygu 5, sef *arweinyddiaeth a rheolaeth*.

Dylai arolygwyr ystyried ffactorau pwysig wrth arfarnu gwaith yr ysgol mewn perthynas â byw yn iach. Mae'r rhain yn cynnwys camau datblygiadol disgyblion unigol a/neu p'un a oes gan ddisgybl anghenion addysgol arbennig neu anghenion eraill sy'n ei wneud yn agored i dangyflawni.

Bydd arolygwyr yn adrodd ar gryfderau a gwendidau ysgol ym mhob maes arolygu. Pan fo'n briodol, bydd y rhain yn nodi agweddau ar waith yr ysgol sy'n gysylltiedig ag arweinyddiaeth, darpariaeth a deilliannau disgyblion o ran byw yn iach a lles.

1 Safonau

O dan faes arolygu 1 (Safonau), dylai arolygwyr ystyried:

- Pa mor dda y mae disgyblion yn datblygu eu creadigrwydd a'u medrau corfforol, er enghraifft trwy chwarae a dysgu gweithredol yn yr ystafell ddosbarth ac yn yr awyr agored?
- A yw disgyblion yn deall sut i aros yn ddiogel wrth ddefnyddio'r rhyngwrdd?

2 Lles ac agweddau at ddysgu

O dan faes arolygu 2, (lles ac agweddau at ddysgu), dylai arolygwyr ystyried:

2.1 Lles

- A oes gan ddisgyblion ddealltwriaeth dda o bwysigrwydd byw yn iach a ffitrwydd?
- I ba raddau y mae disgyblion yn cyfrannu at waith yr ysgol ar fyw yn iach?
- A yw disgyblion yn deall sut i wneud dewisiadau iach mewn perthynas â diet, gweithgarwch corfforol a lles emosiynol, a pha mor dda y maent yn defnyddio'r ddealltwriaeth hon yn eu bywydau eu hunain yn yr ysgol?
- A yw disgyblion yn ymateb yn gadarnhaol i gyfleoedd i ymgymryd â gweithgarwch corfforol, er enghraifft yn ystod gwersi, amser egwyl ac amser cinio a thrwy glybiau a gweithgareddau ar ôl yr ysgol?
- A yw disgyblion yn gwybod at bwy i droi os ydynt yn poeni neu'n ddigalon am agweddau ar eu lles corfforol, cymdeithasol neu emosiynol? A ydynt yn hyderus y bydd yr ysgol yn mynd i'r afael ag unrhyw faterion sy'n codi i'w helpu i fyw yn iach?
- A yw disgyblion yn cyfrannu at hyrwyddo byw yn iach, er enghraifft fel aelodau o'r cyngor ysgol neu arweinwyr digidol?
- A yw disgyblion yn deall sut i ddatblygu a chynnal perthnasoedd iach yn y gwaith, yn gymdeithasol ac yn ddigidol?
- Pa mor dda y mae disgyblion yn datblygu'n ddinasyddion moesegol a gwybodus, er enghraifft trwy eu hymwybyddiaeth o degwch, cydraddoldeb, goddefgarwch a hawliau plant?
- A yw disgyblion yn deall pwysigrwydd presenoldeb rheolaidd yn yr ysgol? A ydynt yn mynychu'n rheolaidd?
- A yw disgyblion yn teimlo'n ddiogel a saff, ac yn rhydd rhag cam-drin corfforol a geiriol?

2.2 Agweddau at ddysgu

- A yw disgyblion yn mwynhau'r ysgol, a phopeth y mae'n ei gynnig?
- A yw disgyblion yn dangos awydd iach i ddysgu?
- A yw disgyblion yn ymddwyn yn dda mewn gwersi ac o gwmpas yr ysgol? A ydynt yn deall sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar les disgyblion eraill?
- A yw disgyblion yn ystyriol, yn oddefgar ac yn barchus at ddisgyblion eraill yn ystod gwersi, ac o gwmpas yr ysgol?
- A yw disgyblion yn dangos penderfyniad, gwydnwch a dyfalbarhad yn eu dysgu?
- A yw disgyblion yn datblygu'r gallu i wella'u gwaith?

- A yw disgyblion sydd â chynlluniau datblygu unigol yn gwneud cynnydd da mewn perthynas â'u targedau?

