



## Astudiaeth Achos Themâu Trawsbynciol ISPP

Gwen Holland, Swyddog TT, Y Lab Cynaliadwyedd

### Trosolwg Prosiect

Gwnaethpwyd y penderfyniad ar ddechrau Prosiect ISPP y dylai'r Themâu Trawsbynciol fod yn rhan annatod o'r prosiect i gael eu hymgorffori drwyddo draw, yn hytrach na'u cyflwyno fel rhywbeth ychwanegol ar y diwedd. Bu ISPP yn gweithio gyda'r Lab Cynaliadwyedd o'r dechrau, a mabwysiadwyd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 fel fframwaith, er mwyn sicrhau bod ystyriaethau amgylcheddol, cymdeithasol, diwylliannol ac economaidd yn rhan o bob penderfyniad.

Cyflwynodd y Lab Cynaliadwyedd sesiwn fer ar Lesiant Cenedlaethau'r Dyfodol i dîm ISPP yn ystod Mawrth 2017, cyn mynd 'mlaen i drafod y targedau posibl y gallai'r prosiect eu mabwysiadu. Dros y misoedd nesaf, dewiswyd y targedau TT canlynol gan y prosiect, a gytunwyd gan WEFO:

### Amgylcheddol

- Hyrwyddo defnydd TGCh (Skype ac ati) i gynnal cyfarfodydd i leihau ôl troed carbon, a chyflwyno cyfiawnhad dros deithio
- Hyrwyddo teithio amgen fel cerdded, beicio a chludiant cyhoeddus
- Datblygu ac arddangos Cod Eco
- Datblygu a gweithredu Rhestr Wirio Digwyddiadau Cynaliadwy

### Cymdeithasol (Cydraddoldeb a'r Iaith Gymraeg)

- Datblygu Cod Iechyd a Lles i adlewyrchu'r Cod Eco
- Hyrwyddo iaith Gymraeg gan gynnwys creu gwefan ddwyieithog, defnyddio llofnodion e-bost a rhybudd allan o'r swyddfa dwyieithog

Yn ychwanegol i'r dangosyddion uchod, mynychodd Hyrwyddwr TT a Rheolwr Prosiect ISPP Rwydwaith Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn chwarterol yn ystod y flwyddyn gyntaf, i ddysgu mwy ac i rannu arfer da am TT mewn prosiectau a gyllidwyd drwy CDRhE a CGE. Fe wnaeth Rheolwr Prosiect ISPP a Swyddog TT y Lab Cynaliadwyedd hefyd roi cyflwyniad i'r Rhwydwaith ar 14 Tachwedd 2017 i egluro'r gwelliannau parhaus a wnaethpwyd gan ISPP, ac i rannu arferion da, tra'n cynnig cefnogaeth i brosiectau eraill. Gelwir y sesiwn yma'n "Sicrhau Dyfodol Cydlynus i Gymunedau Arfordirol gyda BlueFish ac ISPP – Rhannu Arfer Da".

Mae'r cyflwyniad i'w weld yn atodiad 1.

Mae pob deddfwriaeth TT sy'n ymwneud â'r prosiect ISPP ar gael i staff a phartneriaid, ac maent ar gael ar dudalennau ISPP a Interreg ar wefan y Lab Cynaliadwyedd:

<http://planet.cymru/cy/interreg/>.



Creodd ISPP Lyfr Gweithgaredd ar gyfer plant ysgol gynradd i gynorthwyo eu dealltwriaeth o faterion gwyddonol ac i sbarduno eu diddordeb am wyddoniaeth ac ymwybyddiaeth amgylcheddol. Gelwir y llyfr yn 'Russel the Mussel' a gellir ei weld ar y ddolen ganlynol - <http://ispp.ie/social-and-media/childrens-activity-page/?cat12>



Mae adroddiad manylach ar ddatblygiad y llyfr gweithgaredd i'w weld yn atodiad 2.



