

Cadw Prynhawniau Mercher yn Rhydd

Arweiniad i'r Ymgyrch

Ledled y wlad, mae undebau myfyrwyr yn ymgyrchu i Gadw Prynhawniau Mercher yn Rhydd (CPMRh) ar gyfer eu myfyrwyr. Mae'r arweiniad isod i'ch helpu i redeg eich ymgyrch eich hun!



Am beth mae'r ymgyrch?

Mae chwaraeon, cymdeithasau, gwirfoddoli a gweithgareddau cyd-gwricwlaidd eraill yn ganolog i brofiad prifysgol myfyrwyr ar draws y wlad.

Er bod rhai myfyrwyr yn cael prynhawniau Mercher yn rhydd i gyfranogi mewn gweithgareddau o'r fath, nid felly yw'r achos i bawb, ac i eraill mae hyn dan fygythiad.

Yn y [Gynhadledd Genedlaethol](#) yn Ebrill, pasiwyd polisi i UCM gynorthwyo undebau myfyrwyr mewn rhedeg ymgyrchoedd i Gadw Prynhawniau Mercher yn Rhydd (CPMRh) ar eu campysau.

Mae arweiniad isod i redeg eich ymgyrch CPMRh eich hun, o gynllunio eich ymgyrch i ffurfio'r dadleuon cryfaf i'w cyflwyno i'ch prifysgol.

Pwy sydd angen i chi eu darbwyllo?

Uwch reolwyr

Uwch reolwyr eich prifysgol sydd â'r gair olaf o ran gwneud penderfyniadau i Gadw Prynhawniau Mercher yn Rhydd i fyfyrwyr.

Dylai popeth rydych chi'n ei wneud fod wedi'i fwriadu i ddarbwylllo uwch reolwyr y gallan nhw wneud y penderfyniad hwnnw.

Darlithwyr / academyddion

Er mai uwch reolwyr sy'n gwneud y penderfyniadau terfynol, mae gan ddarlithwyr gryn lawer o ddylanwad, gan y bydd yr uwch reolwyr am eu cadw'n hapus.

Gallant fod o gymorth i'ch ymgyrch, felly dylech gynnwys strategaeth ar gyfer estyn allan atyn nhw yn eich cynlluniau.

Cwestiynau i'w hystyried wrth gynllunio eich ymgyrch

Ydw i'n gwybod beth yw blaenoriaethau strategol fy sefydliad?

Dylech fwrw golwg dros gynllun strategol eich prifysgol, gan feddwl am y blaenoriaethau maent wedi'u nodi a sut allai CPMRh helpu i wireddu'r blaenoriaethau hynny.

Gallai'r blaenoriaethau hyn, er enghraifft, ganolbwyntio ar brofiad myfyrwyr, dargadwedd neu ddeilliannau graddedigion. Gweler yr adran ddadleuon isod am dystiolaeth.

Beth ydych chi'n credu bydd prif bryderon yr uwch reolwyr?

Meddyliwch beth fyddai prif bryderon yr uwch reolwyr wrth ystyried gweithredu CPMRh, gan roi eich hun yn eu sefyllfa nhw.

Gallai fod yn anhawster o ran ffitio darlithoedd i weddill yr wythnos, costau cysylltiedig neu wrthwynebiad gan ddarlithwyr.

Os ydych chi'n ansicr ynglŷn â beth fydd eu pryderon, meddyliwch am drefnu cyfarfod cychwynnol i ganfod eu barn.

Sut gaiff amserlenni eu penderfynu yn fy sefydliad?

Ceisiwch ganfod y broses ar gyfer trefnu'r amserlen yn eich prifysgol, ac os oes modd i chi fod yn rhan o'r broses llunio penderfyniadau honno.

Os yw'n bosib, ceisiwch gael gafael ar ddata ynglŷn â sut caiff amserlenni eu llunio. Bydd hyn o gymorth i chi gyflwyno eich achos dros CPMRh a hefyd rhagweld unrhyw ddadleuon i'r gwrthwyneb.

Sut allwn ni sicrhau cyfranogiad darlithwyr?

Bydd cael darlithwyr ar eich ochr chi'n allweddol mewn cynnal ymgyrch lwyddiannus.