3 Addysgu a phrofiadau dysgu

O dan faes arolygu 3, (addysgu a phrofiadau dysgu), dylai arolygwyr ystyried:

3.1 Ansawdd yr addysgu

- A yw pob un o'r athrawon yn hyrwyddo byw yn iach yn effeithiol?
- A yw athrawon yn cynllunio gwersi sy'n herio disgyblion ar y lefel gywir i ddatblygu gwydnwch, penderfyniad, hunan-barch a hyder?
- A yw pob un o'r athrawon yn meddu ar ddealltwriaeth gadarn o anghenion eu disgyblion, er enghraifft materion a allai effeithio ar eu gallu i fyw bywydau iach?
- A oes gan bob un o'r athrawon ddisgwyliadau uchel ar gyfer i'w disgyblion fyw bywydau iach, er enghraifft a ydynt yn sicrhau bod cyfleoedd i ddisgyblion gael dŵr i'w yfed?

3.2 Ehangder, cydbwysedd a phriodoldeb y cwricwlwm

- A yw'r cwricwlwm yn darparu ar gyfer anghenion yr holl ddysgwyr, er enghraifft a oes cyfle teg i ddysgwyr sy'n llai brwdfrydig ynglŷn â chwaraeon traddodiadol, a'r rheiny sy'n mwynhau chwaraeon, gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol?
- A yw athrawon yn datblygu dysgu disgyblion i ddysgu medrau yn llwyddiannus, er enghraifft trwy ddulliau asesu ar gyfer dysgu sy'n eu helpu i ddysgu'n annibynnol ac yn hyderus?
- A yw athrawon yn cynllunio'n effeithiol i alluogi disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol neu anghenion iechyd penodol i elwa ar brofiadau dysgu?
- A yw athrawon yn cynllunio profiadau dysgu sy'n datblygu dealltwriaeth dysgwyr o fyw yn iach yn llwyddiannus?
- A gaiff dysgwyr gyfleoedd rheolaidd a gwerth chweil i ddatblygu eu hymwybyddiaeth a'u dealltwriaeth o fyw yn iach trwy'r cwricwlwm a gwaith allgyrsiol?
- A gaiff disgyblion gyfleoedd i ddatblygu ac ymestyn eu hymwybyddiaeth a'u dealltwriaeth o fyw yn iach mewn pynciau heblaw Addysg Gorfforol, ABCCh a dylunio a thechnoleg?
- A oes digon o gyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol o ansawdd da trwy'r cwricwlwm addysg gorfforol?
- A oes digon o gyfleoedd ar gyfer dysgu gweithredol ar draws y cwricwlwm, er enghraifft yn y Cyfnod Sylfaen ac yn yr awyr agored?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn cynllunio i addysgu disgyblion am fanteision ymarfer corff a diet iach?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn datblygu dealltwriaeth disgyblion o faterion hylendid personol, er enghraifft pwysigrwydd golchi dwylo a glanhau dannedd?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn cynllunio a chyflwyno gwersi sy'n galluogi disgyblion i ddeall, datblygu a chynnal perthnasoedd iach?
- A yw'r ysgol yn darparu addysg ryw briodol?
- A yw'r ysgol yn datblygu dealltwriaeth disgyblion o'u hawliau yn llwyddiannus, yn unol â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)?
- A yw'r ysgol yn datblygu dealltwriaeth disgyblion o'u cyfrifoldebau fel dinesydd

o'u cymuned, Cymru a'r byd ehangach yn llwyddiannus?

3.3 Darpariaeth ar gyfer medrau

- Pa mor effeithiol yw'r ddarpariaeth i gynorthwyo disgyblion â defnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel?

4 Gofal, cymorth ac arweiniad

O dan faes arolygu 4, (gofal, cymorth ac arweiniad), dylai arolygwyr ystyried:

- A yw'r ysgol yn hyrwyddo ffyrdd iach o fyw yn effeithiol?
- A yw'r ysgol yn cymryd rhan mewn mentrau sy'n hyrwyddo byw yn iach?
- A yw'r ysgol wedi ennill unrhyw wobrau am ei gwaith yn hyrwyddo byw yn iach?
- A yw'r ysgol yn sicrhau bod unrhyw ddarpariaeth y tu allan i oriau yn cefnogi ei gwaith ar fyw yn iach?