Mae'r prosiect hefyd wedi ymweld ag ysgolion i uwch-sgilio disgyblion a rhannu gwybodaeth, yn ogystal â dosbarthu tanciau o gregyn gleision a microsgopau. Mae ISPP wedi ymrwmo i wneud eu hymchwil mor hygrych â phosib, gan sicrhau cydraddoldeb a chynhwysiant yn y maes. Mae'r prosiect hefyd wedi sicrhau bod menywod yn ymweld ag ysgolion i hyrwyddo'r gwyddorau i ferched ifanc, gyda'r gobaith y bydd y merched yn dilyn eu hesiampl ac yn ystyried gwyddoniaeth fel llwybr gyrfa hyfyw mewn blynyddoedd i ddod.

Mae astudiaeth achos ar wahân ar rôl menywod mewn gwyddoniaeth yn ISPP yn atodiad 3.



Roedd croeso mawr i'r ymweliadau yma.

*“Roedd y sesiwn yn llwyddiant ysgubol – mi wnaeth y plant ei fwynhau yn arw. Rhowch ddiolch mawr i Nick, ac i Shelagh wrth gwrs.”* Linda, Ysgol a Meithrinfa Annibynnol Treffos

*“Diolch yn fawr iawn i Karen a'r tîm ISPP am drefnu'r gweithdy ar 'Mussel Power' ar gyfer disgyblion y Cyfnod Sylfaen yn Ysgol Tregarth. Fe wnaethon ni fwynhau'r gweithgareddau trwy gydol y bore. Roedd yr holl weithgareddau yn gysylltiedig â themâu'r dosbarth, a chyflwynodd wahanol agweddau o Wyddoniaeth a Chelf. Elwodd y plant o brofiadau newydd na fyddai'r ysgol yn gallu eu cynnig heb dîm ISPP. Roedd y tîm ISPP yn frwdfrydig, yn wybodus ac yn awyddus i addysgu'r plant.”* Caryl Jones, Ysgol Tregarth



*“Fe wnes i fwynhau edrych a dysgu am y cregyn gleision a defnyddio'r microsgopau fel gwyddonydd go iawn.”* Siwan, 8 oed.

*“Diolch yn fawr iawn i John am fy nysgu sut i dynnu lluniau cymeriadau cartŵn. Roedd yn wych!”* Ava, 6 oed.

### **Dangosyddion Amgylcheddol ISPP**

Cyflwynwyd cyfiawnhad teithio ar ddechrau'r prosiect, a chrëwyd ffurflen i'w llenwi mewn ar gyfer yr holl deithiau sy'n gysylltiedig â'r prosiect. Defnyddiwyd y ffurflen hon am ychydig fisoedd cyntaf y prosiect, ond o ganlyniad uniongyrchol i'r gwaith papur cynyddol oedd yn gysylltiedig â'r prosiect penderfynwyd cofnodi'r cyfiawnhad ar y brif daenlen i achub ar amser staff. Hyrwyddwyd defnyddio TGCh (Skype, gynadledda fideo ac ati) o ddechrau'r prosiect, a chreu taenlen ganolog i gadw log o ddefnydd TGCh gan bob aelod o staff, gan gofnodi'r milltiroedd a arbedwyd trwy beidio â theithio i gyfarfodydd. Achubodd partneriaid Bangor gyfanswm o 3,085 milltir yn ystod oes y prosiect, sef 553.092 kg o CO<sub>2</sub>e a allyrrwyd<sup>2</sup>.

Mae cyfarwyddiadau sut i gyrraedd swyddfeydd MCW a BIM ar gael wrth ddilyn y dolenni ar wefan ISPP. Mae gan BIM ddolen i Google Maps, sy'n cynnwys cyfarwyddiadau car, trên,

<sup>2</sup> Cyfrifir CO<sub>2</sub>e ar gyfer nifer yr unigolion a deithiwyd ar y fferi fel teithwyr traed ac ar y trên, ac ar gyfer nifer y cerbydau a ddefnyddir wrth deithio mewn car a thacsi.





