

Iechyd Meddwl a Llesiant Staff



Awgrymiadau i greu
amgylchedd ffisegol



The charity for everyone
working in education

teachershub.educationsupport.org.uk

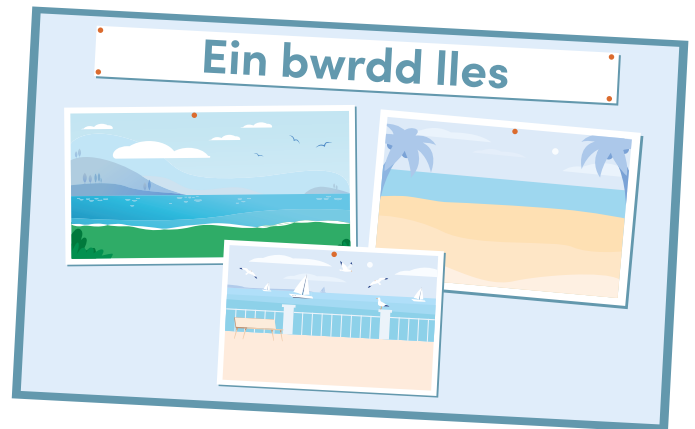




Dod â'r awyr agored dan do

Buddsoddi mewn planhigion

Gall elfennau naturiol fel planhigion helpu i gysylltu staff ysgol â'r byd y tu allan a chreu amgylchedd gweithle tawelach. Mae seicoleg lliw wedi dangos bod gwyrdd yn lliw sy'n gwella hwyliau ac mae'n hysbys ei fod yn effeithiol iawn i leddfu straen, felly wrth gyfuno natur â'r lliw gwyrdd, mae pawb ar eu hennill! Beth am gysylltu â'ch canolfan arddio leol i weld a fyddent yn fodlon rhoddi rhai planhigion?



Creu bwrdd ffotograffau

Mae byrddau ysgol yn cael eu defnyddio ar gyfer llawer o bethau, felly beth am greu bwrdd llesiant i staff ychwanegu lluniau ato o'u hoff wledydd, traethau, parciau a manau awyr agored? Mae yna **ymchwil** sydd yn awgrymu bod dim ond edrych ar ddelweddau o natur yn ddigon o ysgogiad 'naturiol' i leihau lefelau straen. Mae hon yn ffordd wych o ddod â'r awyr agored dan do!

Gadewch i'r awyr iach lifo

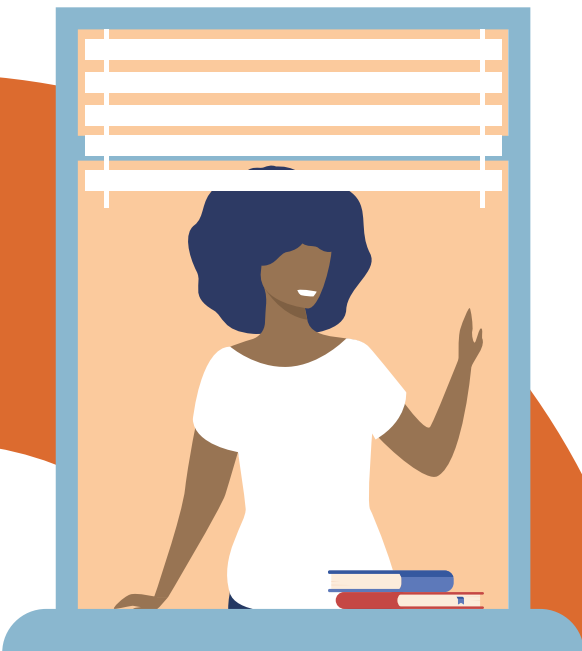
Gall ansawdd yr aer mewn gweithle gael effaith sylweddol ar iechyd staff ac yn ei dro, cynhyrchiant. Un ffordd syml o adael i'r awyr iach lifo yw annog agor ffenestri.

Ond nid mater o adael i'r aer lifo o'r tu allan yn unig ydyw, dylech hefyd feddwl am sut i leihau unrhyw lygryddion o fewn amgylchedd yr ysgol. Gall hyn gynnwys llygryddion o:

- Boeleri a generaduron
- Systemau aerdymeru
- Offer garddio
- Ceginau a ffreuturau



Gall y fframwaith aer glân i ysgolion eich helpu i feddwl am sut yr ydych yn ymdrin â hyn a rhai o'r pethau y gallech eu hystyried, nid yn unig o ran yr amgylchedd mewnol ond hefyd yr effaith ehangach y mae ysgolion yn ei chael ar lefelau llygredd.



