

# LETTER



24.05.22

Dear Parent/Carer,

You are being invited to participate in the CLOCK OFF research study. You have been selected because you are the parent, guardian or carer of a pupil who attends our school. We have been approached and agreed to participate in the CLOCK OFF study. Your child will also receive a separate invitation to participate in the study, but you can take part even if your child does not wish to. Similarly, your child may wish to participate even if you choose not to. The purpose of the study is to develop and refine a peer-led school-based programme to reduce night-time interactive electronic device (laptop, smartphone or tablet) and social media use among young people (12-13 years). We will work with young people, school staff and parents, guardians or carers to develop this programme in both Scotland and Wales.

Participation will involve attending one workshop within the next two months, along with other parents, guardians or carers and school staff. It is possible the other participants in your workshops might be from different areas within Scotland and Wales. The workshops will take place virtually and will be 90 minutes in length. The workshop will be scheduled Monday to Friday and will likely fall after working hours. You will be sent a choice of dates and times prior to the workshops to indicate your availability. For more detailed information and how to sign up to the study, please use [this CLOCK OFF study information link](#).

The Wellbeing Team  
Builth Campus

*Campws Llanfair-ym-Muallt, Ffordd y Coleg, Llanfair-ym-Muallt, Powys, LD2 3BW  
Builth Wells Campus, College Road, Builth Wells, Powys, LD2 3BW  
Ffôn / Phone 01982 553292*

*Campws Llandrindod, Heol Dyffryn, Llandrindod, Powys, LD1 6AW  
Llandrindod Wells Campus, Dyffryn Road, Llandrindod Wells, Powys LD1 6AW  
Ffôn / Phone 01597 822992*



2022-2025

24.05.22

Annwyl Riant / Gofalwr,

Fe'ch gwahoddir i gymryd rhan yn yr astudiaeth ymchwil CLOCK OFF. Cawsoch eich dewis am mai chi yw rhiant, gwarcheidwad neu ofalwr disgybl sy'n mynychu'r ysgol. Gofynnwyd i ni, ac rydym wedi cytuno, i gymryd rhan yn yr astudiaeth CLOCK OFF. Bydd eich plentyn hefyd yn cael gwahoddiad ar wahân i gymryd rhan yn yr astudiaeth, ond gallwch chi gymryd rhan hyd yn oed os nad yw eich plentyn yn dymuno gwneud hynny. Yn yr un modd, efallai y bydd eich plentyn yn dymuno cymryd rhan hyd yn oed os nad ydych chi'n dewis gwneud hynny.

Pwrpas yr astudiaeth yw datblygu a mireinio rhaglen a leolir yn yr ysgol dan arweiniad cyfoedion i leihau'r defnydd o ddyfais electronig rhyngweithiol (Glliniadur, ffôn clyfar neu dabled) a defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol ymysg pobl ifanc (12 – 13 mlwydd oed). Byddwn yn gweithio gyda phobl ifanc, staff yr ysgol a rhieni, gwarcheidwaid neu ofalwyr i ddatblygu'r rhaglen yn yr Alban a Chymru. Bydd y cyfranogiad yn golygu mynychu un gweithdy yn ystod y ddau fis nesaf, gyda rhieni, gwarcheidwaid neu ofalwyr eraill a staff yr ysgol. Mae'n bosibl y gallai cyfranogwyr eraill yn eich gweithdai fod o rannau gwahanol o'r Alban a Chymru. Cynhelir y gweithdai'n rhithwir a'u hyd fydd 90 munud. Amserlennir y gweithdai o ddydd Llun i ddydd Gwener ac yn debyg o ddigwydd ar ôl oriau gwaith. Anfonir dewis o ddyddiadau ac amserau atoch cyn y gweithdai er mwyn nodi eich argaeledd. I gael mwy o fanylion a sut i gofrestru ar gyfer yr astudiaeth, defnyddiwch y [ddolen gwybodaeth asstudiaeth CLOCK OFF](#).

Tim Lles  
Campws Llanfair