

# **Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion**





**Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru:  
Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18 ac  
Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion**

Gillian Hewitt

Rebecca Anthony

Graham Moore

G.J. Melendez-Torres

Simon Murphy

Mai 2019

Dyfynnu: Hewitt G., Anthony R., Moore G., Melendez-Torres G.J., Murphy S. (2019) Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, DU



## Cynnwys

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Tablau a ffigurau .....                  | ii  |
| Rhagair pobl ifanc .....                 | v   |
| Cydnabyddiaethau .....                   | vi  |
| 1 Cyflwyniad .....                       | 1   |
| 2 Dulliau .....                          | 4   |
| 3 Iechyd a lles cyffredinol.....         | 9   |
| 4 Bywyd Ysgol.....                       | 69  |
| 5 Bywyd teuluol a chyfeillgarwch.....    | 99  |
| 6 Perthnasoedd.....                      | 120 |
| 7 Ysmygu, yfed a chymryd cyffuriau ..... | 128 |
| 8 Gamblo .....                           | 160 |
| Atodiad.....                             | 165 |
| Cyfeiriadau .....                        | 173 |

## Tablau a ffigurau

### Tablau (Dulliau)

|     |                                             |   |
|-----|---------------------------------------------|---|
| 2.1 | Sampl a chyfradd ymateb yn ôl grŵp blwyddyn | 5 |
|-----|---------------------------------------------|---|

### Ffigurau a Thablau (Canfyddiadau)

Cyflwynir holl ddata Byrddau Iechyd Lleol yn y tablau a restrir isod.

#### Pennod 3: Iechyd a lles cyffredinol

| Ffigurau    | Tablau |                                                                  |       |
|-------------|--------|------------------------------------------------------------------|-------|
| 3.1 – 3.4   | 3.1    | Iechyd presennol                                                 | 21-22 |
| 3.5 – 3.8   | 3.2    | Bodlon â bywyd                                                   | 23-24 |
| 3.9 – 3.12  | 3.3    | Lles (Sgorau SWEMWBS)                                            | 25-26 |
| 3.13 – 3.16 | 3.4    | Credu bod oedolion yn gwrando ar farnau pobl ifanc               | 27-28 |
| 3.17 – 3.20 | 3.5    | Unigrwydd yn ystod y gwyliau haf diwethaf                        | 29-30 |
| 3.21 – 3.25 | 3.6    | Cwynion iechyd yn y 6 mis diwethaf                               | 31-32 |
| 3.26 – 3.29 | 3.7    | Salwch hirdymor neu anabledd                                     | 33-34 |
| 3.30 – 3.33 | 3.8    | Salwch hirdymor neu anabledd sy'n effeithio ar bresenoldeb ysgol | 35-36 |
| 3.34 – 3.37 | 3.9    | Anafiadau sydd wedi cael sylw meddygol                           | 37-38 |
| 3.38 – 3.41 | 3.10   | Amser gwely yn ystod yr wythnos                                  | 39-40 |
| 3.42 – 3.45 | 3.11   | Defnydd o sgriniau yn hwyr y nos                                 | 41-42 |
| 3.46 – 3.49 | 3.12   | Defnydd problemus o'r cyfryngau cymdeithasol                     | 43-44 |
| 3.50 – 3.53 | 3.13   | Gweithgarwch corfforol                                           | 45-46 |
| 3.54 – 3.57 | 3.14   | Teithio trwy ddull llesol i'r ysgol                              | 47-48 |
| 3.58 – 3.61 | 3.15   | Amser a dreulir yn eistedd                                       | 49-50 |
| 3.62 – 3.65 | 3.16   | Mynegai màs y corff (BMI)                                        | 51-52 |
| 3.66 – 3.69 | 3.17   | Bwyta brecwast yn ystod yr wythnos                               | 53-54 |
| 3.70 – 3.73 | 3.18   | Bwyta ffrwythau                                                  | 55-56 |
| 3.74 – 3.77 | 3.19   | Bwyta llysiau                                                    | 57-58 |
| 3.78 – 3.81 | 3.20   | Bwyta melysion                                                   | 59-60 |
| 3.82 – 3.85 | 3.21   | Yfed diodydd meddal siwgrog                                      | 61-62 |
| 3.86 – 3.89 | 3.22   | Yfed diodydd egni                                                | 63-64 |
| 3.90 – 3.93 | 3.23   | Brwsio dannedd                                                   | 65-66 |
| 3.94 – 3.97 | 3.24   | Gwirfoddoli                                                      | 67-68 |

#### Pennod 4: Bywyd ysgol

| Ffigurau    | Tablau |                                                             |       |
|-------------|--------|-------------------------------------------------------------|-------|
| 4.1 – 4.4   | 4.1    | Hoffi'r ysgol                                               | 75-76 |
| 4.5 – 4.8   | 4.2    | Pwysau ysgol                                                | 77-78 |
| 4.9 – 4.12  | 4.3    | Teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan athrawon                | 79-80 |
| 4.13 – 4.16 | 4.4    | Teimlo bod athrawon yn poeni                                | 81-82 |
| 4.17 – 4.20 | 4.5    | Aelod o staff i ymddiried ynddo                             | 83-84 |
| 4.21 – 4.24 | 4.6    | Cyfranogi mewn cynllunio digwyddiadau ysgol                 | 85-86 |
| 4.25 – 4.28 | 4.7    | Cyfleoedd i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio    | 87-88 |
| 4.29 – 4.32 | 4.8    | Syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol     | 89-90 |
| 4.33 – 4.36 | 4.9    | Eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol | 91-92 |
| 4.37 – 4.40 | 4.10   | Bwlio - cyflawnwr                                           | 93-94 |
| 4.41 – 4.44 | 4.11   | Bwlio - dioddefwr                                           | 95-96 |
| 4.45 – 4.48 | 4.12   | Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol                           | 97-98 |

#### Pennod 5: Bywyd teuluol a chyfeillgarwch

| Ffigurau    | Tablau |                                          |         |
|-------------|--------|------------------------------------------|---------|
| 5.1 – 5.4   | 5.1    | Rhwyddineb siarad â'r tad                | 104-105 |
| 5.5 – 5.8   | 5.2    | Rhwyddineb siarad â'r fam                | 106-107 |
| 5.9 – 5.12  | 5.3    | Help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu | 108-109 |
| 5.13 – 5.16 | 5.4    | Gofalwyr ifanc                           | 110-111 |
| 5.17 – 5.20 | 5.5    | Gallu dibynnu ar ffrindiau               | 112-113 |
| 5.21 – 5.24 | 5.6    | Ymladd                                   | 114-115 |
| 5.25 – 5.28 | 5.7    | Seiberfwlio - cyflawnwr                  | 116-117 |
| 5.29 – 5.32 | 5.8    | Seiberfwlio - dioddefwr                  | 118-119 |

#### Pennod 6: Perthnasoedd

| Ffigurau   | Tablau |                                                 |         |
|------------|--------|-------------------------------------------------|---------|
| 6.1 – 6.4  | 6.1    | Secstio                                         | 123-124 |
| 6.5 – 6.6  | 6.2    | Cyfathrach rywiol                               | 125     |
| 6.7 – 6.8  | 6.3    | Defnyddio condomau                              | 126     |
| 6.9 – 6.10 | 6.4    | Oedran adeg cael cyfathrach rywiol y tro cyntaf | 127     |

## Pennod 7: Ysmygu, yfed a chymryd cyffuriau

| Ffigurau    | Tablau |                                      |         |
|-------------|--------|--------------------------------------|---------|
| 7.1 – 7.4   | 7.1    | Ysmygu tybaco ar hyn o bryd          | 135-136 |
| 7.5 – 7.6   | 7.2    | Oedran cael y sigarét gyntaf         | 137     |
| 7.7 – 7.10  | 7.3    | Amlygu i fwg tybaco mewn ceir        | 138-139 |
| 7.11 – 7.14 | 7.4    | Arbrofi gydag e-sigaréts             | 140-141 |
| 7.15 – 7.18 | 7.5    | Defnydd cyfredol o e-sigaréts        | 142-143 |
| 7.19 – 7.22 | 7.6    | Mynychder yfed alcohol               | 144-145 |
| 7.23 – 7.26 | 7.7    | Faint o alcohol sy'n cael ei yfed    | 146-147 |
| 7.27 – 7.30 | 7.8    | Meddwdod yn ystod eu bywyd           | 148-149 |
| 7.31 – 7.34 | 7.9    | Meddwdod yn y 30 diwrnod diwethaf    | 150-151 |
| 7.35 – 7.36 | 7.10   | Oedran yn feddw gyntaf               | 152     |
| 7.37 – 7.40 | 7.11   | Wedi cael cynnig canabis             | 153-154 |
| 7.41 – 7.44 | 7.12   | Defnydd o ganabis yn ystod eu bywyd  | 155-156 |
| 7.45 – 7.48 | 7.13   | Defnyddio cyffuriau'n anghyfreithlon | 157-158 |
| 7.49 – 7.50 | 7.14   | Oedran defnyddio canabis gyntaf      | 159     |

## Pennod 8: Gamblo

| Ffigurau  | Tabl |                                    |         |
|-----------|------|------------------------------------|---------|
| 8.1 – 8.5 | 8.1  | Gamblo yn y saith niwrnod diwethaf | 162-164 |
| 8.6       |      | Effaith eu gamblo eu hunain        | 164     |
| 8.7       |      | Effaith gamblo'r teulu             | 164     |

### Tablau (Atodiad)

|     |                                                                  |     |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----|
| A.1 | Nodweddion y sampl                                               | 165 |
| A.2 | Canran y myfyrwyr yn ymateb 'Nid wyf eisiau ateb' i'r eitem rhyw | 166 |

## Rhagair pobl ifanc



Grŵp o bobl ifanc 14-25 ydym ni sy'n cynghori ymchwilwyr trwy drafod ein barnau am destunau'n ymwneud ag iechyd y cyhoedd a'r ymchwil y maent yn bwriadu ei wneud. Ffurfiwyd y grŵp yn y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer<sup>a</sup>) yn 2010, gyda'r nod o ddod â phobl ifanc ag ystod o brofiadau a safbwyntiau at ei gilydd, er mwyn helpu gwneud yn siŵr bod ymchwil yn adlewyrchu beth sy'n bwysig i ni. Yn y pen draw, mae hyn yn helpu i wella ein hiechyd ni ac iechyd pobl ifanc eraill.

Rydym wedi bod yn gysylltiedig â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ers ei sefydlu yn 2013, gan helpu i lunio cwestiynau arolygon a lledaenu'r canfyddiadau. Mae'r gwaith a wneir gyda SHRN yn chwyldroadol ac arloesol. Mae llawer o gyflyrau iechyd y Cyhoedd yn dangos eu harwyddion cyntaf adeg plentyndod, a gallant o bosib ddatblygu yn gyflyrau a allai fynnu gofal cyson trwy gydol bywyd fel oedolyn. Mae'n hanfodol, felly, i ni gael y ddysg, y wybodaeth ac arweiniad i ddweud ein dweud mewn materion sy'n effeithio arnom yn uniongyrchol, a rhoi'r gallu i ni helpu llywio ein bywydau.

Mae'n hanfodol yn yr hinsawdd hon i gael gwybodaeth er mwyn mynd i'r afael ag ansicrwydd a chyfyngiadau gydag iechyd y cyhoedd. Mae'r argaeledd i dderbyn data pwrpasol wedi'i deilwra am iechyd y cyhoedd ar gyfer pob ysgol yng Nghymru yn eithriadol o fuddiol; mae'n rhoi i ni'r gallu i ddweud ein dweud wrth lywio'n bywydau a'n dyfodol. Mae sefydliad yr SHRN yn gyfrwng gwerthfawr aruthrol ar gyfer darparu data cadarn am iechyd a lles ar gyfer ysgolion, rhanddeiliaid rhanbarthol a chenedlaethol. Mae'n helpu ysgolion a myfyrwyr fel ni i ddeall tystiolaeth ymchwil iechyd, ac yn rhoi'r modd i ni roi prosiectau a rhaglenni ar waith, er mwyn gwella meysydd iechyd y cyhoedd y mae angen mynd i'r afael â nhw.

Heb y sefydliad cenedlaethol hwn, ni fyddai sgiliau, gwybodaeth, dealltwriaeth ac agweddau at iechyd y cyhoedd gystal ag y byddent heddiw. Mae angen i ni barhau i ymdrechu i nodi meysydd o iechyd y cyhoedd sy'n cael effaith uniongyrchol arnom ni, a'n cynnwys ni, bobl ifanc, ym mhob cam. Mae gan ein cenedlaeth ni lawer i'w gynnig, ac ni allwn fforddio peidio â chael ein lleisiau wedi'u clywed.

---

<sup>a</sup> Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd

## Cydnabyddiaethau

Yn gyntaf ac yn bennaf, rydym yn ddiolchgar i'r bobl ifanc a lenwodd yr arolwg, ac i'r ysgolion a'r athrawon a fu'n ei weinyddu ac sy'n parhau i gefnogi'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN).

Rydym yn ddiolchgar hefyd i ALPHA, grŵp cynghori pobl ifanc DECIPHer, am ysgrifennu rhagair i'r adroddiad hwn ac am eu holl gefnogaeth a chynghor dros gyfnod datblygu SHRN.

Ariannwyd yr arolwg gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (drwy'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth), gyda chyfraniadau ychwanegol gan yr adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol a'r adran Addysg a Gwasanaethau Cyhoeddus, Llywodraeth Cymru. Diolchwn i Chris Roberts a Richard Thurston o Lywodraeth Cymru am eu cefnogaeth barhaus i SHRN.

Yn olaf, diolch i'r Comisiwn Hapchwarae am ganiatâd i ddefnyddio'u cwestiynau yn yr arolwg ac i Holly Kitson, Olivia Michelmores, Steve Ginnis, Jane Stevens a Julia Pye yn Ipsos MORI.

