

Papur Briffio ar gyfer y Pwyllgor Deisebau

Rhif y ddeiseb: P-05-694

Teitl y ddeiseb: Amseroedd Ysgol Awr yn Hwyrach

Testun y ddeiseb: Rwyf yn ysgrifennu i ofyn ichi ystyried fy neiseb. Fel mae rhieni, athrawon a myfyrwyr/disgyblion yn gwybod, mae ysgolion cynradd yn dechrau am 08:45 ac mae ysgolion uwchradd yn dechrau am 08:30. Hoffwn i ysgolion ddechrau awr yn hwyrach yn y bore, sy'n golygu y byddai ysgolion cynradd yn dechrau am 09:45 ac ysgolion uwchradd yn dechrau am 09:30.

Mae prawf yn Lloegr wedi dangos bod myfyrwyr yn sicrhau gwell canlyniadau arholiad os yw ysgol yn dechrau awr yn hwyrach.

Cefndir

Yn ôl adran 32 o [Ddeddf Addysg 2002](#), cyrff llywodraethu sy'n gyfrifol am bennu amserau sesiynau ysgol mewn ysgolion a gynhelir. Os bydd awdurdod lleol o'r farn bod angen newid amserau sesiynau unrhyw ysgol a gynhelir, neu o'r farn y byddai gwneud hynny'n hybu'r defnydd o ddulliau cynaliadwy o deithio neu'n gwella effeithlonrwydd neu effeithiolrwydd ei drefniadau cludiant, gall benderfynu pryd y dylai sesiwn gyntaf yr ysgol ddechrau a phryd y dylai ei hail sesiwn ddod i ben (neu os nad oes ond un sesiwn, pryd y dylai'r sesiwn honno ddechrau a dod i ben). Mae'r gweithdrefnau wedi'u nodi mewn [Rheoliadau](#).

Ymchwil i effaith cwsg a chyflawniad academiaidd

Cynhaliwyd sawl astudiaeth i effaith cwsg a chyflawniad academiaidd, [yn bennaf yn UDA](#), lle mae llawer o ysgolion yn dechrau'n gynharach na 8:30, a llawer ohonynt mor gynnar â 7:00. Yn ôl ymchwil gan niwrowyddonwyr, mae ein bioleg yn newid wrth inni heneiddio, o safbwynt yr amser y byddwn yn cysgu. Wrth i'r glasoed ddechrau, mae pobl ifanc yn mynd i gysgu ac yn deffro'n hwyrach. Mae'r duedd hon yn parhau tan 19.5 oed i fenywod a 21 oed i ddynion. Yna, mae'r duedd yn gwrthdroi. Mae astudiaethau'n awgrymu bod yr effaith o ddechrau'r diwrnod am 7:00 i berson ifanc yn ei ardegau yn gyfwerth â dechrau am 5:00 i berson yn ei 50au.¹

Yn 2009, dechreuwyd astudiaeth beilot fach yn Ysgol Monkseaton, Tyneside, lle newidiwyd amser dechrau'r ysgol o 08:50 i 10:00, gan arwain at gynnydd yng nghanran y disgyblion a gafodd bum cymhwyster TGAU da, o tua 34 y cant i tua 50 y cant. Ymhlith disgyblion sydd o dan anfantais, roedd cynnydd o tua 19 y cant i tua 43 y cant.² Dangosodd y canlyniadau cynnar fod yna hefyd ostyngiad mewn absenoldeb, gydag absenoldeb cyffredinol yn gostwng 8 y cant ac absenoldeb parhaus yn gostwng 27 y cant.³

¹ The New Scientist, [Why teenagers really do need an extra hour in bed](#), Yr Athro Russell Foster, Ebrill 2013

²Gwefan newyddion y BBC, [Later school start time 'may boost GCSE results'](#), 9 Hydref 2014

³Gwefan newyddion y BBC, [Lie-in for teenagers has positive results](#), 22 Mawrth 2010

Dychwelodd amserau dechrau'r ysgol i 8:50 ar ôl i'r pennaeth a gyflwynodd y cynllun pilot adael yr ysgol.

Prosiect ymchwil Teensleep

Mae [prosiect ymchwil Teensleep](#) yn rhan o fenter ar y cyd rhwng y Gronfa Waddol Addysg (Education Endowment Fund) a Wellcome Trust i archwilio sut y gellir defnyddio niwrowyddoniaeth i wella addysg. Y nod gwreiddiol oedd mynd i'r afael â phroblemau sy'n ymwneud â chwsg drwy hyfforddi athrawon i gyflwyno addysg o ran cwsg a chynorthwyo ysgolion i newid eu hamser dechrau i 10:00 ar sail hap-dreial wedi'i rheoli mewn ysgolion. Fodd bynnag, yn dilyn pryderon ymarferol ynglŷn â sut i drefnu'r ysgolion ar hap er mwyn gohirio eu hamserau dechrau, [bydd y prosiect yn canolbwyntio ar addysg o ran cwsg yn unig bellach](#) ac yn edrych ar ddulliau amgen o ymchwilio i'r oedi yn y rhythm beunyddiol sy'n effeithio ar y glasoed. Cyhoeddir y gwerthusiad ym mis Medi 2018.

Canlyniadau negyddol posibl

Mae canlyniadau negyddol posibl i newid amserau dechrau ysgolion. Mae'r rhain yn cynnwys materion yn ymwneud â threfniadau cludiant ysgol, amserlenni gwaith rhieni a llai o amser ar gyfer gweithgareddau ar ôl ysgol.⁴

Gwneir pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth yn y papur briffio hwn yn gywir adeg ei gyhoeddi. Dylai darllenwyr fod yn ymwybodol, fodd bynnag, nad yw'r papurau briffio hyn yn cael eu diweddarau o reidrwydd na'u diwygio fel arall i adlewyrchu newidiadau dilynol.

⁴ Sleeping Resources, [Pros and Cons of Later School Start Times](#)