4.1 Orlhain, monitro a darparu cymorth dysgu

- A yw trefniadau'r ysgol i orlhain a monitro cynnydd a lles disgyblion, gan gynnwys presenoldeb ac ymddygiad, yn effeithiol?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn defnyddio gwybodaeth olrhain i gefnogi lles disgyblion?
- Pa mor llwyddiannus yw'r ysgol o ran cynorthwyo disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol (gan gynnwys anghenion iechyd) i wneud cynnydd da?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn cynorthwyo disgyblion ag anghenion emosiynol, iechyd a chymdeithasol er mwyn iddynt allu ymgysylltu'n gadarnhaol â'r ysgol, ac elwa ar y cyfleoedd y mae'n eu cynnig?
- Pa mor llwyddiannus y mae'r ysgol yn cydweithredu â rhieni i'w helpu i gynorthwyo eu plant yn dda a chodi unrhyw faterion a allai effeithio ar ddysgu a lles eu plentyn?

4.2 Datblygiad personol

- Pa mor effeithiol yw'r ysgol o ran helpu disgyblion i ddatblygu medrau, gwybodaeth a dealltwriaeth i wneud dewisiadau iach am eu ffordd o fyw?
- Pa mor dda y mae darpariaeth yr ysgol yn helpu disgyblion i ddeall effaith dewisiadau ac ymddygiadau o ran ffordd o fyw ar eu hiechyd a'u lles meddyliol a chorfforol ar hyn o bryd, ac yn y dyfodol?

Dylai arolygwyr ystyried y cwestiynau hyn yng nghyd-destun pob un o'r meysydd canlynol:

- i) Bwyta ac yfed yn iach
- ii) Camddefnyddio sylweddau
- iii) Rhyw a pherthnasoedd iach
- iv) Diogelwch ar-lein
- v) Gweithgarwch corfforol

- A gaiff disgyblion gyfleoedd gwerth chweil i gymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau ar lefel ysgol?

- A yw disgyblion yn dylanwadu ar beth a sut maent yn dysgu?
- A yw'r ysgol yn gwerthfawrogi gwaith grwpiau llais y disgybl, ac yn gweithredu yn unol ag ef?
- Pa mor dda y mae rhaglen addysg bersonol a chymdeithasol yr ysgol yn cefnogi datblygiad medrau cymdeithasol ac emosiynol yr holl ddisgyblion?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn cael cymorth arbenigol i helpu disgyblion a'u teuluoedd i oresgyn rhwystrau rhag dysgu yng nghyd-destun byw yn iach?
- A yw'r ysgol yn helpu disgyblion i ddeall materion yn ymwneud â chyd-raddoldeb ac amrywiaeth yn llwyddiannus?
- Pa mor effeithiol yw trefniadau'r ysgol i reoli ymddygiad disgyblion?
- Pa mor effeithiol yw'r ysgol o ran hyrwyddo diwylliant gwrthfwlio?
- Pa mor llwyddiannus yw'r ysgol o ran hyrwyddo hawliau dynol, yn enwedig CCUHP?
- A oes gan yr ysgol drefniadau effeithiol i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth disgyblion o aflonyddwch, gwahaniaethu, bwlio yn seiliedig ar hunaniaeth ac eithafiaeth?
- Pa mor effeithiol yw trefniadau'r ysgol i ymateb i unrhyw achosion yn gysylltiedig â bwlio, aflonyddwch a gwahaniaethu?
- Pa mor llwyddiannus yw'r ysgol o ran annog disgyblion i gymryd rhan yn y celfyddydau ac mewn chwaraeon a hamdden, er enghraifft trwy gyfleoedd amser cinio ac ar ôl yr ysgol, gwasanaethau, perfformiadau neu eisteddfodau?
- A yw disgyblion yn nodi bod yr ysgol yn eu hannog i fwyta ac yfed yn iach?
- A oes unrhyw achosion amlwg o dorri rheoliadau fel peiriannau gwerthu sy'n cynnwys diodydd swigod, barrau siocled a chreision?
- **Yn yr adran hon, bydd arolygwyr yn nodi p'un a yw'r ysgol yn gwneud trefniadau priodol ai peidio i hyrwyddo bwyta neu yfed yn iach. Bydd y datganiad hwn yn cael ei gynnwys yn yr adroddiad arolygu terfynol.** Gallai diffygion effeithio ar y farn gyffredinol ar gyfer Gofal, cymorth ac arweiniad. Bydd angen i arolygwyr ddefnyddio barn broffesiynol wrth benderfynu a yw'r rhain yn ddifffygion sylweddol. Gallai hefyd effeithio ar y farn ar gyfer arweinyddiaeth am fod gan y llywodraethwyr gyfrifoldeb i wneud trefniadau i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach.
- **Mae rhagor o wybodaeth am gyfrifoldebau ysgolion mewn perthynas â bwyta ac yfed yn iach ar gael yn Atodiad 1.**

4.3 Diogelu

- Pa mor dda y mae trefniadau diogelu'r ysgol yn mynd i'r afael ag unrhyw risgiau i ddatblygiad iach disgyblion?