Mae'r Arolwg o Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol yn astudiaeth ryngwladol a gynhelir mewn partneriaeth â Sefydliad Iechyd y Byd. Jo Inchley (gynt o Brifysgol St Andrews, bellach o Brifysgol Glasgow) oedd Cydlynnydd Rhyngwladol astudiaeth 2017/18, ac Oddrun Samdal (Prifysgol Bergen) oedd Rheolwr y Banc Data. Mae rhestr gyflawn o'r ymchwilwyr a gymerodd ran ar gael yn [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn bartneriaeth rhwng y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd, Sefydliad Ymchwil, Data a Methodoleg Gymdeithasol ac Economaidd Cymru (WISERD), Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Cancer Research UK, wedi'i ariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru drwy'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil ar Iechyd a Llesiant y Boblogaeth ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cefnogwyd ei ddatblygiad cynnar gan grant partneriaeth y Cyngor Ymchwil Feddygol (MR/L002787/1).

Ymgwymerwyd â'r gwaith gyda chymorth DECIPHer, sy'n Ganolfan Rhagoriaeth Ymchwil Iechyd y Cyhoedd Cydweithredu ar Ymchwil Glinigol y Deyrnas Unedig. Cydnabyddir gyda diolch y cyllid ar y cyd (MR/KO232331/1) gan y British Heart Foundation, Cancer Research UK, y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, y Cyngor Ymchwil Feddygol, Llywodraeth Cymru a Wellcome Trust, o dan nawdd Cydweithredu ar Ymchwil Glinigol y DU.

Dylid cyfeirio ymholiadau'n ymwneud â'r adroddiad hwn i [shrn@caerdydd.ac.uk](mailto:shrn@caerdydd.ac.uk)

Credydau'r lluniau: Ysgol Gyfun Trefynwy, Sir Fynwy (rhes uchaf) ac Ysgol Uwchradd Gatholig Sant Richard Gwyn, Sir y Fflint (rhes waelod).



# 1 Cyflwyniad

## Iechyd a lles plant oedran ysgol uwchradd yng Nghymru

Mae'r glasoed yn gyfnod bywyd tyngedfennol ar gyfer iechyd a lles pobl ifanc lle mae'r dylanwadau cymdeithasol ar iechyd yn dechrau newid o fod o fewn y teulu'n bennaf i gynnwys cyfoedion, y cyfryngau, addysg, ac i'r glasoed hŷn, cyflogaeth<sup>1</sup>.

Mae arolygon o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) blaenorol yn dangos bod rhai gwelliannau sylweddol yn iechyd a lles y glasoed yng Nghymru dros y 10 i'r 25 blynedd diwethaf, e.e. mae cyfraddau ysmegu ac yfed alcohol wythnosol wedi gostwng, ac felly hefyd cyfran y myfyrwyr sy'n adrodd eu bod wedi cael rhyw am y tro cyntaf mewn oedran ifanc<sup>2</sup>. Nid yw meysydd eraill, fodd bynnag, wedi dangos unrhyw welliant, e.e. bodlon â bywyd yn gyffredinol a gweithgarwch corfforol, neu maent wedi gwaethgu'n sylweddol e.e. hunanraddio iechyd.

Mae'r potensial i ysgolion ddylanwadu'n gadarnhaol ar iechyd a lles pobl ifanc yn cael ei gydnabod yn eang, ac mae ymchwil ddiweddar o Gymru wedi herio pryderon y gallai neilltuo adnoddau i weithgarwch gwella iechyd mewn ysgolion fod ar draul cyrhaeddiad addysgol<sup>3</sup>. Mae gan Gymru un o'r rhaglenni ysgol hybu iechyd mwyaf helaeth yn y byd, sef Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru, sy'n cynorthwyo ysgolion i weithredu fframwaith ysgolion hybu iechyd Sefydliad Iechyd y Byd. Mae hwn yn annog ysgolion i gryfhau eu capasiti fel lleoliadau iach i fyw, dysgu a gweithio wrth hybu iechyd drwy'r cwricwlwm a'r amgylchedd ysgol ehangach.

Fodd bynnag, mae'n gyfnod o newid i iechyd a lles mewn addysg yng Nghymru gyda nifer o ddatblygiadau polisi allweddol dros y tair blynedd diwethaf sydd wedi cadarnhau rolau ysgolion ac asiantaethau statudol eraill i warchod a hybu iechyd a lles y glasoed. Mae'r rhain yn cynnwys Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, fframwaith arolygu cyffredin newydd ar gyfer ysgolion gyda mwy o ffocws ar les, a diwygio cynhwysfawr i'r cwricwlwm. Nod y cwricwlwm newydd, sydd wrthi'n cael ei ddatblygu ar hyn o bryd, fydd gweithredu argymhellion yr adroddiad Dyfodol Llwyddiannus<sup>4</sup>, gan gynnwys mai datblygu fel 'unigolion iach, hyderus' ddylai un o bedwar diben craidd y cwricwlwm fod, ac y dylai un o'r chwe maes dysgu a phrofiad sy'n ffurfio strwythur y cwricwlwm gynnwys iechyd a lles.

Un o'r lluoedd ddylanwadau ar iechyd a lles pobl ifanc yw ysgolion, fodd bynnag, a bydd y canfyddiadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn werthfawr i'r ystod eang o asiantaethau statudol a thrydydd sector y mae eu cylchoedd gwaith yn cynnwys amddiffyn a hybu iechyd a lles.

## Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Sefydlwyd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn 2013 ac mae'n bartneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cancer Research UK, Sefydliad Ymchwil, Data a Methodoleg Gymdeithasol ac Economaidd Cymru (WISERD) a Phrifysgol Caerdydd<sup>5</sup>. Roedd 212 o ysgolion yn aelodau yn 2017/18, gan gynnwys yr holl ysgolion uwchradd ac ysgolion canol a gynhelir yng Nghymru. Arweinir y Rhwydwaith gan y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd.

Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles pobl ifanc trwy:

- Ddarparu data cadarn ar iechyd a lles ar gyfer rhanddeiliaid lleol, rhanbarthol a chenedlaethol

- Gweithio gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr o'r meysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol i gyd-gynhyrchu ymchwil o ansawdd uchel ar iechyd a lles mewn ysgolion i Gymru;
- Hwyluso troi tystiolaeth ymchwil iechyd a lles ysgolion yn ymarfer; ac
- Adeiladu capasiti ar gyfer ymarfer wedi'i lywio gan dystiolaeth o fewn y gymuned iechyd ysgolion

Mae **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr** yn tanategu nod gyntaf y Rhwydwaith ac fe'i cynhelir bob dwy flynedd. Yn yr un flwyddyn ysgol, mae ysgolion y Rhwydwaith yn llenwi Holiadur Amgylchedd Ysgol i ddarparu data ar bolisiau ac arferion iechyd mewn ysgolion. Mae cynnwys y ddau arolwg yn adlewyrchu anghenion polisi, ymarfer a data ymchwil presennol. Mae'r holl ysgolion sy'n cymryd rhan yn yr arolwg myfyrwyr yn derbyn Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr a chynhyrchir adroddiadau rhanbarthol ar gyfer Awdurdodau Lleol.

Defnyddir data'r arolygon hefyd ar gyfer ymchwil i iechyd a lles yn y lleoliad ysgol<sup>6-8</sup>. Caiff canfyddiadau o'r ymchwil hon eu hadrodd yn ôl i ysgolion ac i'r system iechyd ysgolion ehangach drwy Friffiau Ymchwil a gweminarau. Gellir cael rhagor o wybodaeth am y Rhwydwaith ar ei wefan: [www.shrn.org.uk/cy/](http://www.shrn.org.uk/cy/)

## Arolwg o Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol

Dechreuodd astudiaeth gydweithredol, trawsgenedlaethol Sefydliad Iechyd y Byd, sef Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) ym 1983, ac ar hyn o bryd mae'n cynnwys 45 o wledydd a rhanbarthau ledled Ewrop a Gogledd America. Bob pedair blynedd, bydd gwledydd cyfranogol yn cynnal arolwg cenedlaethol cynrychioliadol o bobl ifanc 11, 13, 15 oed, gyda chwestiynau'n cwmpasu iechyd a lles, amgylcheddau cymdeithasol ac ymddygiadau iechyd.

Mae Cymru wedi cymryd rhan ym mhob cylch o'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ers 1983, ac mae'r data canlyniadol wedi bod yn ffynhonnell wybodaeth allweddol am iechyd plant a'r glasoed, gan ddarparu data cenedlaethol, rhyngwladol a lleol i ystod eang o randdeiliaid. Mae adroddiadau cenedlaethol blaenorol ar gyfer Cymru ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru, ac mae Adroddiad Cenedlaethol 2013/14 yn cynnwys dadansoddiad o dueddiadau o 1985/86 to 2013/14<sup>2</sup>.

Roedd yr Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2013/14 yng Nghymru yn allweddol i sefydlu'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), gan ddarparu data ar iechyd a lles yr oedd modd ei adrodd yn ôl i ysgolion cyfranogol. Erbyn hyn, mae Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN, yn seiliedig ar ddata Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ond a gynhelir bob dwy flynedd, yn darparu data mwy amserol ar iechyd a lles ar gyfer rhanddeiliaid yng Nghymru, tra'n darparu seilwaith casglu data y gellir ymgorffori'r Arolwg rhyngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol iddo bob pedair blynedd.

## Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18, yn ymgorffori'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol

Dyma oedd prif amcanion arolwg 2017/18:

- darparu dealltwriaeth fanwl o iechyd a lles pobl ifanc, gan gynnwys penderfynyddion cymdeithasol iechyd ac iechyd a lles ymhlith y boblogaeth gyfan, ac ymhlith is-grwpiau, fel pobl ifanc sy'n derbyn gofal;
- llywio polisi ac ymarfer er mwyn gwella bywydau pobl ifanc;

- lledaenu canfyddiadau i grwpiau amrywiol, er enghraifft, llunwyr polisi Llywodraeth Cymru, llywodraeth leol, y GIG, ysgolion ac ymchwilwyr; a
- chynnal ymchwil genedlaethol a rhyngwladol ar iechyd a lles a chyd-destun cymdeithasol iechyd ymhlith pobl ifanc.

Casglodd yr arolwg ddata hunangofnodedig yn lleoliad yr ystafell ddosbarth, gyda staff ysgolion wedi cael cyfarwyddyd i roi preifatrwydd i fyfyrwyr wrth iddynt lenwi'r arolwg, oherwydd natur sensitif rhai o'r cwestiynau. Casglwyd data gan fyfyrwyr ym mlynnyddoedd ysgol 7 i 11 ac yn yr holl ysgolion cyfranogol. Gallai ysgolion a chanddynt fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 12 a 13 eu cynnwys nhw oes oeddent yn dewis, a chynhwyswyd eu data yn Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr yr ysgol, ond mae'r adroddiad hwn yn cynnwys myfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 yn unig.

Cynhaliwyd yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr ar-lein yn 2015/16, ond dyma'r tro cyntaf i'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yng Nghymru gael ei gyflwyno'n electronig, felly mae ei fethodoleg yn wahanol i Arolygon Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol blaenorol yng Nghymru. Mae gwahaniaethau allweddol o gylchoedd blaenorol yr arolwg yn cynnwys cwestiynau yn y fformat ar-lein sy'n gorfodi ateb (er bod opsiwn ymateb 'Nid wyf eisiau ateb' bob tro), ond ar holiadur papur, gallai myfyrwyr hepgor cwestiynau nad oeddent eisiau eu hateb. Yn ogystal, oherwydd nifer yr ysgolion a oedd yn cymryd rhan, gweinyddwyd yr arolwg gan ysgolion eu hunain, yn hytrach na chan weithwyr maes ymchwil a arferai ymweld ag ysgolion mewn blynnyddoedd blaenorol i gasglu data. Mae'r astudiaeth ryngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol, fodd bynnag, yn cael ei chynnal nawr gan ddefnyddio cymysgedd o ddulliau casglu data electronig a phapur ar draws gwledydd cyfranogol, felly nid yw'r newid yn yr ymagwedd yng Nghymru yn lleihau'r gallu i wneud cymariaethau rhyngwladol. Canfu cymhariaeth o lenwi arolwg tebyg (Scottish Schools Adolescent Lifestyle and Substance Use Survey) ar bapur ac ar-lein, er bod mwy o atebion ar goll wrth lenwi'r arolwg ar-lein, nid oedd unrhyw wahaniaethau yn ôl dull llenwi yng nghyfradd ymateb myfyrwyr, cynrychioldeb a chanfyddiadau ar gyfer yr holl fesurau allweddol bron<sup>9</sup>.

Gellir priodoli'r gyfradd ymateb uchel ar lefel ysgolion ar gyfer yr arolwg (gweler 'Cyfraddau ymateb' ym mhennod 2) i'r berthynas y mae SHRN wedi sefydlu gyda'i aelod ysgolion drwy ystod o weithgareddau ymgysylltu, yn enwedig darparu Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr unigol ar gyfer pob ysgol sy'n cyfranogi yn yr arolwg. Hefyd, mae'r sampl fawr yn golygu bod canfyddiadau ar y lefel Bwrdd Iechyd Leol (BILI) yn fwy cadarn, ac am y tro cyntaf, gellir cyflwyno canfyddiadau yn ôl ethnigrwydd.

Mae ffeithlun i gyd-fynd â'r adroddiad hwn ar gael ar wefan ([www.shrn.org.uk/cy/](http://www.shrn.org.uk/cy/)) ynghyd â phapurau briffio arolygon eraill. Mae'r rhain yn cynnwys lles pobl ifanc yng Nghymru, ac iechyd a lles pobl ifanc sy'n derbyn gofal (cyn bo hir). Bydd data o'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yn cael ei adrodd hefyd yn yr adroddiad rhyngwladol nesaf ar Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ([www.hbsc.org/publications/international/](http://www.hbsc.org/publications/international/)).