cerdded, beicio a hedfan, tra bod gan Fangor gyfarwyddiadau lonydd, rheilffyrdd, bws a choets, awyr a'r môr <http://www.marinecentrewales.ac.uk/directions.php.en>; mae hefyd dolen i Google Maps. Os penderfynwyd deithio mewn car am resymau ymarferol ar achlysur penodol, caiff rhannu car ei hyrwyddo a'i ddefnyddio lle bo modd. Mae'r prosiect hefyd yn hyrwyddo ac yn annog staff i gymryd rhan yng nghynllun Beicio i'r Gwaith Prifysgol Bangor, a gellir dod o hyd i'r manylion ar y ddolen ganlynol - <http://ispp.bangor.ac.uk/sustainability.php.cy>.

Crëwyd Cod Eco penodol i'r prosiect sydd yn cael ei arddangos yn yr ardal oedd cymunedol ar draws swyddfeydd y ddau bartner, tra ei fod hefyd ar gael ar-lein. Mae'r Cod Eco yn boster sy'n atgoffa staff, partneriaid, myfyrwyr ac ymwelwyr am arferion da amgylcheddol; gyda phwyslais ar wastraff, cludiant, prynu, dŵr, ynni, bioamrywiaeth a chodi ymwybyddiaeth amgylcheddol.

### Cod Eco



Gwastraff	
Cod Eco	Byddwn yn atal, lleihau, atgyweirio, aildddefnyddio ac ailgylchu ein gwastraff lle bynnag bosib
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ailgylchir holl ddeunyddiau a ddefnyddir yn cynnwys papur, metal, gwydr, plastig a byrd</li> <li>Sicrhau bod arwyddion digonol ar gyfer ailgylchu a bod biniau wedi eu lleoli'n gyfleus ar draws yr adeilad</li> </ul>
Trafnidiaeth	
Cod Eco	Annog mwy o fyrrdd sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd i deithio
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lleihau'r angen am deithio lle bo modd trwy ddefnyddio IGCh</li> <li>Defnyddio a hyrwyddo cludiant cyhoeddus a llwybrau beicio</li> <li>Defnyddio fideo-gynadledda a thelegynadledda yn lle cael cyfarfodydd wyneb-yn-wyneb</li> <li>Hyrwyddo thannu ceir lle bo hynny'n bosib</li> </ul>
Prynu	
Cod Eco	Byddem yn prynu cynnyrch a deunyddiau sydd ddim yn niweidio'r amgylchedd pan yn cael eu gwneud neu eu defnyddio
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prynu cynnyrch wedi ei aildddefnyddio/ailgylchu lle bynnag bosib</li> <li>Cadw at weithdrefnau caffael cynaliadwy ein sefydliad</li> </ul>
Dŵr	
Cod Eco	Byddwn yn arbed dŵr lle bynnag bosib
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diffodd tapiau pryd bynnag nad ydynt yn cael eu defnyddio</li> <li>Rhoi gwybod am unrhyw wastraff dŵr, e.e. tapiau sy'n difteru</li> <li>Peidio gorlenwi'r tegell</li> </ul>
Ynni	
Cod Eco	Byddwn yn lleihau'r defnydd o ynni
Gweithred	Byddwn yn: <ul style="list-style-type: none"> <li>Troi gwres / golau i ffwrdd/lawr pan nad oes eu hangen</li> <li>Cau bob drws / ffenestr yn y gaeaf;</li> <li>Diffodd offer trydanol pan fo'n briodol</li> <li>Defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft</li> </ul>
Bioamrywiaeth	
Cod Eco	Byddwn yn cynyddu bioamrywiaeth y safle, a'r ardal o'i amgylch
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cymryd rhan mewn digwyddiadau bioamrywiaeth y Brifysgol</li> </ul>
Codi Ymwybyddiaeth	
Cod Eco	Byddwn yn hysbysu ein holl ymwelwyr a'r cyhoedd yn gyffredinol ynglŷn a sut yr ydym yn edrych ar ôl ein hamgylchedd
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ble y gallwn, byddwn yn rhoi hysbysadau a phosteri o amgylch y safle e.e. y Cod Eco yma</li> <li>Darparu gwybodaeth ar wefan ac mewn deunyddiau eraill</li> </ul>