5 Arweinyddiaeth a rheolaeth

O dan faes arolygu 5, (arweinyddiaeth a rheolaeth), dylai arolygwyr ystyried:

5.1 Ansawdd ac effeithiolrwydd arweinwyr a rheolwyr

- A yw arweinwyr yr ysgol yn rhoi blaenoriaeth strategol i les a byw yn iach?
- Pa mor dda y mae'r ysgol yn cyfleu'r ffordd y mae'n hyrwyddo byw yn iach ymhlith y disgyblion, y rhieni a'r gymuned ehangach?
- Pa mor llwyddiannus y mae arweinwyr yr ysgol yn sefydlu rhesymwaith clir a

strategol ar gyfer y cwricwlwm o ran ei fanteision i ddisgyblion i'w paratoi i ddysgu trwy gydol eu bywydau a chymryd rhan lawn mewn cymdeithas?

- Pa mor dda y mae'r ysgol yn datblygu'r defnydd o bartneriaethau strategol a chydweithio ag asiantaethau eraill i helpu i wella'r ddarpariaeth ar gyfer byw yn iach?
- A yw llywodraethwyr yn sicrhau eu bod nhw a'r ysgol yn cydymffurfio â'r holl ofynion mewn perthynas â darpariaeth ar gyfer byw yn iach a lles? (gweler yr atodiad, adrannau 1-3)
- A oes gan lywodraethwyr ddealltwriaeth dda o ansawdd yr arweinyddiaeth a'r ddarpariaeth ar gyfer byw yn iach, ac effaith y gwaith hwn ar ddeilliannau disgyblion?
- A yw llywodraethwyr yn cynnwys eu trefniadau ar gyfer hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach (a sut maent yn cyflawni'r dyletswyddau yn Adrannau 1,4,6 a 7 Mesur Bwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009) yn eu hadroddiad blynyddol i rieni?

5.2 Prosesau hunanarfarnu a chynllunio gwelliant

- A yw cynllun gwella'r ysgol yn cynnwys ffocws priodol ar wella lles disgyblion?
- Sut mae'r ysgol yn mesur effaith ei gwaith ar fyw yn iach ar ddeilliannau disgyblion, gan gynnwys agweddau ac ymddygiadau?

5.3 Datblygiad proffesiynol

- A yw cyfleoedd dysgu proffesiynol ar gyfer staff yn eu cynorthwyo i hyrwyddo byw yn iach yn llwyddiannus?
- A oes gan staff y medrau proffesiynol i fodloni anghenion dysgwyr mewn perthynas â byw yn iach?
- A oes gan yr ysgol drefniadau priodol i gynorthwyo staff i ddatblygu medrau mwy arbenigol yn ôl yr angen, er enghraifft i'w galluogi i fodloni anghenion disgyblion sydd ag anghenion dysgu ychwanegol?
- Beth yw effaith dysgu proffesiynol ar gynorthwyo disgyblion i wneud cynnydd da o ran datblygu ffyrdd iach o fyw?

5.4 Defnyddio adnoddau

- Pa mor dda y mae'r ysgol yn defnyddio'i hadnoddau i gynorthwyo disgyblion i ddatblygu ffyrdd iach o fyw a lefelau da o les?
- A yw'r ysgol yn gwneud defnydd effeithiol o staff â medrau arbenigol i gynorthwyo disgyblion i ddatblygu ffyrdd iach o fyw a lefelau da o les?
- A yw'r ysgol yn nodi a chaffael adnoddau arbenigol lle bo'n briodol, er enghraifft cwnselwyr, therapyddion lleferydd ac iaith?
- Pa mor dda y mae amgylchedd dysgu'r ysgol yn cefnogi lles corfforol a meddyliol disgyblion?

Ffynonellau tystiolaeth ar gyfer arolygwyr:

- Adroddiad hunanarfarnu'r ysgol
- Holiaduron i ddisgyblion
- Gwranddo ar ddysgwyr

- Arsylwadau o wersi a gweithgareddau ar ôl yr ysgol
- Ymweliadau ag amseroedd prydau bwyd ac arsylwadau o amseroedd chwarae
- Craffu ar lyfrau a chyfweliadau llyfrau gyda disgyblion
- Craffu ar gynlluniau datblygu unigol a chyfarfodydd gyda'r staff sy'n gyfrifol amdanynt
- Dadansoddi gwybodaeth am bresenoldeb
- Cyfarfodydd gyda grwpiau llais y disgybl
- Craffu ar gynllunio a chynlluniau gwaith
- Cyfarfodydd ag athrawon
- Cofnodion dysgu proffesiynol
- Tystiolaeth ychwanegol wedi'i chyflenwi gan yr ysgol, fel gwybodaeth am wobwr ansawdd Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru.