## 2 Dulliau

Cynhelir yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr bob dwy flynedd i sicrhau bod aelod ysgolion a phartneriaid polisi ac ymarfer SHRN yn cael data amserol, wrth gynnig, ar yr un pryd, seilwaith casglu data y gellir ymgorffori'r Arolwg rhyngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol bob pedair blynedd iddo, gan alluogi i Gymru, felly, barhau yn rhan o'r astudiaeth ryngwladol. Gwahoddir holl aelod ysgolion SHRN i gymryd rhan yn yr arolwg, ac erbyn diwedd mis Hydref 2017, roedd yr holl ysgolion prif ffrwd a gynhelir yn aelodau.

Dilynodd yr arolwg brotocol arolwg rhyngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18, a ddatblygwyd gan y rhwydwaith rhyngwladol o ymchwilwyr astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol. Ceir rhagor o fanylion yn [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

### Dyluniad yr holiadur

Roedd yr holiadur yn seiliedig ar yr holiadur craidd gorfodol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol a oedd yn cynnwys 44 o gwestiynau, gan gynnwys tri chwestiwn ar gyfathrebu trwy gyfryngau electronig, sef maes testun arbennig Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ar gyfer 2017/18. Ychwanegwyd eitemau cenedlaethol wedyn i fodloni gofynion polisi, ymarfer a data ymchwil yng Nghymru. Daeth y rhain o nifer o ffynonellau. Awgrymodd ysgolion feysydd Iechyd a Lles yr oeddent am iddynt gael eu cynnwys yn nigwyddiadau haf blynyddol SHRN; cynigiodd ymchwilwyr gwestiynau i hyrwyddo meysydd ymchwil penodol; a chynigiodd partneriaid polisi gwestiynau yr oedd eu hangen ar gyfer monitro a goruchwyllo cenedlaethol. Lle bo modd, defnyddiwyd pecynnau dewisol o gwestiynau o'r holiadur Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol i fodloni anghenion data cenedlaethol er mwyn hwyluso dadansoddiadau trawsgenedlaethol ar draws ystod ehangach o newidynnau. Mae cwestiynau'n ymwneud â'r canfyddiadau a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn i'w gweld yn yr atodiad.

Golygai'r sampl fawr o fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 ( $n=103,971$ ) nad oedd angen i'r holl fyfyrwyr ateb pob cwestiwn er mwyn cynhyrchu amcangyfrifon cenedlaethol cadarn. Cynyddwyd capasiti'r holiadur felly trwy gael tri thrywydd drwyddo, gyda myfyrwyr yn cael eu dyrannu i lwybr ar hap wrth fynd i mewn i'r arolwg (gweler yr adran nesaf). Cynhwyswyd rhai cwestiynau ym mhob trywydd e.e. demograffeg ac eitemau a gynhwyswyd yn Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr ysgolion, tra bod cwestiynau eraill wedi'u cynnwys mewn un neu ddau o'r trywyddau yn unig. Roedd holl eitemau gorfodol yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol mewn un trywydd.

Cynhwyswyd eitemau'r holiadur ar ymddygiad rhywiol ar gyfer yr holl fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 11, 12 a 13, ond gallai ysgolion ddewis eu cynnwys ar gyfer blynyddoedd 9 a/neu 10 hefyd. Dim ond canlyniadau'n ymwneud â blwyddyn 11 sy'n cael eu hadrodd yn hwn.

Roedd eitemau'r holiadur a oedd yn casglu data adnabyddadwy mewn is-sampl o ysgolion (gweler y disgrifiad o'r prosiect peilot yn yr adran nesaf) ar ddiwedd yr holiadur.

Cafodd peilot o'r trywydd hiraf drwy'r holiadur ei gynnal ym mis Mai 2017 i sicrhau y gellid ei lenwi o fewn un wers.

### Dyluniad a gweithdrefnau samplu

Mae'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol wedi'i ddylunio i fod yn gynrychioliadol yn genedlaethol gyda'r ysgol fel yr uned samplu. I greu sampl ar gyfer yr Arolwg wrth hyrwyddo capasiti'r holiadur i'r eithaf ar yr un pryd, fel y disgrifiwyd uchod, nid oedd angen i'r llwybr Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol gael ei ddefnyddio ym mhob ysgol. Felly, defnyddiwyd

sampl gynrychioliadol yn genedlaethol o 'ysgolion yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol'.

Gwnaed y gwaith samplu ar gyfer ysgolion yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ym mis Mai 2017 gan ddefnyddio aelodaeth SHRN ar y pryd (n=203, gan gynnwys 97% o'r holl ysgolion uwchradd prif ffrwd a gynhelir) fel y ffrâm samplu, ynghyd ag ysgolion annibynnol gydag o leiaf 150 o fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 nad oeddent eisoes yn aelodau o SHRN (n=10). Defnyddiwyd dyluniad anghymesur a oedd yn disgwyl cyflawni isafswm o 8.5 o ysgolion fesul Bwrdd Iechyd Lleol, gan ddefnyddio cyfradd ymateb o 85%. Trefnwyd y sampl yn haenau yn ôl BILL ac o fewn BILL gan ddegraddau o ganran y myfyrwyr sydd â hawl i gael prydau ysgol am ddim.

Wrth gofrestru ar gyfer yr arolwg, nododd aelod ysgolion SHRN p'un a fyddent yn fodlon cymryd rhan mewn prosiect er mwyn cynnal peilot o gasglu gwybodaeth adnabyddadwy i'w defnyddio mewn ymchwil hydredol ac ymchwil cysylltu data. Dewiswyd 42 o ysgolion ar hap o ysgolion yn y grŵp heb fod yn yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol a roddodd ganiatâd, i gymryd rhan yn y peilot hwn. Nid yw'r canfyddiadau o'r prosiect peilot hwn yn cael eu hadrodd yma.

Anogwyd ysgolion i gynnwys yr holl fyfyrwyr yng ngrwpiau blwyddyn 7 i 11 ac i gynnal arolwg o ddosbarthiadau gallu cymysg bob amser.

Wrth fynd at yr holiadur, dyrannwyd myfyrwyr ar hap i drywydd, a oedd yn pennu pa gwestiynau a oedd yn weladwy iddynt wrth iddynt symud ymlaen drwy'r holiadur. Dyrannwyd myfyrwyr yn ysgolion yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol i'r trywydd Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol neu i un o'r ddau drywydd arall (SHRN1 ac SHRN2) ar sail 3:1:1. Dyrannwyd ysgolion heb fod yn yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol i SHRN1 neu SHRN2 ar sail 1:1. Mae'r meintiau sampl terfynol ar gyfer y tri thrywydd yn cael eu rhoi yn yr adran nesaf.

## Cyfraddau ymateb

Gwahoddwyd 216 o ysgolion i gymryd rhan yn yr arolwg (defnyddiwyd 210 o ysgolion a oedd yn aelodau o SHRN a 6 o ysgolion annibynnol ar gyfer y sampl Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol) a chymerodd 193 (89%) ohonynt ran. Roedd 103,971 o fyfyrwyr wedi cyfranogi o gyfanswm o 142,631 o fyfyrwyr yn y 193 o ysgolion (cyfradd ymateb o 73%), felly'r gyfradd ymateb gyffredinol oedd 65%. Dangosir cyfraddau cyfranogi ac ymateb myfyrwyr yn ôl grwpiau blwyddyn yn Nhabl 2.1, sy'n dangos cyfraddau ymateb tebyg o flynyddoedd 7 i 9, ond gostyngiad nodedig ar ôl hynny.

Tabl 2.1: Sampl a chyfradd ymateb myfyrwyr yn ôl grŵp blwyddyn

|                     | Blwyddyn 7 | Blwyddyn 8 | Blwyddyn 9 | Blwyddyn 10 | Blwyddyn 11 | Cyfanswm |
|---------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|----------|
| Nifer y cyfranogwyr | 22 634     | 22 421     | 22 208     | 19 704      | 17 004      | 103 971  |
| Cyfradd ymateb      | 76%        | 76%        | 78%        | 70%         | 64%         | 73%      |

Tynnwyd 150 o fyfyrwyr allan gan eu rhieni.

Y meintiau samplau terfynol o fewn y tri thrywydd drwy'r arolwg oedd 29,063 (Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol), 37,363 (SHRN1) a 37,545 (SHRN2). Rhoddir nodweddion y sampl o ran rhyw, cyfoeth teuluol, ethnigrwydd a BILL yn yr atodiad.

## Pwysoliad

Tra bod is-sampl yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol wedi'i phwysoli yn ôl oedran, rhyw ac awdurdod lleol yn yr adroddiad rhyngwladol, roedd yr arolwg SHRN cyffredinol mwy a gymerwyd fel cyfanrwydd yn cyfateb i boblogaeth Cymru yn agosach na'r is-sampl hon. Felly, ni chymhwyswyd unrhyw bwysoliad i'r arolwg.

## Gweinyddu'r arolwg mewn ysgolion

Llenwyd yr arolwg gan fyfyrwyr ar-lein, mewn un eisteddiad, a chafodd y gwaith gweinyddu ei reoli gan yr ysgol, gan ddefnyddio'u hoffer TG eu hunain. Anfonwyd pecyn gwybodaeth electronig i ysgolion am yr arolwg ym mis Medi 2017. Roedd hwn yn cynnwys cyfarwyddiadau manwl ar gyfer arweinydd arolwg yr ysgol, briffiau ychwanegol ar gyfer athrawon dosbarth a fyddai'n goruchwyllo'r arolwg, a rheolwr TG yr ysgol, a ffurflen i gofnodi achosion o rieni'n tynnu myfyrwyr allan. Yn fuan wedyn, anfonwyd dolen electronig atynt i'r arolwg a oedd yn unigryw i'w hysgol nhw.

Roedd gan ysgolion dymor cyfan yr hydref (Medi i Ragfyr) i lenwi'r arolwg, a gofynnwyd iddynt gynnwys eu holl fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11. Os oedd myfyrwyr gan ysgolion ym mlynnyddoedd 12 a 13, gellid eu cynnwys nhw hefyd pe bai'r ysgol yn dymuno, a chafodd eu data nhw ei adrodd yn ôl i ysgolion yn yr Adroddiadau Iechyd a Lles Myfyrwyr, ond nid adroddir amdanynt yma.

Cafodd ysgolion gyfarwyddyd i gynnal arolwg o ddosbarthiadau gallu cymysg bob amser rhag ofn na fyddent yn gallu cynnal arolwg o'r grŵp blwyddyn cyfan, ac i drefnu ystafelloedd dosbarth er mwyn sicrhau preifatrwydd i fyfyrwyr. Gofynnwyd i staff goruchwyllo aros ym mhen blaen yr ystafell ddosbarth oni bai bod myfyriwr yn gofyn am help.

Pe bai tarfu'n digwydd ar ddosbarth cyfan tra'n llenwi'r arolwg hwn, e.e. oherwydd larwm tân neu fethiant TG, cafodd yr ysgol gyfarwyddyd i beidio â gadael i'r dosbarth ail-ddechrau, ond yn hytrach i gysylltu â'r tîm ymchwil i gael cyngor. Os digwyddodd y tarfu yn gynnar yn y wers a bod modd adnabod data'r dosbarth y tarfwyd arno yn y ffeil data, cafodd yr ysgol gyfarwyddyd i gynnal arolwg o'r dosbarth eto, a thynnwyd yr arolygon anghyflawn yn ystod y broses glanhau data. Os na ddigwyddodd y tarfu yn gynnar yn y wers, cafodd yr ysgol gyfarwyddyd i beidio â gadael i'r dosbarth ailadrodd yr arolwg, a chafodd y data ei gadw a'i lanhau gan ddilyn y protocol cytûn (gweler yr adran nesaf).

## Glanhau data

Cynhaliwyd ymarferiad codio ymatebion yn unol â chanllawiau protocol yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol.

Cafodd data ei lanhau wedyn gan gontractwr yr arolwg yn unol â set o gamau cytûn. Roedd y rhain yn cynnwys cyfranogwyr nad oeddent wedi mynd ymlaen ymhellach na chwestiwn penodedig, sef rhyw draean o'r ffordd drwy'r holiadur.

## Moeseg, recriwtio a chaniatâd

Cymeradwywyd yr arolwg gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil y Gwyddorau Cymdeithasol, Prifysgol Caerdydd.

Rhoddyd briff ynglŷn â'r arolwg yn y digwyddiadau SHRN ar gyfer aelod ysgolion ym Mehefin 2017. Cynhaliwyd y rhain yng Ngogledd Cymru, Gorllewin Cymru a De Cymru, ac fe'u mynychwyd gan gynrychiolwyr staff o 118 o ysgolion. Yn dilyn hyn, anfonwyd pecynnau cofrestru'r arolwg at yr holl aelod ysgolion SHRN. Roedd y pecynnau hyn yn cynnwys gwybodaeth am yr arolwg, holiadur drafft,

sleidiau cyflwyno i ysgolion eu defnyddio gyda staff a myfyrwyr, a ffurflen gofrestru, y gofynnwyd i ysgolion ei dychwelyd cyn diwedd y tymor ym mis Gorffennaf 2017.

Aethpwyd at ysgolion annibynnol a dynnwyd o sampl yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yn uniongyrchol gan reolwr yr SHRN, ac fe'u gwahoddwyd i gyfranogi ym mis Medi 2017.

Ym mis Medi, anfonwyd ail becyn at yr holl ysgolion a oedd wedi cofrestru ar gyfer yr arolwg, a oedd yn cynnwys llythyrau i rieni a'r holiadur terfynol.