### Eco Code



Waste	
Eco Code	We will prevent, reduce, repair, reuse and recycle to minimise waste wherever possible
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recycle all materials used, including paper, metals, glass, plastic and food</li> <li>Ensure there is adequate signage for recycling and that bins are conveniently located across the building</li> </ul>
Transport	
Eco Code	Encourage more environmentally friendly ways to travel
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduce need for travel where possible through the use of ICT</li> <li>Utilise, promote and enhance public transport and cycle routes</li> <li>Use Videoconference and Teleconference</li> <li>Promote car sharing wherever possible</li> </ul>
Purchasing	
Eco Code	We will buy products and materials that do not harm the environment when they are made or used
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Purchase reused/recycled products wherever possible</li> <li>Adhere to our institutions sustainable procurement procedures</li> </ul>
Water	
Eco Code	We will save water wherever possible
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turn off taps whenever not in use;</li> <li>Report any water wastage, e.g. dripping taps</li> <li>Don't overflow the kettle</li> </ul>
Energy	
Eco Code	We will reduce our energy consumption
Action	We will: <ul style="list-style-type: none"> <li>Turn off/down all heating/lighting when not needed</li> <li>Close all doors/windows in winter</li> <li>Turn off electrical equipment when appropriate</li> <li>Use the stairs instead of the lift</li> </ul>
Biodiversity	
Eco Code	We will increase the biodiversity of the site and its surroundings
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participate in the University biodiversity events</li> </ul>
Raising Awareness	
Eco Code	We will inform all our visitors and the general public about how we are looking after our environment
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Place prominent notices and posters around the organisation premises e.g. this Eco Code</li> <li>Provide information on our website and any other material</li> </ul>



Crëwyd Rhestr Wirio Digwyddiadau Cynaliadwy i'w ddefnyddio wrth drefnu digwyddiadau a chyfarfodydd mawr. Mae'r rhestr wirio yn ddwyieithog ac felly gellir ei llenwi yn y naill iaith neu'r llall, ac fe'i defnyddiwyd trwy'r prosiect ar gyfer pob digwyddiad. Mae'r rhestr wirio yn gyfres o gwestiynau i'w hateb gan y trefnydd yn ystod y cyfnod paratoi. Mae cwestiynau'n canolbwyntio'n arbennig ar ganlyniad y digwyddiad, dyddiad ac amseriad, lleoliad a hygyrchedd, gwastraff posibl a gynhyrchir, dwyieithrwydd ac arlwygo (gyda phwyslais ar iechyd, lleoliad ac effeithlonrwydd adnoddau).



## Dangosyddion Cymdeithasol ISPP

Crëwyd Cod Llesiant yn benodol i'r prosiect sydd wedi ei arddangos yn yr ardaloedd cymunedol ar draws y ddwy swyddfa, tra ei fod hefyd ar gael ar-lein. Nod y Cod Llesiant yw sicrhau fod ffocws cytbwys ar agweddau cymdeithasol y prosiectau ac ar y rhai amgylcheddol. Mae'r poster yn debyg iawn i'r Cod Eco gan ei fod yn atgoffa staff, partneriaid, myfyrwyr ac ymwelwyr am bwysigrwydd lles, ac mae wedi'i strwythuro yn unol â'r nodau cymdeithasol fel y maent yn ymddangos yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r Cod Llesiant felly'n cynnwys rhan ar Iechyd, Cydraddoldeb, Gweithle Cydlynol, ac Iaith Gymraeg a Diwylliant