3 Gwybodaeth ddefnyddiol

Bwyta ac yfed yn iach

Yn unol â 'Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009', mae'n ofynnol i'r holl awdurdodau lleol ac ysgolion a gynhelir yng Nghymru hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach. Mae'r Mesur yn mynnu bod llywodraethwyr yn cymryd camau i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach, a chynnwys gwybodaeth am sut mae hyn yn cael ei wneud yn eu hadroddiad blynyddol; ac ystyried unrhyw arweiniad a gynhyrchwyd gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r Mesur yn mynnu bod Estyn yn ystyried y camau mae'r ysgolion yn eu cymryd i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach.

Daeth y Mesur i rym ar gyfer ysgolion cynradd a gynhelir, ysgolion uwchradd a gynhelir ac ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion ym mis Medi 2013.

Mae'r arweiniad atodol hwn hefyd yn nodi cyfrifoldeb Estyn i adrodd ar fwyta ac yfed yn iach o dan faes arolygu 4.2 Fframwaith Arolygu Cyffredin 2017. Bydd Estyn yn cynnwys datganiad i nodi p'un a yw ysgol yn gwneud trefniadau priodol ar gyfer hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach ai peidio ym mhob adroddiad arolygu.

Ymarfer corff

Rhaid i bob ysgol ddarparu addysg gorfforol ar gyfer disgyblion o oedran ysgol statudol.

Mae menter Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol, y Rhaglen Llythrennedd Corfforol i Ysgolion, Campau'r Ddraig, cynlluniau 5x60 mewn ysgolion uwchradd a llawer iawn o ddatblygiadau eraill dan arweiniad y Cyngor Chwaraeon wedi cynyddu cyfleoedd i bobl ifanc gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Dylai'r cyfleoedd ychwanegol gwell i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a lefelau ffitrwydd uwch gael eu hystyried yng nghyd-destun strategaeth 'Creu Cymru Egniol' Llywodraeth Cymru.

Hylendid

Mae'r safonau rhagnodedig ar gyfer ysgolion ynglŷn â thoiledau i'w cael ar hyn o bryd yn Rheoliadau Addysg (Safleoedd Ysgolion) 1999.

Mewn ysgolion a gynhelir, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion, cyfrifoldeb awdurdodau lleol yw sicrhau bod safleoedd ysgolion yn cydymffurfio â'r safonau yn y rheoliadau. Yn ymarferol, mae trefniadau rheoli iechyd a diogelwch staff, gwirfoddolwyr, ymwelwyr a dysgwyr wedi'u dirprwyo i'r pennaeth.

Cyrff llywodraethol sy'n gyfrifol am fonitro trefniadau'r ysgolion ar gyfer rheoli iechyd a diogelwch. Mae'r cyfrifoldeb hwn yn gynnwys darparu datganiad byr yn adroddiad blynyddol y llywodraethwyr ar y ddarpariaeth cyfleusterau toiled ar gyfer dysgwyr sydd wedi cofrestru yn yr ysgol, a'r trefniadau sydd ar waith i sicrhau eu glanweithdra.

Nid oes dyletswydd uniongyrchol gan Estyn i arolygu cyfleusterau hylendid. Fodd bynnag, mae ansawdd toiledau ysgol yn cyfrannu at les disgyblion a'r amgylchedd dysgu. Er na allwn gynnwys unrhyw gyfeiriad at y toiledau yn y prif arfarniad, dylem gynnwys unrhyw ddiffygion yn y cyfleusterau hylendid yn adran tystiolaeth ategol 5.4 Yr Amgylchedd Dysgu, a thynnu sylw'r ysgol at unrhyw bryderon sydd gennym ynglŷn ag iechyd a diogelwch. Amlinellir y safonau gofynnol yn Atodiad 3.

Amddiffyn rhag yr haul

Nid oes unrhyw reoliadau ar hyn o bryd ynghylch amddiffyn rhag yr haul mewn ysgolion. Fodd bynnag, os oes polisi ac arfer gan ysgol ar gyfer amddiffyn rhag yr haul, byddai hyn yn arfer dda.