Gofynnwyd i ysgolion ddefnyddio dau o dri dull i hysbysu rhieni ynghylch yr arolwg o leiaf wythnos ymlaen llaw. Y rhain oedd llythyr yn cael ei anfon gartref gyda'r myfyrwyr, copi electronig o'r llythyr wedi'i e-bostio'n uniongyrchol i rieni, a neges destun yn hysbysu rhieni y dylent fod wedi derbyn llythyr, ac i gysylltu â'r ysgol os nad oeddent. Roedd y llythyr yn dweud wrth rieni y gallent dynnu eu plentyn (plant) allan os nad oeddent eisiau iddynt gymryd rhan (caniatâd optio allan) drwy hysbysu'r ysgol. Dywedwyd wrth ysgolion am rannu'r holiadur gyda rhieni pe baent yn gofyn am gael ei weld.

Darparwyd sleidiau ynglŷn â'r arolwg i ysgolion i ddangos i fyfyrwyr ymlaen llaw. Hefyd, darparwyd fideo i ysgolion yn y prosiect peilot i gasglu gwybodaeth adnabyddadwy i ddangos i fyfyrwyr ymlaen llawn. Cynhwyswyd rhagor o wybodaeth ar ddechrau'r holiadur, cyn i fyfyrwyr gyrraedd y cwestiwn cyntaf. Gofynnodd y cwestiwn cyntaf am eu caniatâd i gymryd rhan, ac os oeddent yn gwrthod, roedd yr arolwg yn cau yn awtomatig.

Roedd yr holiadur ar fformat sy'n gorfodi ateb, gan olygu na allai myfyrwyr symud ymlaen at y dudalen nesaf heb ateb pob cwestiwn ar y dudalen gyfredol. Fodd bynnag, roedd pob cwestiwn ac eithrio'r cwestiwn caniatâd, yn cynnwys opsiwn ymateb 'Nid wyf eisiau ateb'.

## Cyflwyno canfyddiadau

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau ar ystod eang o newidynnau a gynhwyswyd yn yr holiadur. Mae'r cwestiynau'n ymwneud â'r newidynnau hyn wedi'u rhestru yn yr Atodiad. Gallai newidynnau nad adroddir amdanynt yma gael eu cynnwys mewn adroddiadau briffio byr yn y dyfodol.

Yn y rhan fwyaf o achosion, cyflwynir ymatebion cyffredinol i eitem yr holiadur, ac yna diffinnir dangosydd deuaidd. Ar gyfer pob dangosydd, cyflwynir canlyniadau yn ôl: rhyw; blwyddyn ysgol; cyfoeth teuluol; ethnigrwydd; a BIL<sup>b</sup>. Mae Graddfa Cyfoeth Teuluol (FAS) y rhaglen Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol wedi'i defnyddio i amcangyfrif statws economaidd-gymdeithasol pobl ifanc, yn seiliedig ar set o gwestiynau sy'n mesur amodau materol yr aelwyd lle mae pobl ifanc yn byw<sup>10 11</sup>. Mae FAS 1 yn dangos aelwydydd â lefel cyfoeth isel, mae FAS 2 yn dangos cyfoeth canolig ac mae FAS 3 yn dangos aelwydydd â lefel cyfoeth uchel. (Gweler y nodyn ar FAS yn yr atodiad).

Cyflwynir maint y sylfaen ar gyfer pob cwestiwn gyda'r siartiau. Ceir amrywio eang mewn meintiau sylfaen am fod cwestiynau ar un, dau neu dri o'r trywyddau drwy'r arolwg.

Nid yw canlyniadau'n cael eu cyflwyno yn ôl ethnigrwydd lle'r adroddir ar fyfyrwyr Blwyddyn 11 yn unig, oherwydd niferoedd isel mewn rhai categorïau ethnigrwydd. Mewn achosion eraill lle mae meintiau sylfaen yn disgyn islaw 100, nodir hyn gan y ffigur neu dabl perthnasol.

---

<sup>b</sup> Mae'r holl ddadansoddiadau yn ôl BIL wedi'u seilio ar y ffiniau a oedd yn eu lle cyn ad-drefnu BILiau yn Ebrill 2019. Bydd cyhoeddiadau yn y dyfodol yn ystyried y newidiadau hyn.



Nid yw'r canlyniadau ar gyfer myfyrwyr a atebodd 'Nid wyf eisiau ateb' i'r cwestiwn rhyw wedi'u dangos yn y ffigurau sy'n adrodd am ddadansoddiad y rhywiau (gweler nodyn yn yr atodiad), ond mae ymatebion y myfyrwyr hyn wedi'u cynnwys yn yr holl ffigurau eraill.

Roedd yr eitem yn yr holiadur ar ethnigrwydd yn cynnwys yr opsiwn 'Nid wyf eisiau ateb'. Mae myfyrwyr a ddewisodd yr ymateb hwn wedi'u cynnwys mewn ffigurau sy'n cyflwyno data yn ôl ethnigrwydd, fel y grŵp 'Mae'n well gen i beidio â dweud'. Roedd y nifer dim ymateb i'r eitem hon yn isel yn arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yn 2013/14 (0.5%), lle gadawodd myfyrwyr y cwestiwn heb ei ateb os nad oeddent eisiau ymateb, ond roedd yn uwch o lawer yn 2017/18 (3%), lle mai'r grŵp mwyaf oeddent ar ôl Gwyn Prydeinig (gweler tabl A1 yn yr Atodiad). Ymddengys bod darparu'r opsiwn 'Nid wyf eisiau ateb' wedi arwain at raddfa dim ymateb llai pwysig, ac, o ystyried maint y grŵp hwn, mae eu data wedi'i gynnwys felly.

O ystyried y sampl fawr mae'n debygol y bydd gwahaniaethau nad oes unrhyw berthnasedd iddynt o ran polisi neu ymarfer yn arwyddocaol yn ystadegol, felly nid oes unrhyw brofion ystadegol wedi'u cynnal ar y canlyniadau a gyflwynir yn yr adroddiad.

At ddibenion cyflwyno, mae graddfa bob echelin wedi'i gosod yn berthynol i'r data sy'n cael ei gyflwyno. Dylid cymryd gofal felly wrth ddarllen y ffigurau, er mwyn sicrhau nad yw mân wahaniaethau yn cael eu gor-ddehongli oherwydd y graddio. Dylai darllenwyr wybod hefyd y ceir gwahaniaethau bach mewn canrannau oherwydd talgrynnu.

Nid yw'r dadansoddiad o dueddiadau wedi'i gynnwys yn yr adroddiad hwn, ond mae'n debyg y bydd yn destun papur briffio yn y dyfodol. Yn y cyfamser, adroddir am dueddiadau mewn dangosyddion allweddol o 1985/86 i 2013/14 yn adroddiad Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2013/14 ar gyfer Cymru<sup>2</sup>, sydd ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru.



### 3 Iechyd a lles cyffredinol

#### Cyflwyniad

Nodwyd gwella iechyd a lles pobl fel un o'r materion cyfredol pwysicaf yn ymwneud ag iechyd y cyhoedd<sup>12</sup>. Mae atal problemau emosiynol ac ymddygiadol a hyrwyddo llesiant cadarnhaol ymhlith plant a phobl ifanc, yn ogystal â lleihau anghydraddoldebau iechyd plant a'r glasoed, yn flaenoriaethau cenedlaethol yng Nghymru. Pwysleisiwyd pwysigrwydd y nodau hyn yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, sy'n canolbwyntio ar wella lles cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru.

Mae arfarniad y glasoed o'u lles goddrychol cyffredinol yn cynnwys iechyd corfforol ac anghorfforol. Fel yr amlinellwyd yn y cyflwyniad, mae arolygon blaenorol o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yn dangos nad yw rhai agweddau ar iechyd a lles y glasoed, fel bodlon â bywyd yn gyffredinol a gweithgarwch corfforol, wedi dangos unrhyw welliant dros gyfnod. Yn ogystal, mae agweddau eraill, fel iechyd hunangofnodedig, wedi gwaethgu.

Mae llawer o agweddau ar fywyadu'r glasoed yn gysylltiedig ag iechyd a lles, gan gynnwys bwyta a chysgu, defnyddio sgrin a'r cyfryngau cymdeithasol, a lefelau gweithgarwch corfforol.

Mae maeth da yn fuddiol i iechyd a lles ym mhob oedran<sup>13</sup>. Mae'r glasoed yn gyfnod pan geir cynnydd cyflym mewn twf corfforol, ac mae hynny'n mynnu egni a maethynnau. Gall patrymau deietegol gwael, fel colli brecwast, peidio â bwyta digon o ffrwythau a llysiau, a bwyta bwydydd neu yfed diodydd â chynnwys siwgr uchel, barhau i mewn i fywyd oedolyn, ac maent wedi bod yn gysylltiedig ag ystod eang o afiechydon fel clefyd cardiofasgwlaidd, canser, osteoporosis, anemia diffyg haearn ac ymwrthedd is i heintiau<sup>14</sup>.

Gall patrymau deietegol da atal clefydau cronig<sup>14</sup>, gan gynnwys gordewdra<sup>15</sup>. Mae ffigurau'n awgrymu bod cyfraddau gordewdra ymhlith plant wedi mwy na dyblu rhwng 1984 a 2002<sup>16</sup>. Gall gordewdra ymhlith y glasoed effeithio'n sylweddol ar iechyd a lles seicolegol, gan arwain at anfodlonrwydd â'r corff a hunan-barch isel<sup>17</sup>, yn ogystal â bwllo a chael eu gwrthod gan gyfoedion<sup>18</sup>.

Mae cwsg yn rhan hanfodol o weithrediad bob dydd, fodd bynnag, mae cwsg annigonol yn beth cyffredin ymysg pobl ifanc a'r glasoed ledled y byd, a gall gael canlyniadau negyddol niferus<sup>19</sup>. Mae data hydredol a data arolwg yn dangos bod y glasoed sy'n cael cyfleoedd heb gyfyngiad i gysgu yn cael dros naw awr o gwsg ar gyfartaledd<sup>20</sup>. Fodd bynnag, nid yw miliynau o'r glasoed ledled y byd yn cael digon o gwsg (e.e. llai nag wyth awr), yn enwedig ar nosweithiau ysgol<sup>19</sup>. Mae diffyg cwsg yn ystod y glasoed yn cael ei gysylltu â blinder, gorbryder a hwyl isel a bod yn llai bodlon â bywyd<sup>21</sup>.

Gellir priodoli oedi o ran mynd i'r gwely ymhlith pobl ifanc wrth iddynt fynd yn hŷn i nifer o achosion biolegol, seicogymdeithasol ac amgylcheddol<sup>22</sup>, gan gynnwys defnyddio gweithgareddau ar y sgrin sydd yn aml yn achosi oedi o ran mynd i'r gwely neu'n byrhau'r cyfanswm amser cysgu. Mae amser o flaen sgrin yn cynnwys defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, sydd, er bod iddo fuddion, fel cymorth cymdeithasol a chaffael gwybodaeth, wedi'i gysylltu hefyd ag iechyd meddwl gwael ymhlith pobl ifanc<sup>23</sup>.

O ran ymddygiad bywiog ac ymddygiad eisteddog, mae adolygiadau systematig wedi sefydlu bod gweithgarwch corfforol dyddiol, yn enwedig gweithgarwch corfforol dwyster cymedrol i egniol, yn bwysig i iechyd plant a'r glasoed nawr ac yn y dyfodol, gan gynnwys pwysedd gwaed is, gordewdra, dwysedd mwynol esgyrn ac iselder<sup>24</sup>.

## Canfyddiadau

Gofynnwyd ystod o gwestiynau i fyfyrwyr ym mhob grŵp blwyddyn ynglŷn â'u hiechyd a'u lles, gan gynnwys agweddau fel bodlon â'u bywyd, unigrwydd, cysgu, bwyta, arferion gweithgarwch corfforol, defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol a gwirfoddoli. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod yna nifer o resymau i fod yn optimistaidd ynghylch lles pobl ifanc yng Nghymru. Mae'r rhan fwyaf o'r glasoed yn hapus â'u bywydau ac nid ydynt yn teimlo'n unig yn ystod gwyliau'r haf fel arfer. Fodd bynnag, ceir anghydraddoldebau nodedig yn y deilliannau hyn. Mae merched yn cofnodi sgôrâu is o ran lles a bod yn fodlon â bywyd na bechgyn. Mae lles a bod yn fodlon â bywyd yn lleihau wrth i'r glasoed symud ymlaen drwy'r ysgol. Yn ogystal, mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol yn y deilliannau hyn. Mae'r glasoed o deuluoedd llai cyfoethog yn adrodd am lefelau is o les a bod yn fodlon â bywyd.

## Iechyd a Lles Cyffredinol

### Iechyd presennol

Roedd y rhan fwyaf o'r glasoed yn teimlo'n gadarnhaol ynglŷn â'u hiechyd presennol, gyda 25% yn adrodd bod eu hiechyd yn rhagorol, a 53% yn dweud bod eu hiechyd yn dda. Adroddodd rhyw un o bob pump, fodd bynnag, fod eu hiechyd yn weddol neu'n wael (Ffigur 3.1). Roedd y raddfa yr oedd y glasoed yn graddio'u hiechyd fel gweddol neu wael yn gwahaniaethu yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, gyda merched a'r rheiny o deuluoedd â lefel cyfoeth is yn fwy tebygol o raddio'u hiechyd fel gweddol neu wael. Hefyd, roedd cynnydd amlwg yn nifer y glasoed yn graddio'u hiechyd fel gweddol neu wael wrth i'r grŵp blwyddyn gynyddu, yn enwedig rhwng myfyrwyr ym mlynnyddoedd 8 a 9 (Ffigur 3.2) ac ar gyfer myfyrwyr benyw (Ffigur 3.4).

Y glasoed o gefndiroedd Pacistanaidd, Bangladeshaidd a Sipsiwn/teithwyr Gwyn oedd yn fwyaf tebygol o raddio'u hiechyd fel gweddol neu wael, tra'r rheiny o gefndiroedd Gwyn Prydeinig, Affricanaidd a chefnidir Arall oedd yn lleiaf tebygol o wneud hynny (Ffigur 3.3).