### Cod Llesiant

Iechyd	
Cod Llesiant	Annog staff ac ymwelwyr i ofalu am eu lles meddyliol a chorfforol
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Annog staff i gymryd seibiant yn rheolaidd oddi wrth eu sgriniau cyfrifiaduwr yn enwedig am 10:45yb am baned a sgwrs</li> <li>Hwyluso a hyrwyddo gweithgareddau i wella iechyd meddwl a chorfforol e.e. sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar</li> <li>Annog staff i fynd am dro yn ystod amser cinio</li> <li>Cynghori staff i beidio ag ymateb i e-byst ac ati ar benwythnosau a phan ar wyliau blynyddol</li> </ul>
Cydraddoldeb	
Cod Llesiant	Dileu unrhyw fath o wahaniaethu, aflonyddu, brawychu neu erledigaeth yn y gweithle
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trin ein holl weithwyr a'r rhai sy'n ceisio am swyddi yn deg a chyfartal waeth beth fo'u hoed, anabledd, ailbennu rhyw, statws priodasol/partneriaeth sifil, statws beichiogrwydd/mamolaeth/teulu, hil (sy'n cynnwys tarddiad ethnig, lliw, cenedligrwydd, a tharddiad cenedlaethol), crefydd, cred, rhyw neu gogwydd</li> <li>Cynnig gweithio hyblyg lle bynnag y bo modd</li> </ul>
Gweithle Cydlynol	
Cod Llesiant	Sicrhau bod yr holl staff yn cael y wybodaeth diweddarara ac i dderbyn adborth
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trefnu cyfarfodydd tîm rheolaidd er mwyn sicrhau bod pob aelod o staff yn cael gwybodaeth diweddarara</li> <li>Annog staff i gynnig adborth ar unrhyw agwedd o'r project</li> <li>Annog cydwethredu ar draws prosiectau ac adrannau</li> </ul>
Iaith a Diwylliant	
Cod Llesiant	Sicrhau fod y project yn gweithredu yn hollol ddwyieithog ac yn annog defnydd o'r iaith Gymraeg yn y gweithle
Gweithred	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicrhau fod ein holl deunyddiau yn ddwyieithog</li> <li>Annog ein staff i wella ei sgiliau Gymraeg</li> </ul>

### Wellbeing Code

Healthy	
Wellbeing Code	Encourage staff and visitors to take care of both their mental and physical wellbeing
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage staff to take regular breaks from their computer screens in particular at 10:45 for Coffee and a chat</li> <li>Facilitate and promote activities to improve mental and physical health e.g. mindfulness</li> <li>Encourage staff to not respond to e-mails etc. on weekends and when on annual leave</li> </ul>
Equal	
Wellbeing Code	Eliminate any form of discrimination, harassment, intimidation or victimisation in the workplace
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensure that we treat all employees and job applicants fairly and equally regardless of age, disability, gender reassignment, marriage/ civil partnership status, pregnancy/ maternity/ family status, race (including ethnic origin, colour, nationality and national origin), religion, belief, sex (gender) or sexual orientation</li> <li>Offer flexible working whenever possible</li> </ul>
Cohesive Workplace	
Wellbeing Code	Ensure that all staff are up-to-date and are able to provide feedback
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arrange regular team meetings to ensure all members of staff are up-to-date</li> <li>Encourage staff to provide feedback on any aspect of the project</li> <li>Encourage cross-project/department collaborations</li> </ul>
Welsh Language & Culture	
Wellbeing Code	Operate in a fully bilingual manner and encourage the use of the Welsh language in the workplace
Action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensure all materials are fully bilingual</li> <li>Encourage staff to improve their Welsh language skills</li> </ul>

Yn fwy na hynny, mynegodd tîm ISPP Bangor ddiddordeb mewn gwella eu sgiliau iaith Gymraeg ar ddechrau'r prosiect, ac felly anfonwyd arolwg i ddarganfod beth oedd gallu sylfaenol staff o ran y Gymraeg yn ystod camau cychwynnol y prosiect. Roedd yr arolwg yn gofyn am eu gallu a'u diddordeb mewn gwella eu sgiliau iaith Gymraeg. O blith 15, dywedodd 9 aelod o staff y byddent yn hoffi cael gwersi Gymraeg a dywedodd 7 aelod o staff y byddent yn hoffi ymuno â chynllun mentora / cyfeillion iaith anffurfiol (naill ai fel mentor neu i gael eu mentora).