Gallech ystyried annog eich cymdeithasau i gynnwys darlithwyr / academyddion yn eu digwyddiadau, neu eu gwahodd i ddiwrnod agored yn yr UM er mwyn adeiladu perthynas â nhw.

Mae ein prynhawniau Mercher yn rhydd, ond maent dan fygythiad. Sut allwn ni amddiffyn y trefniant hwn?

¹ Bewick, B., Gill, J., Mulhern, B., Barkham, M. a Hill, A. (2008). Defnyddio arolygu electronig i asesu gorbryder seicolegol o fewn poblogaeth myfyrwyr y DU: ymchwiliad peilot ar draws amryw o safleoedd. EJAP, 4(2).

² Uned Her Cydraddoldeb, Adroddiad ar Ddeall Newidiadau...

³ Uned Her Cydraddoldeb, Adroddiad ar Ddeall Newidiadau...

Gallech sefydlu system sy'n galluogi myfyrwyr i'ch hysbysu pan fo darlith yn cael ei threfnu ar brynhawn Mercher, er mwyn monitro'r sefyllfa ac amddiffyn eich trefniadau.

Beth yw'r prif ddadleuon o blaid CPMRh?

Iechyd Meddwl

- Mae 29% o fyfyrwyr prifysgol yn y DU yn dioddef lefelau clinigol o orbryder seicolegol.¹
- Datgelodd 1.4% o fyfyrwyr yn ffurfiol eu bod wedi cael profiad o anhawster iechyd meddwl yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol.²
- Ond roedd 75% o fyfyrwyr ag anawsterau iechyd meddwl wedi datgelu hynny i ffrind.³
- [Student Minds' mental health continuum model of mental health and wellbeing](#)
- "Mae gweithgaredd corfforol yn sefyll ar wahân i driniaethau a therapïau eraill ar gyfer problemau iechyd meddwl, oherwydd bod iddo'r potensial i wella iechyd a llesiant, ar yr un pryd â mynd i'r afael â salwch meddwl".⁴
- Mae 52% o fyfyrwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn y brifysgol.⁵
- Mae lefel uwch o weithgareddau corfforol yn arwain at well ansawdd bywyd, a gall wella symptomau sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl, gan gynnwys gorbryder ac iselder.⁶
- [5 cam at lesiant](#)
- Mae BUCS wedi casglu adnoddau ynghyd ynglŷn â [chwaraeon ac iechyd meddwl](#).

Diolch i [Student Minds](#) am gefnogi'r ymgyrch.

⁴ Taylor & Faulkner, Journal of Mental Health and Physical Activity

⁵ Sport England, 2014

⁶ Schmitz, N., Kruse, J., a Kugler, J. (2004). Y cysylltiad rhwng Ymarfer Corff ac Ansawdd Bywyd sy'n Gysylltiedig ag Iechyd mewn Unigolion ag Anhwylderau Iechyd Meddwl: Canlyniadau o Arolwg Traws-Doriadol. Meddygaeth Ataliol, cyfrol. 39, tud. 1200-1207

Dargadwedd

Mae ['TUSU Premium'](#) gan UM Teesside yn enghraifft dda o sut gall cyfleoedd myfyrwyr effeithio ar ddargadwedd.

Profiad

- Nododd myfyrwyr â nifer isel o oriau gwaith, o gymharu â'r rheiny oedd â nifer uchel o oriau gwaith, lefel is o ran boddhad myfyrwyr. e.e. dim ond 57 y cant o fyfyrwyr â baich gwaith rhwng un a 19 awr yr wythnos nododd rhwng 7 a 10 allan o 10 am hapusrwydd.⁷
- Mae myfyrwyr yn gwirfoddoli i helpu pobl (60%), i wella eu CV/cyflogadwyedd (52%), ac i wneud gwahaniaeth (55%).⁸

Deilliannau Graddedigion

- Dyweddodd 51 y cant o raddedigion diweddar dan 30 oed sydd mewn gwaith cyflogedig bod gwirfoddoli wedi eu helpu i ganfod cyflogaeth.⁹
- Nododd dros naw o bob deg (94%) o gyflogwyr a holwyd bod cysylltiad eglur rhwng cyfranogi mewn chwaraeon yn y brifysgol a sgiliau a chryfderau gwerthfawr mewn darpar aelodau staff.¹⁰

Ehangu Mynediad

Mae cael prynhawniau Mercher yn rhydd o ddarlithoedd yn ei gwneud yn haws i fyfyrwyr sy'n gorfod gweithio wrth astudio, yn ogystal â'r rheiny sy'n gofalu am eraill, i gyfranogi.