Mae Llywodraeth Cymru'n annog ysgolion i ddefnyddio'r arweiniad a ddarperir gan Cancer Research UK ar amddiffyn rhag yr haul.

Mae deall sut i fod yn ddiogel yn yr haul yn amlwg yn rhan o fyw'n iach ac iechyd a diogelwch. Felly, dylem ddisgwyl gweld ysgolion, yn enwedig ysgolion meithrin ac ysgolion cynradd, yn gofalu bod disgyblion yn cael eu hamddiffyn rhag yr haul, ac yn cael eu haddysgu ynghylch pam mae hyn yn bwysig.

Os ydych yn arolygu ysgol yn ystod cyfnod o dywydd poeth, dylech ystyried gofyn rhai cwestiynau ynglŷn â threfniadau'r ysgol ar gyfer amddiffyn y disgyblion.

Os oes polisi gan ysgol a roddir ar waith yn gyson, a bod dealltwriaeth dda ohono, gwnewch nodyn yn yr adran tystiolaeth ategol ar gyfer 1.2 a/neu 2.3.

Atodiad 1: Bwyta ac Yfed yn Iach – y Ddeddfwriaeth

Daeth y dyletswyddau a gynhwysir ym Mesur Bwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 i rym ym Medi 2013, ar gyfer ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd a gynhelir, ysgolion arbennig ac unedau cyfeirio disgyblion.

Darpariaethau'r Mesur

- **Adran 1.** Dyletswydd ar awdurdod lleol a chyrrff llywodraethol ysgolion a gynhelir i gymryd camau i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach i ddisgyblion cofrestredig ysgolion a gynhelir yn eu hardal.
- **Adran 2.** Dyletswydd ar gyrff llywodraethol ysgolion a gynhelir yng Nghymru i gynnwys gwybodaeth am y camau sydd wedi'u cymryd (mewn perthynas ag Adrannau 1,4,6 a 7) i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach gan ddisgyblion yr ysgol yn adroddiadau'r llywodraethwyr.
- **Adran 3.** Mae dyletswydd gan y Prif Arolygydd i hysbysu Llywodraeth Cymru o'r camau sy'n cael eu cymryd mewn ysgolion a gynhelir i hyrwyddo bwyta ac yfed iach.
- **Adran 4.** Dyletswydd ar awdurdod lleol a chyrrff llywodraethol ysgolion a gynhelir i sicrhau bod y safonau a'r gofynion maeth ar gyfer bwyd a diod a ddarperir mewn ysgolion (gan gynnwys ysgolion meithrin) a gynhelir gan awdurdodau lleol (ALLau) yng Nghymru yn cael eu bodloni.
- **Adran 5.** Dyletswydd ar awdurdod lleol i sicrhau bod dŵr yfed ar gael, am ddim, ar safle pob ysgol a gynhelir ac i ystyried unrhyw ganllawiau a gyhoeddir gan Weinidogion Cymru.
- **Adran 6.** Dyletswydd ar awdurdod lleol, neu gorff llywodraethol ysgol a gynhelir sy'n darparu prydau ysgol neu laeth, i annog disgyblion i gymryd prydau ysgol neu laeth, a hefyd i gymryd camau rhesymol i sicrhau bod pob disgybl sydd â hawl i dderbyn cinio ysgol am ddim a llaeth ysgol am ddim yn eu derbyn.
- **Adran 7.** Dyletswydd ar awdurdod lleol neu gorff llywodraethol i gymryd camau rhesymol i sicrhau na all disgybl gael ei adnabod gan unrhyw unigolyn fel disgybl sy'n derbyn cinio ysgol am ddim neu laeth ysgol am ddim, ar wahân i unigolyn awdurdodedig. Mae'r Adran hon yn gosod dyletswydd hefyd ar awdurdod lleol neu gorff llywodraethol i gymryd camau rhesymol i sicrhau nad yw athrawon, unrhyw unigolyn sydd wedi'i gyflogi yn yr ysgol, unrhyw unigolyn sy'n gweithio yn yr ysgol yn ddi-dâl, neu unrhyw unigolyn arall sydd wedi'u cyflogi gan yr ysgol neu'r chyrrff llywodraethol, yn datgelu'r ffaith fod disgybl yn derbyn cinio neu laeth am ddim.

Pwyntiau pwysig i'w cofio

Bydd Estyn yn adrodd ar y trefniadau a wneir i hyrwyddo bwyta ac yfed iach.