Amlygiad i olau dydd naturiol

Mae astudiaethau¹ o oleuo yn y gweithle wedi dangos yn gyson bod golau'r haul yn cael effeithiau cadarnhaol ar les goddrychol gweithwyr; a bod yn well gan weithwyr weithio yn agos i ffenestri neu mewn mannau gwaith gyda golau naturiol.

Lle bo modd, dylai staff fod yn agored i olau dydd naturiol. Lle nad yw hyn yn bosibl, dylid rhoi cyfleoedd digonol i staff fynd allan a dylid eu hannog i wneud hynny. Os nad oes gan adeilad eich ysgol lawer o fynediad at olau dydd naturiol, dylech ystyried y canlynol:

- P'un a ydych yn gwneud y mwyaf o'r golau naturiol sydd gennych, er enghraifft symudwch ddodrefn mawr, swmpus sy'n rhwystro unrhyw olau haul.
- Ystyried yr angen i staff gael awyr iach wrth ddyrannu gwaith a thafleuni amser.
- Y posibilrwydd o ychwanegu ffenestri to.
- Darparu lampau Anhwylder Affeithiol Tymhorol (SAD) ar gyfer unrhyw staff yr effeithir arnynt gan yr anhwylder hwn, sydd fel arfer yn dechrau yn yr hydref neu'r gaeaf ac yn gwella yn y gwanwyn. Mae lampau SAD yn cynhyrchu goleuadau llachar iawn i ail-greu golau'r haul yn y bore y mae pobl yn ei golli yn ystod misoedd y gaeaf.

1. (Leather, Pyrgas, Beale & Lawrence, 1998; Oldham & Fried, 1987; Wang & Boubekri, 2009; Yildirim et al. 2007).

Gwneud y gorau o'r amgylchedd mewnol



Gofod ar gyfer creadigrwydd

Mae creadigrwydd yn ffordd arall y gallwn greu amgylchedd ysgol hapusach. Anogir disgyblion i fod yn greadigol, ond a allwn ni ddweud yr un peth am staff? Mae'n bwysig meddwl am yr amgylchedd ffisegol rydym yn disgwyl i staff fod yn 'greadigol' ynddo. Dyma bum ffordd hawdd o greu gofod ffisegol ar gyfer creadigrwydd:

- Pan fydd pobl yn mynd yn sownd i le penodol, mae eu persbectif yn aros yn sownd hefyd, felly dyluniwch le i ganiatáu symudiad. Gostyngwch y rhwystrau i feddwl yn greadigol.
- Gosodwch fwrdd cymunedol neu fan ymgynnull arall i ddod â'r staff at ei gilydd.
- Darparwch le ar gyfer prosiectau – gofod clir lle gall staff adael prosiectau ar y gweill heb boeni am y llanast.
- Dewch a meddwl creadigol i'r awyr agored. Fel hyn, mae pawb yn ennill, fel y gwyddom, mae'r byd natur yn hybu llesiant felly beth am roi hwb i greadigrwydd hefyd?
- Neu dewch â'r tu allan i mewn – amgylchynwch eich gofodau creadigol gyda gwyrddni, planhigion a natur.



Lliw

Mae gan liw'r gallu i effeithio ar ein hwyliau, a chael dylanwad ar ein lles meddyliol a chorfforol. Mae ymchwil mewn niwrowyddoniaeth a seicoleg wedi dangos yr effaith y mae lliw yn ei chael ar ein hymennydd a'n hormonau, gan arwain at effaith ar ein hwyliau, ein hymddygiad a'n ffisioleg. Felly, mae'r lliwiau rydyn ni'n amgylchynu ein hunain â nhw o ddydd i ddydd yn gallu effeithio ar sut rydyn ni'n teimlo, ac felly mae'r dewis o liw yn ein hysgolion mor bwysig.

Fel y nodwyd eisoes, mae seicoleg lliw wedi dangos bod gwyrdd yn lliw sy'n gwella hwyliau, felly gall cael cymaint bosibl o liw gwyrdd yn eich ysgol ond fod yn beth da!