Roedd rhywfaint o amrywio yn y graddiadau iechyd yn ôl BILI (Tabl 3.1). Y glasoed a oedd yn byw yn ardal Byrddau Iechyd Lleol Betsi Cadwaladr ac Aneurin Bevan oedd y rhai mwyaf tebygol o raddio'u hiechyd fel gweddol neu wael (23%) a'r rheiny yn BILI Powys oedd y lleiaf tebygol (19%). Roedd maint a chyfeiriad y gwahaniaeth rhwng bechgyn a merched yn amrywio ar draws byrddau iechyd.

### Bodlon â bywyd

Fe wnaeth pobl ifanc sgorio bod yn fodlon â'u bywyd gan ddefnyddio'r ysgol Cantri<sup>25</sup>. Dangoswyd darlun o ysgol a gofynnwyd i fyfyrwyr raddio bod yn fodlon â'u bywyd o 0 (bywyd gwaethaf posibl) i 10 (bywyd gorau posibl). Fe wnaeth dros 80% o'r glasoed raddio'u bywyd fel 6 neu'n uwch (Ffigur 3.5). Roedd bod yn fodlon â bywyd yn gwahaniaethu yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, gyda llai o ferched a'r rheiny o deuluoedd â lefel llai o gyfoeth yn graddio bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch. Roedd cysylltiad cryf rhwng hyn ag oedran hefyd, gyda nifer y glasoed yn graddio bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch yn lleihau gydag oedran (Ffigur 3.6). Mae Ffigur 3.8 yn dangos bod y dirywiad mewn bod yn fodlon â bywyd gydag oedran yn fwy nodedig ar gyfer merched na bechgyn.

Y glasoed o gefndiroedd Gwyn Prydeinig ac Indiaidd oedd yn fwyaf tebygol o raddio bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch, tra mai'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn oedd yn lleiaf tebygol o wneud hynny (Ffigur 3.7).

Fe wnaeth mwy o'r glasoed o Bowys raddio bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch o gymharu â byrddau ieuchyd lleol eraill (86%), ond roedd yr amrywio ar draws y BILLau yn fach. Ym mhob un o'r BILLau, roedd merched yn llai tebygol o adrodd bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch o gymharu â bechgyn (Tabl 3.2).

## Lles

Mesurwyd lles meddwl gan ddefnyddio Graddfa Fer Lles Meddwl Warwick-Edinburgh (SWEMWBS<sup>26</sup>), sef graddfa'n cwmpasu hapusrwydd unigolyn a'r graddau y mae unigolyn yn gwbl weithredol. Mae sgorau'n amrywio o 7 i 35 a'r sgôr gymedrig ar gyfer y glasoed i gyd a ymatebodd ( $N = 94,476$ ) oedd 23.94 (SD = 5.38).

Roedd sgorau lles meddwl cyfartalog y glasoed yn gwahaniaethu yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, gyda merched a'r rheiny o deuluoedd â lefel cyfoeth is yn cofnodi sgorau is. Hefyd, roedd gostyngiad bach mewn sgorau wrth i'r grŵp blwyddyn gynyddu (Ffigur 3.10). Roedd sgorau lles is gan ferched na bechgyn, ac roedd y gwahaniaeth hwn yn fwy amlwg ymhlith grwpiau blwyddyn hŷn (Ffigur 3.12).

Roedd ychydig bach o amrywio mewn sgorau lles ar draws grwpiau ethnig gwahanol (Ffigur 3.11). Nid oedd unrhyw amrywio mewn sgorau lles ar draws BILLau, er bod sgorau fymryn yn is gan ferched yn gyson ar draws y BILLau (Tabl 3.3).

## Llais pobl ifanc

Roedd 14% o'r glasoed yn cytuno'n gryf â'r datganiad '*mae oedolion yn gwrandao fel arfer ar farnau plant a phobl ifanc cyn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt*' o gymharu â 12% o'r glasoed a oedd yn anghytuno'n gryf â'r datganiad (Ffigur 3.13).

Roedd bechgyn ychydig yn fwy tebygol na merched o gytuno neu gytuno'n gryf â'r datganiad, er bod y gwahaniaeth yn fach. Roedd y glasoed o deuluoedd â lefelau cyfoeth isel a chanolig yn llai tebygol o gytuno neu gytuno'n gryf â'r datganiad. Roedd gostyngiad amlwg gydag oedran yn y gyfran a oedd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r datganiad (Ffigur 3.14). Roedd yna wahaniaethau rhwng grwpiau blwyddyn yn ôl rhyw, fodd bynnag, gyda merched yn fwy tebygol o gytuno neu gytuno'n gryf â'r datganiad ym mlwyddyn 7 ond yn llai tebygol o gytuno neu gytuno'n gryf erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 3.16).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r datganiad yn amrywio'n eang o 33% ymhlith y rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn i 54% o'r rheiny o gefndiroedd Indiaidd (Ffigur 3.15).

Ar lefel BILL, roedd cyfran y glasoed a oedd yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r datganiad yn amrywio o 47% yn Abertawe Bro Morgannwg a Chaerdydd a'r Fro i 52% ym Mhowys. Roedd gwahaniaethau bach yn ôl rhyw yn y gyfran a oedd yn cytuno, gyda llai o ferched yn cytuno'n gyffredinol â'r datganiad (Tabl 3.4).

## Unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf

Gofynnwyd i fyfyrwyr pa mor aml yr oeddent yn teimlo'n unig yn ystod y gwyliau haf mwyaf diweddar. Dywedodd y mwyafrif (42%) na wnaethant fyth deimlo'n unig, o gymharu â 7% a oedd yn unig drwy'r amser (Ffigur 3.17).

Roedd cyfran y glasoed nad oeddent fyth yn teimlo'n unig neu'n teimlo'n unig yn anaml yn ystod gwyliau'r haf yn gwahaniaethu yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, gyda merched a'r rheiny o deuluoedd â

lefel cyfoeth is yn fwy tebygol o deimlo'n unig. Roedd byth yn teimlo'n unig neu anaml yn teimlo'n unig yn gostwng gydag oedran, o 76% ym mlwyddyn 7 i 60% erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 3.18).

Eto, cyfran y glasoed nad oeddent fyth yn teimlo'n unig neu'n teimlo'n unig yn anaml yn ystod gwyliau'r haf yn amrywio'n eang 73% ymhlith y rheiny o gefndiroedd Indiaidd i 59% o'r rheiny o gefndiroedd Gwyn Gwyddelig (Ffigur 3.19).

Ychydig iawn o wahaniaeth oedd yng nghyfran y glasoed nad oeddent fyth yn teimlo'n unig neu'n teimlo'n unig yn anaml yn ystod gwyliau'r haf ar draws y Billaau, yn amrywio o 68% ym Mwrdd Iechyd Lleol Aneurin Bevan i 71% yng Nghaerdydd a'r Fro, fodd bynnag, roedd merched yn teimlo'n fwy unig yn gyson (Tabl 3.5).

## Cwynion iechyd

Mae cwynion iechyd yn gyffredin ymhlith y glasoed ac yn cynnwys symptomau seicolegol (e.e. anniddigrwydd, nerfusrwydd a theimlo'n isel) yn ogystal â symptomau corfforol, fel poenau (pen, stumog a chefn) a phendro. Gofynnwyd i'r glasoed adrodd ar gŵynion iechyd a oedd wedi digwydd fwy nag unwaith yr wythnos yn y chwe mis diwethaf. Adroddodd bron i draean o ddisgyblion (31%) am anniddigrwydd neu faterion yn ymwneud â chysgu, o gymharu â 10% yn adrodd am boenau stumog (Ffigur 3.21). Adroddodd dros hanner (62%) y glasoed eu bod wedi cael llai na dwy o gŵynion iechyd yn digwydd fwy nag unwaith yr wythnos yn y chwe mis diwethaf (Ffigur 3.22).

Roedd gwahaniaethau mawr o ran cyfoeth teuluoedd, gyda'r rheiny o gategoriâu cyfoeth teuluol is yn fwy tebygol o adrodd am ddwy neu fwy o gŵynion iechyd yn y 6 mis diwethaf (Ffigur 3.23). Dangosodd canlyniadau bod cynnydd gydag oedran yn y gyfran o glasoed â dwy neu fwy o gŵynion iechyd, o 30% ym mlwyddyn 7 i 47% ym mlwyddyn 11 (Ffigur 3.23). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o gael dwy neu fwy o gŵynion iechyd ym mhob blwyddyn, ond roedd y gwahaniaeth hwn yn arbennig o nodedig ymhlith grwpiau oedran hŷn (Ffigur 3.25).

Roedd amrywio mawr yn ôl cefndir ethnig o 26% o'r glasoed â chefnidir Indiaid yn adrodd am ddwy neu fwy o gŵynion iechyd, i 62% o'r rheiny â chefnidiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn (Ffigur 3.24). Roedd rhywfaint o amrywio hefyd ar draws y Billaau, yn amrywio o 35% yng Nghaerdydd a'r Fro i 40% yn BILI Aneurin Bevan, gyda merched yn adrodd yn gyson am ddwy neu fwy o gŵynion iechyd yn amlach na bechgyn (Tabl 3.6).

## Salwch hirdymor neu anabled

Adroddodd bron i 1 o bob 5 o'r glasoed (19%) eu bod wedi cael diagnosis o salwch hirdymor neu anabled gan feddyg (Ffigur 3.26). Nid oedd unrhyw wahaniaethau ar sail rhyw, ac roedd y gwahaniaethau o ran cyfoeth teuluol yn fach (Ffigur 3.27). Dangosodd y canlyniadau bod gwahaniaethau bach, anghyson yn ôl rhywiau ar draws grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.29).

Roedd gwahaniaethau bach iawn yn gysylltiedig ag oedran, gydag 20% o'r glasoed yn adrodd am anabled ym mlwyddyn 7 a 18% ym mlwyddyn 11 (Ffigur 3.27). Roedd rhywfaint o amrywio yn y gyfran o'r glasoed â salwch hirdymor neu anabled yn ôl grŵp ethnig, yn amrywio o 17% o'r glasoed o gefndir Affricanaidd i 32% o'r glasoed o gefndir Sipsiwn/teithwyr Gwyn (Ffigur 3.28). O ran Byrddau Iechyd Lleol, dim ond gwahaniaethau bach ddangosodd y canlyniadau, yn amrywio o 17% ym Mhowys i 20% yn Abertawe Bro Morgannwg (Tabl 3.7).

## Salwch hirdymor neu anabledd sy'n effeithio ar bresenoldeb a chyfranogiad yn yr ysgol

O'r rheiny a adroddodd am salwch hirdymor neu anabledd, roedd gwahaniaethau ar yr effaith yr oedd yn ei chael ar bresenoldeb a chyfranogiad yn yr ysgol. Dangosodd y canlyniadau fod 38% o ferched yr effeithiwyd arnynt yn adrodd ei fod yn effeithio ar eu presenoldeb a/neu gyfranogiad yn yr ysgol o gymharu â 32% o fechgyn (Ffigur 3.31), ond roedd maint a chyfeiriad y gwahaniaeth hwn yn gwahaniaethu yn ôl grŵp blwyddyn (Ffigur 3.33).

Roedd cynnydd gydag oedran, gyda 31% o fyfyrwyr blwyddyn 7 â salwch hirdymor neu anabledd yn adrodd effaith ar bresenoldeb ysgol o gymharu â 42% erbyn blwyddyn 11. Roedd gwahaniaethau hefyd yn ôl cyfoeth teuluol, gydag anabledd neu salwch hirdymor yn effeithio ar bresenoldeb a chyfranogiad yn yr ysgol yn fwy ar gyfer y glasoed o'r categori cyfoeth teuluol isaf (Ffigur 3.31). Roedd rhywfaint o amrywio yn ôl grŵp ethnig, o 28% o'r glasoed o gefndir Tsieineaidd i 53% o'r glasoed o gefndir Sipsiwn/teithwyr Gwyn yn adrodd bod salwch hirdymor neu anabledd yn effeithio ar gyfranogiad a/neu bresenoldeb yn yr ysgol (Ffigur 3.32). O ran BILL, dim ond gwahaniaethau bach ddangosodd y canlyniadau, yn amrywio o 34% yng Nghwm Taf a Hywel Dda i 37% ym Mhowys, gyda merched yn fwy tebygol yn gyson o adrodd am effaith ar ysgol na bechgyn (Tabl 3.8).

## Anafiadau sydd wedi cael sylw meddygol

Adroddodd fwy na hanner y glasoed (55%) am ddim anafiadau lle bu'n rhaid iddynt gael triniaeth gan feddyg neu nyrs yn y 12 mis diwethaf (Ffigur 3.34). Roedd hanner y bechgyn wedi cael anafiadau o gymharu â 40% o ferched (Ffigur 3.35) ac roedd y blwch hwn rhwng y rhywiau yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.37). Dim ond gwahaniaethau bach yn ôl oedran oedd mewn anafiadau ac roedd y patrwm yn anghyson (Ffigur 3.35). Roedd y glasoed o deuluoedd â lefelau cyfoeth isel a chanolig yn llai tebygol o fod wedi cael anaf yr oedd angen triniaeth arno o gymharu â'r rheiny yn y categori cyfoeth teuluol uchaf (Ffigur 3.35).

Roedd cyfran y glasoed y bu angen triniaeth arnynt ar gyfer anaf yn amrywio'n eang o 33% ymhlith y glasoed â chefnidir Indiaid i 60% o'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn (Ffigur 3.36).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau yn amrywio o 42% o'r glasoed yn BILL Betsi Cadwaladr i 49% ym Mhowys yr oedd angen triniaeth arnynt ar gyfer anaf, gyda merched yn gyson llai tebygol o adrodd am anafiadau yr oedd angen triniaeth arnynt na bechgyn (Tabl 3.9).