Ni fydd Estyn yn arolygu ansawdd y ddarpariaeth bwyd.

Atodiad 2: Darpariaethau allweddol

Mae'r rheoliadau'n gymwys i awdurdodau lleol a chyrff llywodraethol sy'n darparu bwyd a diod i ddisgyblion ysgolion a gynhelir (pa un a yw'r disgyblion ar safle'r ysgol neu beidio) ac i unigolion eraill ar safle'r ysgol.

Mae'r rheoliadau'n gymwys hefyd lle darperir bwyd a diod i ddisgyblion meithrin ac i unigolion eraill (staff ac ymwelwyr) sydd ar safle ysgol feithrin a gynhelir.

Nid yw'r Rheoliadau'n gymwys i fwyd a ddarperir:

- gan unigolyn, i'r unigolyn hwnnw ei hun i'w fwyta ar safle'r ysgol (e.e. byrbrydau, pecyn cinio a gludwyd i'r ysgol)
- fel rhan o ddeiet wedi'i rhagnodi'n feddygol
- mewn unrhyw ddigwyddiad cymdeithasol yr ysgol neu ddigwyddiad hamdden yr ysgol i nodi unrhyw achlysur crefyddol neu ddiwylliannol
- mewn digwyddiadau codi arian
- fel gwobrau ar gyfer cyflawniad, ymddygiad da neu ymdrech
- i'w ddefnyddio ar gyfer addysgu medrau paratoi bwyd a choginio ar yr amod nad yw unrhyw fwyd a baratoir felly yn cael ei ddarparu i ddisgyblion fel rhan o frecwast ysgol neu ginio ysgol

Gofynion brecwast

Dylai brecwast a ddarperir i ddisgyblion ysgolion a gynhelir, neu i unigolion eraill ar safle ysgol a gynhelir, gynnwys y bwydydd canlynol yn unig:

- diodydd llaeth neu iogwrt
- grawnfwydydd – dim siwgr/siocled/â phowdr na blas coco
- ffrwythau
- bara

Gofynion cinio mewn ysgolion meithrin

Dylai cinio ysgol a ddarperir i ddisgyblion mewn ysgolion meithrin, neu i unigolion eraill ar safle ysgol feithrin, gynnwys pob un o'r bwydydd canlynol:

- ffrwythau a llysiau
- cig, pysgod neu ffynhonnell protein arall nad yw'n gynnrych llaeth
- bwydydd startsh
- bwydydd llaeth a llaeth

Lle mae ysgol feithrin yn rhan o ysgol gynradd, gall darparwr y prydau ysgol ddewis rhoi'r un cinio â'r disgyblion cynradd i'r disgyblion meithrin.

Gofynion cinio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd

Dylid darparu'r bwydydd canlynol:

- llysiau

- ffrwythau
- pysgod a physgod olewog
- chig

Gellir darparu'r bwydydd canlynol ond yn gyfyngedig¹:

- tatws a chynnyrch tatws wedi'u coginio mewn brasterau ac olewau
- cynnyrch wedi'u dwys-ffrio a chynnyrch wedi'u fflach-ffrio
- cynnyrch cig (fel byrgyrs a selsig)
- phupur a halen

Nid yw'r rheoliadau'n caniatáu melysfwyd, na byrbrydau sawrus, nac ychwanegu halen at fwyd ar ôl ei goginio. Dim ond os nad ydynt yn cynnwys melysfwyd (fel ysgeintiadau) y caniateir cacennau a bisgedi.

Gofynion ar gyfer diodydd a ddarperir mewn ysgolion meithrin, ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd

Ni chaniateir diodydd nad oes iddynt werth maethol amlwg ac sy'n achosi pydredd dannedd. Ni ddylid darparu diodydd fel sgwosh a lemonêd.

Bydd diodydd a ddarperir mewn ysgolion meithrin ac ysgolion cynradd a gynhelir yn cael eu cyfyngu i:

- ddŵr
- llaeth
- diodydd soia plaen, reis plaen neu geirch plaen
- sudd ffrwythau, sudd llysiau a diodydd cymysg (wedi'u gwneud â chymysgedd neu biwrî ffrwythau, llysiau, sudd ffrwythau neu sudd llysiau) i'w darparu adeg prydau bwyd yn unig
- sudd ffrwythau neu sudd llysiau wedi'u cyfuno â dŵr, i'w darparu adeg prydau bwyd yn unig

Bydd diodydd yn cael eu darparu mewn ysgolion uwchradd yn cael eu cyfyngu i ddŵr neu ddiodydd eraill â gwerth maethol amlwg. Bydd dewis ehangach o ddiodydd yn cael eu cynnig nag a geir mewn ysgolion cynradd, fel llaeth, diodydd iogwrt neu ddiodydd llaeth tebyg a sudd ffrwythau neu llysiau.