Mae mwy o wybodaeth am y rhwystrau sy'n atal myfyrwyr rhag cymryd rhan mewn Cyfleoedd Myfyrwyr yn yr [adroddiad hwn](#) gan UCM a Phrifysgolion y DU.

Astudiaethau achos

Bydd astudiaethau achos neu enghreifftiau o fyfyrwyr fyddai'n manteisio, neu sydd wedi

manteisio, o CPMRh o gymorth i wneud eich dadleuon yn fyw.

Ystyriwch siarad â'ch cymdeithasau neu dimau chwaraeon er mwyn casglu astudiaethau achos gwych y gallwch eu defnyddio wrth gwrdd ag uwch reolwyr eich prifysgol.

Beth am fwrw golwg dros gwestiwn 13 o'r Arolwg Cenedlaethol o Fyfyrwyr - *Ydy'r amserlen yn gweithio'n effeithlon cyn belled â bod eich gweithgareddau mewn cwestiwn?* - gan ystyried y cysylltiad rhwng y canlyniadau ar gyfer eich sefydliad a CPMRh?

Dadleuon yn erbyn

Does gennym ni mo'r gallu / byddai'n costio gormod

Un ddadl yw y byddai dileu darlithoedd ar brynawniau Mercher yn gosod gormod o bwysedd ar ddyddiau eraill yr wythnos.

Mae'n bwysig cael gafael ar wybodaeth lawn ynglŷn ag amserlenni fel bod gennych yr un wybodaeth â'r brifysgol wrth gyflwyno eich dadleuon.

Po gryfaf eich dadleuon, mwyaf tebygol fydd y brifysgol o geisio gwneud i CPMRh ddigwydd.

Mae'r darlithwyr yn gwrthwynebu

Mae'n bosib y byddwch yn wynebu'r ddadl bod darlithwyr yn gwrthwynebu oherwydd ei bod yn well ganddynt gadw dydd Gwener yn rhydd na dydd Mercher.

Gall siarad â darlithwyr fel rhan o'ch cynllun ymgrych helpu i'w darbwylllo. Ystyriwch siarad â'ch cangen leol o undeb llafur y darlithwyr, e.e. UCU, neu ag uwch ddarlithwyr.

Cwrdd ag uwch reolwyr

Pan fyddwch yn barod i wneud hynny, trefnwch gyfarfod â'r uwch reolwyr i drafod CPMRh.

⁷ HEPI: <http://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2016/09/STRICTLY-EMBARGOED-UNTIL-22-SEPT-Hepi-Report-88-FINAL.pdf>

⁸ Data gan 10 UM a aeth ati i gwblhau Arolwg Ymgysylltiad Gwirfoddolwyr 2016

9

https://www.publicengagement.ac.uk/sites/default/files/publication/bursting_the_bubble_summary_report.pdf

10

<http://www.bucs.org.uk/page.asp?section=18560§ionTitle=Value+of+Sport>

Gwnewch yn sicr eich bod wedi gwneud y canlynol ymlaen llaw:

- Canfod eu barn a'r dadleuon y byddwch yn debygol o'u hwynebu, a pharatoi gwrth-ddadleuon
- Crynhoi'r dystiolaeth a'r dadleuon rydych am eu defnyddio mewn dogfen ragwybodaeth y gallwch roi iddynt ar ôl y cyfarfod
- Dethol rhai astudiaethau achos allweddol i'w defnyddio fel enghreifftiau

Cadw mewn cysylltiad ag ymgyrchwyr CPMRh eraill

Dyma sut gallwch chi gadw mewn cysylltiad, canfod cefnogaeth a chynnig cymorth i ymgyrchwyr CPMRh eraill.

- Ymuno â grŵp Facebook CPMRh - gallwch rannu eich syniadau a'i ddefnyddio fel adnodd i geisio cymorth gan eraill sy'n rhedeg ymgyrchoedd cyffelyb.
- Mae hefyd yn bosib cael hyd i help ar [grŵp Facebook BUCS](#)
- Unrhyw gwestiynau eraill? E-bostiwch campaigns@nus.org.uk