## Arferion cysgu

Adroddodd y glasoed am amseroedd gwely arferol ar noswaith ysgol yn amrywio o cyn 9pm hyd at 2am neu'n hwyrach (Ffigur 3.38). Roedd amseroedd gwely arferol ar noswaith ysgol yn amrywio yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, gyda mwy o fechgyn (26% o gymharu â 23% o ferched) a'r rheiny o deuluoedd â lefel cyfoeth is yn adrodd eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm fel arfer. Hefyd, roedd cynnydd yn yr amser gwely arferol ar noswaith ysgol ar ôl 11pm, yn cynyddu yn ôl grŵp oedran, o 9% o fyfyrwyr blwyddyn 7 i 42% o fyfyrwyr blwyddyn 11 (Ffigur 3.39). Fel y nodwyd, roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched i adrodd eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noswaith ysgol nodweddiadol, fodd bynnag, roedd y gwahaniaethau hyn yn mynd yn fwy gydag oedran (Ffigur 3.41).

Adroddodd bron i hanner y glasoed (48%) o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn eu bod yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar nosweithiau ysgol, tra'r rheiny o gefndiroedd Gwyn Prydeinig ac Indiaidd oedd yn lleiaf tebygol o adrodd am hyn (20% a 24% yn y drefn honno) (Ffigur 3.40).

Roedd rhywfaint o amrywio mewn amseroedd gwely ar nosweithiau ysgol yn ôl BILL (Tabl 3.10). Y glasoed yn byw yn BILL Betsi Cadwaladr oedd yn fwyaf tebygol o fynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noswaith nodweddiadol o'r wythnos (27%) a'r rheiny ym Mhowys oedd y lleiaf tebygol (20%). Roedd y gwahaniaeth rhwng bechgyn a merched yn amrywio ar draws pob un o'r byrddau ieuchyd, gyda merched yn adrodd yn gyson am amseroedd gwely cynharach ar nosweithiau ysgol.

### *Defnyddio sgrin min nos a'r cyfryngau cymdeithasol*

#### **Defnyddio sgrin min nos**

Adroddodd y glasoed am yr amser hwyrachaf yr oeddent yn edrych ar sgrin electronig cyn mynd i gysgu ar noswaith ysol, a oedd, yn debyg i amser gwely, yn amrywio o cyn 9pm i 2am neu'n hwyrach (Ffigur 3.42). Yn debyg i amseroedd gwely, roedd yr amser hwyrachaf defnyddio sgrin yn gwahaniaethu yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, gyda mwy o fechgyn (33% o gymharu â 28% o ferched) a'r rheiny o gategorïau lefel cyfoeth teuluol is yn adrodd am ddefnydd hwyrachaf ar ôl 11pm. Roedd cynnydd hefyd yn y defnydd sgrin hwyrachaf ar ôl 11pm yn cynyddu yn ôl grŵp blwyddyn, o 15% o fyfyrwyr blwyddyn 7 i bron i hanner (46%) o fyfyrwyr blwyddyn 11 (Ffigur 3.43). Roedd bechgyn eto yn fwy tebygol na merched i adrodd am ddefnydd hwyrachaf o sgrin ar ôl 11pm ar noswaith ysgol nodweddiadol, ac roedd y gwahaniaethau hyn yn fwy amlwg gyda chynnydd mewn oedran (Ffigur 3.45).

Yn debyg i amser gwely, adroddodd dros hanner y glasoed (55%) o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn am ddefnydd sgrin hwyrachaf ar ôl 11pm, tra'r rheiny o gefndiroedd Gwyn Prydeinig ac Indiaidd oedd yn lleiaf tebygol o adrodd am hyn (30% a 23% yn y drefn honno) (Ffigur 3.44).

Roedd rhywfaint o amrywio yn y defnydd sgrin hwyrachaf a adroddwyd yn ôl BILL (Tabl 3.11). Y glasoed yn BILL Betsi Cadwaladr oedd yn fwyaf tebygol o edrych ar y sgrin ddiwethaf ar ôl 11pm ar noswaith ysgol nodweddiadol (33%), o gymharu â'r rheiny yn BILL Powys a oedd y lleiaf tebygol (24%). Roedd y gwahaniaeth rhwng bechgyn a merched yn amrywio eto ar draws yr holl fyrddau ieuchyd, gyda merched yn llai tebygol yn gyson o adrodd am ddefnyddio sgrin ddiwethaf ar ôl 11pm.

#### **Defnydd Problemus o'r Cyfryngau Cymdeithasol**

Cynhwyswyd y fersiwn fer (9 eitem) o'r raddfa Anhwylder Cyfryngau Cymdeithasol (SMD) yn yr arolwg er mwyn mesur pa mor gyffredin yw defnydd problemus o'r cyfryngau cymdeithasol<sup>27</sup>. Roedd sgorau'n amrywio o 0 i 9 (Ffigur 3.46) a'r sgôr gymedrig ar gyfer pob un o'r glasoed a ymatebodd ( $N = 19,237$ ) oedd 2.25 ( $SD = 2.51$ ). Yn unol â'r torbwynt ar gyfer Anhwylder Chwarae Gemau ar y Rhyngrwyd yn y DSM-5, mae'n rhaid i o leiaf bump neu fwy (o naw) o feysydd prawf gael eu bodloni (gan gynnwys o leiaf un o dri o feysydd sy'n peri problem), i'w dosbarthu fel rhai sy'n bodloni'r trothwy ar gyfer 'defnyddiwr problemus o'r cyfryngau cymdeithasol'.

Roedd canran y rheiny a ddosbarthwyd fel 'defnyddiwr problemus o'r cyfryngau cymdeithasol' yn gwahaniaethu yn ôl rhyw, gyda mwy o ferched wedi'u dosbarthu fel defnyddwyr problemus na bechgyn (20% o gymharu ag 15%). Roed cynnydd cyffredinol mewn defnyddwyr problemus gyda chynnydd mewn grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.47), er bod hyn wedi gostwng eto o flwyddyn 10 i flwyddyn 11. Yn nodedig, roedd gwahaniaethau rhwng grwpiau blwyddyn yn ôl rhyw, gyda merched yn llai tebygol o gael eu dosbarthu fel defnyddwyr problemus ym mlwyddyn 7, ond yn fwy tebygol ym mhob un o'r grwpiau blwyddyn eraill (Ffigur 3.49). Nid oedd unrhyw wahaniaethau ar draws categorïau cyfoeth teuluol (Ffigur 3.47).

Roedd rhywfaint o amrywio ar draws grwpiau ethnig gwahanol. Y rheiny o gefndiroedd Indiaidd yn lleiaf tebygol o gael eu dosbarthu fel defnyddwyr problemus (15%) a'r rheiny o gefndiroedd



Sipsiwn/Teithwyr Gwyn oedd yn fwyaf tebygol (38%) (Ffigur 3.48). Roedd rhywfaint o amrywio ar draws pob un o'r BILLau hefyd, yn amrywio o 15% ym Mhowys i 20% yng Nghwm Taf, er bod canrannau'n gyson uwch ymhlith merched ar draws y BILLau (Tabl 3.12).

## *Gweithgarwch corfforol, amser a dreulir yn eistedd a phwysau*

### **Gweithgarwch corfforol**

Mae Prif Swyddog Meddygol Cymru yn argymhell y dylai plant a phobl ifanc i gyd ymgymryd â gweithgarwch corfforol dwyster cymedrol i egnïol am o leiaf 60 munud a hyd at nifer o oriau bob dydd<sup>28</sup>. Roedd nifer y diwrnodau yr oedd y glasoed yn gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud yn y 7 niwrnod diwethaf yn amrywio o 5% a oedd yn weithgar am 0 diwrnod, i 18% a oedd yn weithgar am bob un o'r saith niwrnod (Ffigur 3.50).

Roedd gweithgarwch corfforol yn amrywio ar draws y rhywiau, oedran a chyfoeth teuluol. Roedd bron i 1 o bob 4 bachgen (23%) wedi bod yn gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud bob dydd, o gymharu ag 14% o ferched (Ffigur 3.51) ac roedd y patrwm hwn yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.53). Roedd gostyngiad amlwg gydag oedran yn y gyfran a oedd yn gorfforol weithgar bob dydd, gyda thros chwarter (26%) yn gorfforol weithgar ym mlwyddyn 7 o gymharu â 12% ym mlwyddyn 11. Y glasoed o'r categori lefelau cyfoeth teuluol uchaf oedd y rhai mwyaf tebygol o fod wedi bod yn weithgar am bob un o'r saith niwrnod (Ffigur 3.51).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn weithgar bob dydd yn amrywio'n eang o 15% ymhlith y glasoed â chefnidir Tsieinaidd i 29% o'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn (Ffigur 3.52).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach yn amrywio o 17% yn BILL Aneurin Bevan i 20% yn Hywel Dda, gyda merched yn gyson yn adrodd lefelau llawer is o weithgarwch corfforol bob dydd na bechgyn (Tabl 3.13).

### **Teithio llesol**

Dywedodd y glasoed sut oeddent yn mynd i'r ysgol fel arfer. Roedd y mwyafrif (38%) yn defnyddio bws, trêr, tram, trêr tanddaearol neu gwch i gyrraedd yr ysgol, gyda cherdedd yn ail agos (33%) (Ffigur 3.54). O'r rheiny a oedd yn cerdded neu'n beicio i'r ysgol, roedd rhai gwahaniaethau yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol.

Roedd gwahaniaethau bach yn ôl y rhywiau, gyda 36% o fechgyn yn teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio o gymharu â 32% o ferched (Ffigur 3.55) ac roedd hyn yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.57). Dim ond gwahaniaethau bach oedd yn ôl oedran mewn teithio i'r ysgol, ac roedd y patrwm yn anghyson (Ffigur 3.55). Roedd y glasoed o'r categori lefelau cyfoeth teuluol isel a chanolig yn fwy tebygol o deithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio (42% a 35% yn y drefn honno), o gymharu â'r rheiny o gategori lefel cyfoeth uchel (31%) (Ffigur 3.55).

Roedd ychydig bach o amrywio ar draws grwpiau ethnig gwahanol. Y rheiny o gefndiroedd Pacistanaidd, Indiaidd ac Arabaidd oedd â'r ganran isaf o ddulliau teithio llesol i'r ysgol, a'r rheiny o gefndiroedd Gwyn Arall a Tsieinaidd oedd â'r ganran uchaf (Ffigur 3.56).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau mawr yn amrywio o 23% yn BILL Hywel Dda i 42% yng Nghaerdydd a'r Fro, gyda merched yn adrodd yn gyson am deithio llai llesol i'r ysgol na bechgyn (Tabl 3.14).



## Ymddygiad eisteddog

Adroddodd rhyw 1 o bob 10 o'r glasoed eu bod yn eistedd am ryw 7 awr neu fwy ar ddiwrnodau'r wythnos (Ffigur 3.58). Roedd gwahaniaethau bach rhwng y rhywiau, gydag 11% o fechgyn o gymharu â 9% o ferched yn eistedd am 7 neu fwy o oriau'r dydd (Ffigur 3.59) ac roedd y gwahaniaethau bach hyn yn weddol gyson ar draws grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.61).

Roedd cynnydd gydag oedran yn y gyfran a adroddodd eu bod yn eistedd am ryw 7 awr neu fwy ar ddiwrnodau'r wythnos, gan ddyblu o 7% ym mlwyddyn 7 i 14% erbyn blwyddyn 11. Hefyd, roedd cynnydd gyda lefelau cyfoeth teuluol, gyda'r glasoed o'r categori cyfoeth teuluol isaf yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn eistedd am ryw 7 awr neu fwy na'r glasoed o'r categorïau cyfoeth teuluol canolig ac uchel (Ffigur 3.59). Roedd gwahaniaethau hefyd ar draws grwpiau ethnig. Gan y glasoed o gefndiroedd Indiaidd a Gwyn Prydeinig yr oedd y ganran isaf o eistedd am fwy na 7 awr y diwrnod, a chan y rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn, Caribïaidd neu ddu ac Arabaidd yr oedd y ganran uchaf (Ffigur 3.60). Ar lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach yn amrywio o 8% o'r glasoed ym Mhowys i 12% yng Nghwm Taf, gyda merched yn adrodd yn gyson eu bod yn eistedd am ychydig llai o amser na bechgyn (Tabl 3.15).

## BMI

Mae BMI (mynegai màs y corff) yn fesur o b'un a yw unigolyn o bwysau iach ar gyfer ei daldra. Yn seiliedig ar gyfrifiad taldra a phwysau unigolyn<sup>c</sup>, mae'r GIG yn categoreiddio pobl fel a ganlyn: o dan bwysau, pwysau iach, gordrwm neu ordew. Ystyriwyd bod ychydig o dan un o bob pump o'r glasoed yn ordwrwm neu'n ordew (Ffigur 3.62).

Roedd gwahaniaethau rhwng y rhywiau, gydag 19% o fechgyn a 15% o ferched yn cael eu hystyried yn ordwrwm neu'n ordew (Ffigur 3.63), ac roedd y patrwm hwn yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.65), gyda gwahaniaethau'n fwy amlwg ym mlynnyddoedd 7, 10 ac 11. Roedd gwahaniaethau bach yn ôl oedran, ond roedd gwahaniaethau mwy nodedig yn ôl cyfoeth teuluol, gyda chwarter o'r glasoed o'r categori lefel cyfoeth teuluol isaf wedi'u dosbarthu yn ordwrwm neu'n ordew, o gymharu â 15% o'r rheiny o'r categori lefel cyfoeth teuluol uchaf (Ffigur 3.63).

Roedd gwahaniaethau mawr hefyd ar draws grwpiau ethnig, er y dylid nodi meintiau sylfaen bach. Cafodd dros draean o'r glasoed â chefnidiroedd Bangladeshaidd eu dosbarthu yn ordwrwm neu'n ordew (40%), o gymharu â 6% yn unig o'r rheiny o gefndiroedd Tsieineaidd (Ffigur 3.64).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach yn amrywio o 16% yn BILL Betsi Cadwaladr i 20% yng Nghwm Taf, gyda mwy o fechgyn yn cael eu dosbarthu'n gyson yn ordwrwm neu'n ordew (Tabl 3.16).