Darparu bwyd nad yw'n rhan o frechwast neu ginio

Y gofyniad yw bod rhaid i fwyd gynnwys gwerth maethol amlwg, fel ei fod yn darparu maethynnau hanfodol yn hytrach na cholorïau gwag. Felly:

- rhaid i ffrwythau a llysiau fod ar gael yn unrhyw le ar safle'r ysgol lle mae bwyd yn cael ei ddarparu;
- ni chaniateir melysfwyd, byrbrydau sawrus a halen;
- ni chaniateir cacennau a bisgedi mewn ysgolion meithrin nac ysgolion cynradd;

¹ Mae hyn yn cyfeirio at y manylion a roddir yng nghanllawiau Blas am Oes ar gyfer safonau maeth. Rhaid i fwydlenni wythnosol gael eu llunio i fodloni'r rhain. Mae angen i lywodraethwyr dderbyn manylion am hyn, a dim ond gwirio bod hyn yn digwydd y mae angen i arolygwyr wneud.

ond

- fe'u caniateir mewn ysgolion uwchradd, ond rhaid eu cynnwys yn y dadansoddiad maethol o'r cinio ysgol.

Ni chaniateir y bwydydd canlynol mewn ysgolion meithrin:

- tatws a chynnyrch tatws wedi'u coginio mewn brasterau ac olewau
- cynnyrch wedi'u dwys-ffrio a chynnyrch wedi'u fflach-ffrio
- cynnyrch cig
- phupur a halen

Gellir darparu'r bwydydd hyn mewn ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd y tu allan i'r egwyl ginio, er enghraifft mewn ysgolion uwchradd sy'n darparu eitemau cinio yn ystod egwyl ganol bore.

Atodiad 3: Safonau gofynnol gorfodol ar gyfer cyfleusterau hylendid

Mae'r rheoliadau yn pennu nifer y toiledau a'r basnau ymolchi y dylid eu darparu yn unol â nifer y disgyblion ym mhob ysgol bresennol a phob ysgol newydd a gynhelir.

Toiledau

- Disgyblion dros 5 mlwydd oed: 1 toiled i bob 20 disgybl.
- Disgyblion o dan 5 mlwydd oed: 1 toiled i bob 10 disgybl.
- Mewn ysgolion arbennig: 1 toiled i bob 10 disgybl, beth bynnag yw eu hoed.

Basnau ymolchi

Lle mae mwyafrif y disgyblion o dan 11 oed, dylai fod yr un nifer o fasnau ymolchi ag sydd yno o doiledau.

Lle mae mwyafrif y disgyblion dros 11 oed:

- Rhaid i ystafelloedd ymolchi ag 1 toiled gynnwys o leiaf 1 basn ymolchi.
- Rhaid i ystafelloedd ymolchi â 2 doiled gynnwys o leiaf 2 fasn ymolchi.
- Rhaid i ystafelloedd ymolchi â 3 neu fwy o doiledau gynnwys o leiaf dwy ran o dair nifer y basnau ymolchi ag sydd yno o doiledau.

Yn ogystal:

- dylai manau toiledau ar gyfer dysgwyr gwryw a benyw dros wyth oed fod ar wahân;
- ni ddylai toiledau merched gynnwys wrinalau; a
- rhaid i doiledau staff, ac eithrio'r rhai wedi'u cynllunio â mynediad i'r anabl, fod ar wahân i doiledau dysgwyr.

Nodyn esboniadol ychwanegol

Caiff nifer ofynnol y teclynnau iechydol ei chyfrifo ar gyfer yr ysgol gyfan a'i thalgrynnu i'r rhif cyfan agosaf. Er enghraifft, ar gyfer ysgol gynradd â 420 lle, mae angen 21 teclyn iechydol; ar gyfer ysgol gynradd â 210 lle, mae cyfrifiad ar 1:20 yn arwain at 10.5 ac felly mae angen 11 o declynnau iechydol yn ôl y Rheoliadau; gellid bodloni'r gofyniad hwn trwy ddarparu 5 toiled ar gyfer merched a 5 ar gyfer bechgyn gydag un toiled sydd ar gael i'r naill a'r llall.