Fel canlyniad, trefnwyd gwersi iaith Gymraeg yng Nghanolfan Forol Cymru (MCW), fel y gallai aelodau'r staff ISPP fynychu'n hawdd. Dechreuodd y gwersi ddiwedd mis Medi 2017, gyda 9 aelod o staff yn arwyddo'i fyny, a 4 aelod o staff yn mynychu gwersi yn rheolaidd erbyn canol Hydref.

Meddai Karen Tuson, Swyddog Gweinyddol y Prosiect Ymchwil,



*“Roedd cael y cyfle i fynychu dosbarth Cymraeg yn ystod fy wythnos waith yn fy swyddfa waith, yn hytrach na mynychu dosbarthiadau gyda'r nos, yn ffordd wych o fynd yn ôl i ddysgu Cymraeg. Ers y dosbarthiadau rwyf wedi gweld cyrsiau preswyl sydd ar gael wedi'u hariannu gan y brifysgol, ac rwyf yn awyddus i barhau i ddysgu Cymraeg mewn amgylchedd wedi'i drochi.”*

Sefydlwyd cynllun mentora / cyfeillion iaith anffurfiol hefyd, gyda 2 aelod o staff yn dewis bod yn fentoriaid a 5 aelod staff yn dewis cael eu mentora. Anfonwyd e-bost gyda'r dyraniad mentor / cyfeillion iaith i staff ar 8 Medi 2017, a oedd yn cynnwys staff ISPP, BlueFish a SEACAMS2.

Dywedodd Nicholas Jones, Swyddog Ymchwil ISPP,

*“Fel dysgwr Cymraeg sydd ddim yn hyderus wrth siarad Cymraeg y tu allan i fy nghartref, roedd y cyfle i gael fy mentora yn Gymraeg wrth weithio ar y prosiect ISPP yn gyfle gwych i mi ymarfer defnyddio'r iaith Gymraeg mewn amgylchedd gwaith cyfeillgar lle roeddwn yn cael anogaeth heb fy marnu.”*

Elwodd Jennifer Roberts, Uwch Swyddog Clerigol ISPP, mewn ffordd wahanol,

*“Mwynheais y profiad yn arw, gan ei fod yn gyfle i ddysgu rhywbeth newydd am fy nghydweithwyr. Bob dydd roeddwn i'n eu gweld, byddwn yn gofyn cwestiwn gwahanol am eu bywydau. Roedd rhai dysgwyr yn fwy ymroddedig nag eraill, sydd i'w ddisgwyl.”*

Trefnwyd 'Bore Coffi Amlieithog' yn MCW ddydd Gwener 18 Mai 2018 am 10:45yb i hyrwyddo defnydd o'r Gymraeg ac i ddathlu amrywiaeth y prosiectau. Gofynnwyd i staff a myfyrwyr ddod â bwyd neu ddiod i mewn o'i gwlad, rhanbarth neu bentref eu hunain, a dysgu ymadrodd newydd mewn iaith neu dafodiaith wahanol. Roedd y bore coffi yn cynnwys staff o ISPP, BlueFish a SEACAMS2, ac mi oedd yn llwyddiant.





Mae holl aelodau staff ISPP Bangor hefyd wedi cael cyfieithiadau o'u llofnodion e-bost ac o'u rhybydd allan o'r swyddfa i'w defnyddio ar eu e-bost, tra bod gwefan ISPP yn gwbl ddwyieithog ynghyd â'u cyfryngau cymdeithasol. Os o gwbl bosibl, mae gwybodaeth hefyd ar gael yn Gaeleg.

 English  Cymraeg  Gaeilge

ISPP oedd y prosiect cyntaf i dderbyn MarcSiarter "Prosiect Ymrwymedig i Gynaliadwyedd" y Lab Cynaliadwyedd ym mis Gorffennaf 2018.

