

LETTER



24.05.22

Dear Pupil,

You are being invited to take part in a research study. This study will help to make a tool which can be used in schools, like ours, to reduce the amount of time young people spend using interactive electronic devices, such as smartphones or tablets, before they go to sleep at night. Take time to read [the information about the CLOCK OFF study](#) or [watch the video](#) carefully before you decide whether you would like to take part. If you decide to take part, complete the consent form using [this link](#).

You will be asked to come to four online workshops with around 10 other young people of your age. Some might be from your school, but most will be from other schools in Scotland and Wales. Each workshop will last for no longer than 90 minutes. By taking part in the workshops, you get the chance to share your views with other young people. Taking part can also help you to develop leadership and communication skills. We hope that by taking part you will enjoy helping to influence healthy behaviours of other young people. Lastly, for every workshop you take part in you will receive a £10 shopping voucher. If you take part in all four workshops, you'll receive shopping vouchers of £40.

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

Annwyl Ddisgybl,

Fe'ch gwahoddir i gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil. Bydd yr astudiaeth hon yn helpu i wneud erfyn y gellir ei ddefnyddio mewn ysgolion, fel ein hysgol ni, i leihau faint o amser y mae pobl ifanc yn ei dreulio'n defnyddio dyfeisiau electronig rhyngweithiol, fel ffonau clyfar neu dabledi, cyn iddynt fynd i gysgu yn y nos. Treuliwch amser i ddarllen y [wybodaeth am yr astudiaeth CLOCK OFF](#) neu [gwylwch y fideo](#) yn ofalus cyn i chi benderfynu a hoffech gymryd rhan. Os byddwch yn penderfynu cymryd rhan, cwblhewch y ffurflen ganiatâd drwy ddefnyddio'r [ddolen hon](#).

Gofynnir i chi ddod i bedwar gweithdy ar-lein gyda rhyw 10 person ifanc arall o'r un oed â chi. Efallai y bydd rhai ohonynt o'ch ysgol chi, ond bydd y rhan fwyaf o ysgolion eraill yn yr Alban a Chymru. Hyd pob gweithdy fydd dim mwy na 90 munud. Trwy gymryd rhan yn y gweithdai, bydd cyfle gennych i rannu eich barn gyda phobl ifanc eraill. Gall cymryd rhan eich helpu hefyd i ddatblygu sgiliau arwain a chyfathrebu. Gobeithiwn y byddwch, trwy gymryd rhan, yn mwynhau helpu i ddyl;anwadu ar ymddygiadau iach pobl ifanc eraill. Yn olaf, am bob gweithdy y byddwch yn cymryd rhan ynddo, byddwch yn cael taleb siopa gwerth £10. Os byddwch yn cymryd rhan yn y pedwar gweithdy, byddwch yn cael talebau siopa gwerth £40.

Tim Lles
Campws Llanfair