## Patrymau bwyta ac yfed

### Brecwast (diwrnodau'r wythnos)

Roedd dros hanner y glasoed (52%) yn cael brecwast bob diwrnod wythnos, fodd bynnag, nid oedd rhyw 1 o bob 5 (22%) yn bwyta brecwast fyth (Ffigur 3.66). Roedd gwahaniaethau amlwg yn ôl rhyw, oedran a lefelau cyfoeth teuluol. Roedd rhyw dri o bob pump o fechgyn (60%) yn bwyta brecwast bod diwrnod wythnos, o gymharu â 45% o ferched (Ffigur 3.67) ac roedd y gwahaniaethau hyn i'w gweld ar draws pob grŵp blwyddyn, ond roeddent yn mynd yn fwy rhwng blynnyddoedd 7 a 9 (Ffigur

---

<sup>c</sup> Pwysau mewn cilogramau wedi'u rhannu â thaldra mewn metrau sgwâr.

3.69). Roedd gwahaniaethau mawr yn ôl oedran a chyfoeth teuluol, gyda'r ganran o'r glasoed a oedd yn bwyta brecwast bob diwrnod wythnos yn gostwng gydag oedran ac yn cynyddu gyda lefel cyfoeth teuluol (Ffigur 3.67).

Roedd rhywfaint o amrywio ar draws grwpiau ethnig gwahanol. Y rheiny o gefndiroedd Indiaidd oedd â'r ganran uchaf o fwyta brecwast bob diwrnod wythnos (69%) o gymharu â'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn a oedd â'r gyfran isaf (36%) (Ffigur 3.68).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau yn amrywio o 49% o'r glasoed yng Nghwm Taf i 58% ym Mhowys, gyda merched yn gyson yn llai tebygol o adrodd eu bod yn bwyta brecwast bob diwrnod wythnos (Tabl 3.17).

## Bwyta ffrwythau

Roedd y nifer o weithiau yr oedd y glasoed yn bwyta ffrwythau bob wythnos yn amrywio o 5% nad oeddent fyth yn bwyta ffrwythau i bron i 1 o bob 5 (19%) a oedd yn bwyta ffrwythau fwy nag unwaith y dydd (Ffigur 3.70).

Roedd arferion bwyta ffrwythau yn gwahaniaethu ar draws y rhywiau, oedran a chyfoeth teuluol. Roedd traean o fechgyn (33%) yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf, o gymharu â 37% o ferched, ac roedd y patrwm hwn o ferched yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau yn ddyddiol na bechgyn yn gyson ar draws grwpiau blwyddyn (Ffigurau 3.71 a 3.73). Roedd gostyngiad amlwg gydag oedran yn y gyfran a oedd yn bwyta ffrwythau'n ddyddiol, yn gostwng o 41% ym mlwyddyn 7 i 29% ym mlwyddyn 11. Dim ond chwarter (25%) o'r glasoed o'r categori lefelau cyfoeth teuluol isaf oedd yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf, o gymharu â 41% o'r rheiny o'r categori lefelau cyfoeth teuluol uchaf (Ffigur 3.71).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf yn amrywio o 27% ymhlith y glasoed â chefnidir Sipsiwn/teithwyr Gwyn i 44% o'r rheiny o gefndiroedd Indiaidd (Ffigur 3.72). Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach yn amrywio o 31% yng Nghwm Taf i 40% yng Nghaerdydd a'r Fro, gyda merched yn adrodd yn gyson eu bod yn bwyta ffrwythau'n amlach na bechgyn (Tabl 3.18).

## Bwyta llysiau

Roedd y nifer o weithiau yr oedd y glasoed yn bwyta llysiau bob wythnos yn amrywio o 6% nad oeddent fyth yn bwyta llysiau i bron i 1 o bob 5 (19%) a oedd yn bwyta llysiau fwy nag unwaith y dydd (Ffigur 3.74).

Dangosodd y cyfrannau bwyta llysiau ganlyniadau tebyg i fwyta ffrwythau, gyda thraean o fechgyn (33%) yn adrodd eu bod yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf, o gymharu â 39% o ferched (ychydig yn uwch na ffrwythau), ac eto roedd y patrwm hwn yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigurau 3.75 a 3.77). Mewn cyferbyniad â bwyta ffrwythau, roedd gostyngiad llai o ran bwyta llysiau gydag oedran, yn gostwng o 37% ym mlynnyddoedd 7 ac 8 i 34% ym mlynnyddoedd 10 ac 11. Yn debyg i fwyta ffrwythau, dim ond chwarter (25%) o'r glasoed o'r categori lefelau cyfoeth teuluol isaf oedd yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf, o gymharu â 42% o'r rheiny o'r categori lefelau cyfoeth teuluol uchaf (Ffigur 3.75).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf yn amrywio o 28% ymhlith y glasoed â chefnidiroedd Pacistanaidd a Bangladeshaidd i 50% o'r rheiny o gefndiroedd Tsieineaidd (Ffigur 3.76).

Ar y lefel BILL, roedd y canlyniadau'n dangos rhai gwahaniaethau eto yn amrywio o 29% yn BILL Cwm Taf i 43% ym Mhowys, gyda merched yn gyson yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn bwyta llysiau'n ddyddiol na bechgyn (Tabl 3.19).

## Bwyta melysion

Roedd y nifer o weithiau yr oedd y glasoed fel arfer yn bwyta melysion bob wythnos yn amrywio o 2% nad oeddent fyth yn bwyta melysion i 11% a oedd yn bwyta melysion fwy nag unwaith y dydd (Ffigur 3.78).

Gwelwyd gwahaniaethau bach iach ar draws y rhywiau a'r grwpiau blwyddyn (Ffigurau 3.79 a 3.81). Roedd cynnydd yn y gyfran a oedd yn bwyta melysion yn ddyddiol o flwyddyn 7 (22%) i flwyddyn 9 (25%) ond wedyn roedd hyn yn lefelu. Dim ond gwahaniaethau bach iawn a welwyd ar draws y categori lefelau cyfoeth teuluol (Ffigur 3.79).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn bwyta melysion yn ddyddiol o leiaf yn amrywio o 19% ymhlith y glasoed â chefnidir Tsieineaidd i 41% i'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn (Ffigur 3.80).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach yn amrywio o 19% yn BILL Powys i 26% yng Nghwm Taf, gyda chyfraddau tebyg iawn yn bwyta melysion yn ddyddiol o leiaf ar draws y rhywiau (Tabl 3.20).

## Diodydd meddal yn cynnwys siwgr

Roedd yr un gyfran o'r glasoed (10%) fyth yn yfed diodydd meddal neu'n yfed diodydd meddal fwy nag unwaith y dydd (Ffigur 3.82).

Gwelwyd gwahaniaethau ar draws y rhywiau, gyda bechgyn yn fwy tebygol o yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf (21%) o gymharu â merched (16%) ac roedd y patrwm hwn yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigurau 3.83 a 3.85). Dangosodd y canlyniadau gynnydd bach mewn oedran yn y gyfran a oedd yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf o flynyddoedd 7 ac 8 (17%) i flynyddoedd 9 i 11 (20%). Roedd gwahaniaethau mawr iawn ar draws lefelau cyfoeth teuluol, gyda bron i chwarter (24%) o'r glasoed o'r lefelau cyfoeth teuluol isaf yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf, o gymharu ag 20% o'r rheiny o'r categori lefel cyfoeth teuluol canolig ac 16% o'r lefel cyfoeth teuluol uchel (Ffigur 3.83).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf yn amrywio o 12% ymhlith y glasoed â chefnidir Indiaidd neu Tsieineaidd i 40% o'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn (Ffigur 3.84).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau yn amrywio o 13% yn BILL Powys i 24% yng Nghwm Taf, gyda merched yn gyson yn llai tebygol o yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf na bechgyn (Tabl 3.21).

## Diodydd egni

Roedd bron i ddwy ran o dair (60%) o'r glasoed fyth yn yfed diodydd egni, fodd bynnag, roedd 4% yn yfed diodydd egni fwy nag unwaith y dydd (Ffigur 3.86).

O'r rheiny a oedd yn yfed diodydd egni'n ddyddiol o leiaf, gwelwyd gwahaniaethau ar draws y rhywiau, oedran a chyfoeth teuluol. Adroddodd bechgyn eu bod yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf (7%) yn amlach na merched (4%) ac roedd y patrwm hwn yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigurau 3.87 a 3.89). Ychydig iawn o amrywio oedd yn y gyfran a oedd yn yfed diodydd egni'n ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp blwyddyn. Dim ond gwahaniaethau bach iawn a welwyd ar draws

lefelau cyfoeth teuluol, gyda'r rheiny o deuluoedd â chyfoeth teuluol is yn adrodd yn amlach eu bod yn yfed diodydd egni'n ddyddiol (Ffigur 3.87).

Roedd gwahaniaethau bach yn y gyfran o'r glasoed a oedd yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf ar draws y rhan fwyaf o'r grwpiau ethnig (5% i 14%), fodd bynnag, adroddodd 29% o'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn eu bod yn yfed diodydd egni'n ddyddiol o leiaf (Ffigur 3.88).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach iawn yn amrywio o 4% o'r glasoed yn yfed diodydd egni'n ddyddiol o leiaf ym Mhowys i 7% yng Nghwm Taf, gyda merched yn adrodd yn gyson eu bod yn yfed llai o ddiodydd egni'n ddyddiol na bechgyn (Tabl 3.22).

## *Hylenid y geg*

### **Brwsio dannedd**

Adroddodd bron i dri chwarter (73%) o'r glasoed eu bod yn brwsio'u dannedd fwy nag unwaith y dydd, a dim ond 1% adroddodd nad oeddent fyth yn brwsio'u dannedd (Ffigur 3.90).

O'r rheiny a adroddodd eu bod yn brwsio'u dannedd yn ddyddiol o leiaf, gwelwyd gwahaniaethau bach ar draws y rhywiau a chyfoeth teuluol. Adroddodd mwy o ferched (98%) na bechgyn (95%) eu bod yn brwsio'u dannedd yn ddyddiol o leiaf (Ffigur 3.91), ac roedd y patrwm hwn o fechgyn yn adrodd llai o frwsio dannedd yn ddyddiol yn gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigur 3.93).

Dangosodd y canlyniadau rai gwahaniaethau ar draws lefelau cyfoeth teuluol, gyda'r rheiny o deuluoedd â chyfoeth teuluol is yn adrodd llai o frwsio dannedd yn ddyddiol (93%), o gymharu â 96% o'r rheiny o'r categori lefel cyfoeth teuluol canolig a 98% o'r lefel cyfoeth teuluol uchel (Ffigur 3.91). Roedd gwahaniaethau anghyson yn ôl grŵp blwyddyn, heb unrhyw batrwm cyffredinol (Ffigur 3.91).

Roedd rhai gwahaniaethau yn y gyfran o'r glasoed a oedd yn glanhau eu dannedd yn ddyddiol ar draws y grwpiau ethnig, yn amrywio o 82% o'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/teithwyr Gwyn i 97% o gefndiroedd Gwyn Prydeinig neu Arabaidd (Ffigur 3.92).

Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach iawn yn amrywio 95% o'r glasoed yn brwsio'u dannedd yn ddyddiol yn BILL Hywel Dda i 97% yng Nghaerdydd a'r Fro, gyda merched yn gyson yn adrodd mwy o frwsio dannedd yn ddyddiol na bechgyn (Tabl 3.23).

## *Gwirfoddoli*

### **Gwirfoddoli**

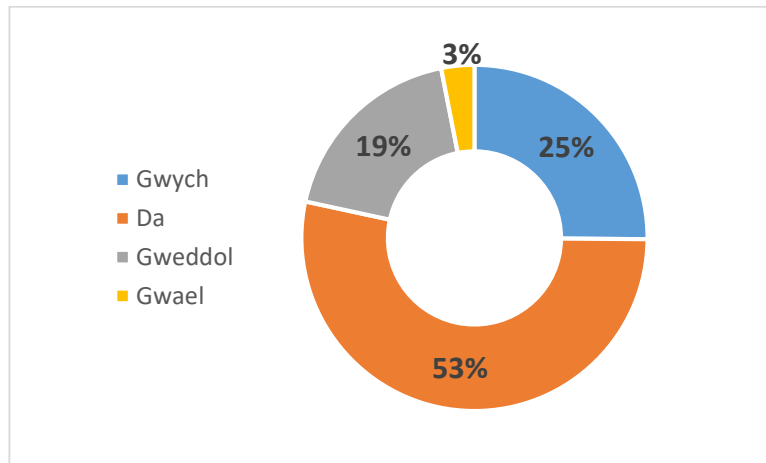
Adroddodd dros dri chwarter (77%) o'r glasoed nad oeddent yn gwneud unrhyw wirfoddoli, gyda'r mwyafrif o'r rheiny a oedd yn gwirfoddoli yn gwneud hynny y tu allan i'r ysgol (Ffigur 3.94). O'r rheiny a oedd yn gwirfoddoli dim ond gwahaniaethau bach oedd o ran y rhywiau, gyda bechgyn yn llai tebygol i gyfranogi mewn gwirfoddoli na merched (22% o gymharu â 24%) a daeth y gwahaniaeth hwn yn fwy amlwg o flwyddyn 9 ymlaen (Ffigurau 3.95 a 3.97). Roedd gwahaniaethau anghyson yn ôl oedran, gyda chyfranogi mewn gwirfoddoli i'w weld yn lleihau o flwyddyn 7 (26%) i flwyddyn 9 (20%), ond yna'n cynyddu eto ym mlynnyddoedd 10 ac 11 (25% a 24% yn y drefn honno) (Ffigur 3.95).