Goleuo

Mae **ymchwil** wedi dangos y gall goleuo yn y man gwaith gael effeithiau sylweddol ar weithrediad yr ymennydd a chynhyrchiant. Gall golau gwael achosi cur pen, straen ar y llygaid, a blinder, a all gyfrannu at straen, a thrwy hynny, gorbryder ac iselder.

Canfu **adroddiad** gan yr Athro Jo Silvester a Dr Efrosyni Konstantinou yn y Ganolfan Perfformiad yn y Gweithle fod ymchwil bresennol yn dogfennu tystiolaeth cryf o gysylltiad rhwng goleuo a pherfformiad gwaith, wedi'i gyfyngu gan lesiant gweithwyr.

Mae rhai pethau syml, ond pwysig, i'w hystyried:

- Rheoli'r llacharedd o oleuadau dan do cymaint â phosibl, yn enwedig ar sgriniau cyfrifiaduron.
- Gosod goleuadau newydd ar unwaith yn lle'r rhai sy'n fflachio.
- Gosod gwahanol fathau o oleuadau mewn gweithle, megis goleuo amgylchynol a thasg.

Gweithle taclus

Mae rhai pobl yn gwneud yn iawn mewn amgylcheddau gwaith anniben. Yn wir, gall desg flêr ysgogi creadigrwydd. Ond mae **ymchwil** hefyd wedi dangos bod gofod anhrefnus yn arwain at gollu rheolaeth emosiynol i lawer ohonom. Mae hyn yn golygu y gall staff ei chael hi'n anodd cynnal eu sylw - neu gadw rheolaeth ar eu lefelau straen neu bryder.

Mewn ysgolion, mae disgyblion yn ogystal â staff yn defnyddio'r gweithle, felly mae'r tebygolrwydd o 'annibendod' yn llawer mwy!

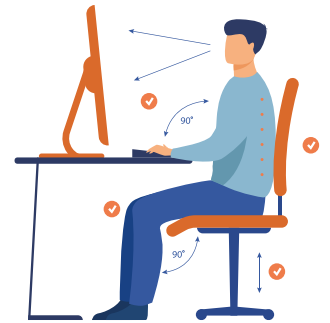
Ystafell dawel benodol

Mae'n bwysig neilltuo ystafell dawel benodol lle gall staff gymryd peth amser i ffwrdd. Bydd adegau yn ystod y dydd, pan fydd angen amser ar aelodau staff i fod ar eu pen eu hunain i anadlu, ailosod ac ail-ffocysu. Efallai y byddan nhw hefyd eisiau defnyddio'r gofod hwn i gael sgwrs gyda chydweithiwr, yn enwedig os ydyn nhw'n cael trafferth ac angen rhywfaint o gefnogaeth.

Mae adeiladau ysgol yn brysur, yn aml gyda llawer o bobl yn meddiannu ystafelloedd ar unrhyw un adeg, felly mae creu gofod deniadol i bobl siarad os oes ei angen arnynt yn ffordd dda o gefnogi iechyd meddwl a llesiant staff trwy'r amgylchedd ffisegol.

Darparu'r cyfarpar cywir

Mae rhoi mynediad i staff i'r offer cywir i gyflawni eu rolau, yn elfen allweddol o greu amgylchedd ffisegol cadarnhaol i staff weithio ynddo. Os yw staff yn teimlo'n anghyfforddus yn eu gofod corfforol, bydd hyn nid yn unig yn effeithio ar eu hiechyd corfforol ond ar eu hiechyd meddwl hefyd. Y math o gyfarpar y gallwch ei gynnwys yw:



- Gweithfan y gellir ei haddasu, gan gynnwys desg a chadair addas
- Cabinet ffeilio, droriau a silffoedd
- Cyfrifiadur personol a gliniadur, gan gynnwys dyfeisiau gwrth-lacharedd. Yn ôl y gyfraith, rhaid i bob cyflogwr gynnal Asesiad Offer Sgrin Arddangos
- Ffonau a ffonau symudol os oes angen
- Deunydd ysgrifennu a chyflenwadau swyddfa





**The charity for everyone
working in education**

Education Support
40A Drayton Park, London, N5 1EW

+44 (0) 20 7697 2750
educationsupport.org.uk

Registered Charity No. 1161436
© 2020 Education Support

March 2021