Dangosodd y canlyniadau rai gwahaniaethau ar draws lefelau cyfoeth teuluol, gyda'r rheiny o deuluoedd â lefel cyfoeth uwch yn fwy tebygol o adrodd am wirfoddoli (27%) na theuluoedd â lefelau cyfoeth isel (18%) neu ganolig (20%).

Roedd gwahaniaethau bach yn y gyfran o'r glasoed a oedd yn gwirfoddoli ar draws grwpiau ethnig, yn amrywio o 20% o'r rheiny o gefndiroedd Bangladeshaidd i 27% o'r rheiny o gefndiroedd Gwyn Gwyddelig (Ffigur 3.96).

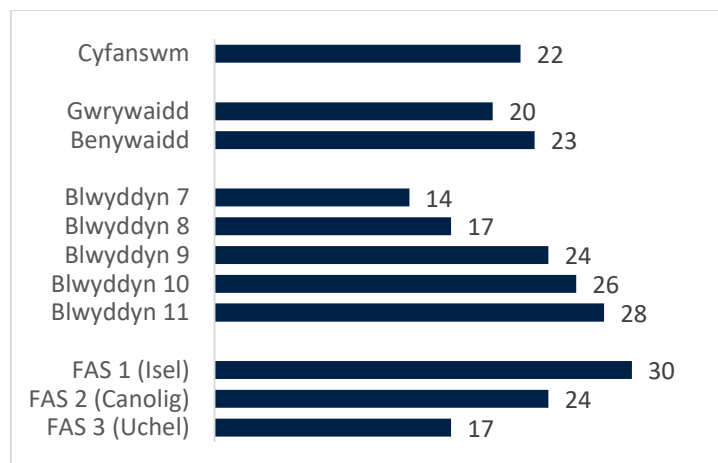
Ar y lefel BILL, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau bach yn amrywio o 20% o'r glasoed yn cyfranogi mewn gwirfoddoli yn BILL Cwm Taf i 26% ym Mhowys. Roedd mwy o ferched na bechgyn yn gwirfoddoli ym mhob un o'r BILLau, ac eithrio Caerdydd a'r Fro, a oedd â'r un gyfran o fechgyn a merched (24%) yn gwirfoddoli, a Phowys, lle'r oedd bechgyn yn fwy tebygol o wirfoddoli (Tabl 3.24).

**Ffigur 3.1. Iechyd presennol**

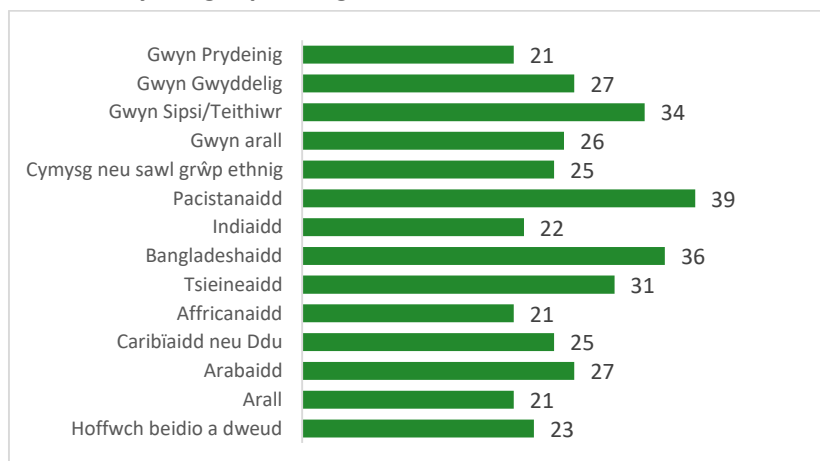


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (28,477)*

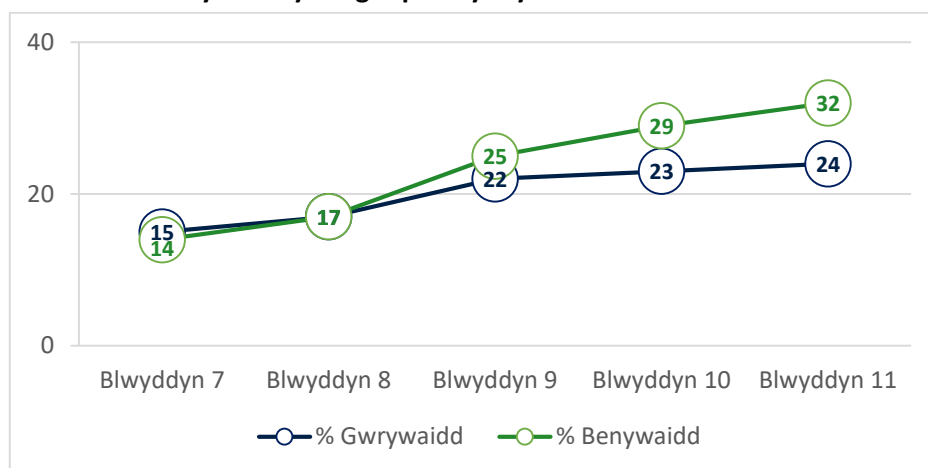
**Ffigur 3.2. Canran y myfyrwyr sy'n graddio eu hiechyd fel gweddol neu wael yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.3. Canran y myfyrwyr sy'n graddio eu hiechyd fel gweddol neu wael yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 3.4. Canran y myfyrwyr sy'n graddio eu hiechyd fel gweddol neu wael yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**

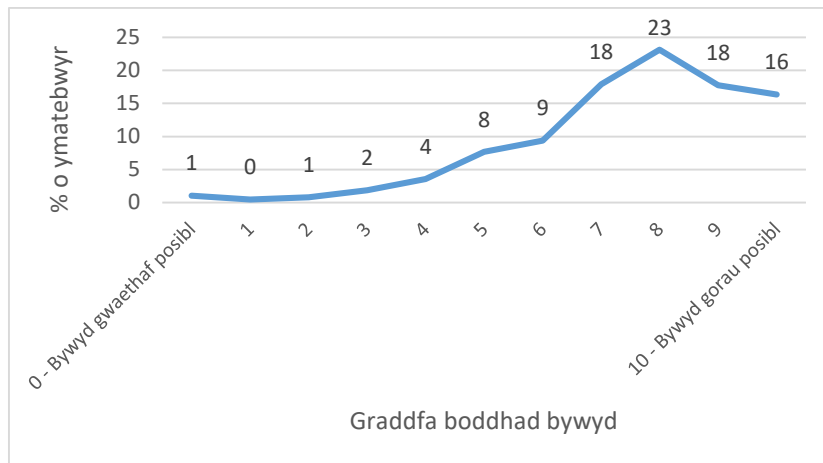


**Tabl 3.1. Canran y myfyrwyr sy'n graddio eu hiechyd fel gweddol neu wael yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 21   | 20      | 22      |
| Aneurin Bevan          | 23   | 20      | 24      |
| Betsi Cadwaladr        | 23   | 21      | 24      |
| Caerdydd a'r Fro       | 21   | 18      | 22      |
| Cwm Taf                | 21   | 21      | 20      |
| Hywel Dda              | 21   | 20      | 21      |
| Powys                  | 19   | 17      | 20      |

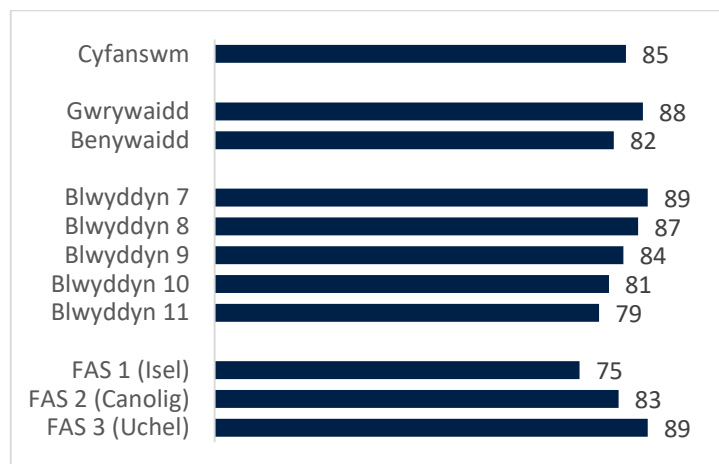


**Ffigur 3.5. Bodlon â bywyd**

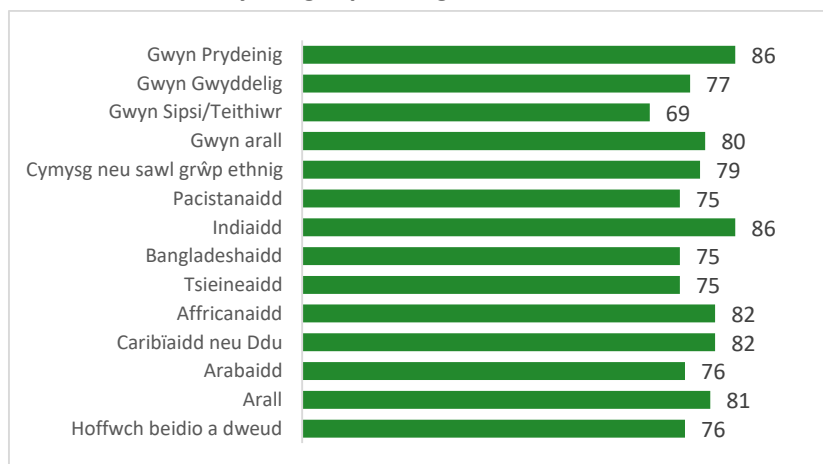


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (101,192)*

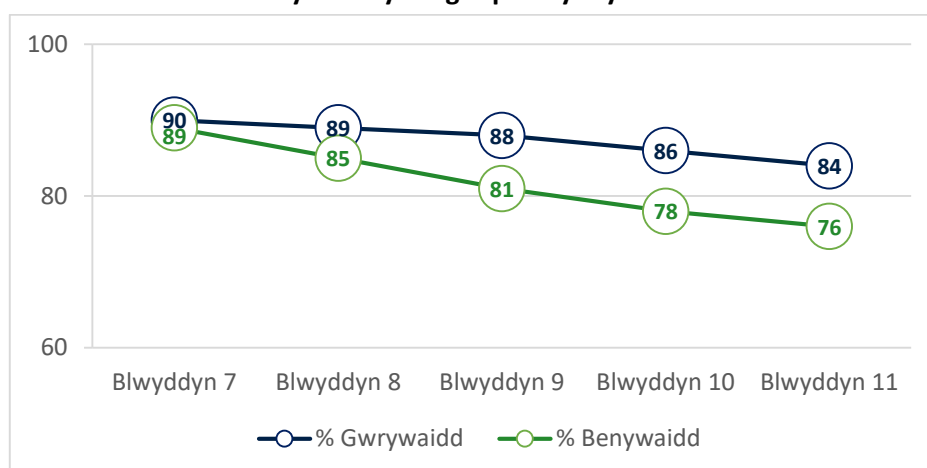
**Ffigur 3.6. Canran y myfyrwyr a raddiodd bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.7. Canran y myfyrwyr a raddiodd bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch yn ôl grŵp ethnig**



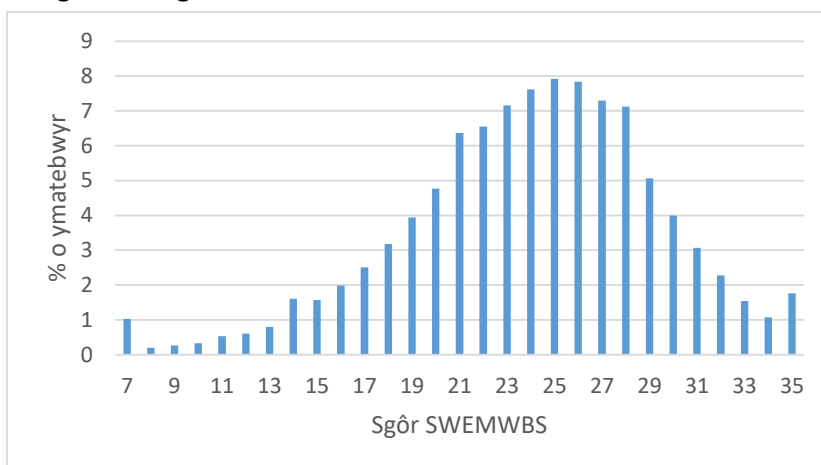
**Ffigur 3.8. Canran y myfyrwyr a raddiodd bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.2. Canran y myfyrwyr a raddiodd bod yn fodlon â'u bywyd fel 6 neu'n uwch yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

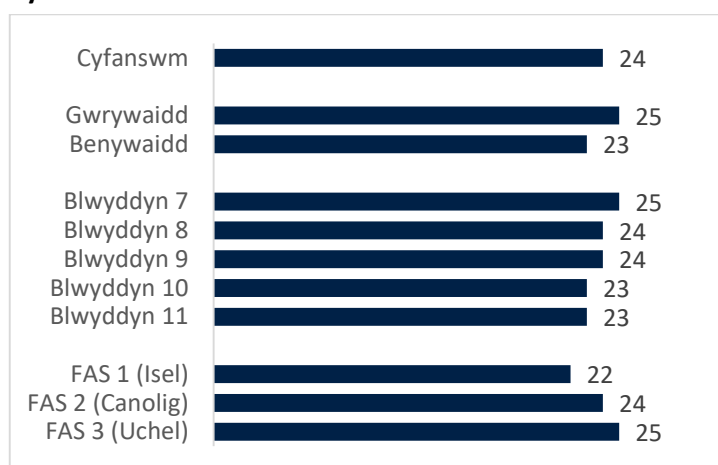
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 85   | 88      | 83      |
| Aneurin Bevan          | 83   | 87      | 81      |
| Betsi Cadwaladr        | 84   | 87      | 82      |
| Caerdydd a'r Fro       | 85   | 88      | 83      |
| Cwm Taf                | 85   | 87      | 83      |
| Hywel Dda              | 85   | 88      | 83      |
| Powys                  | 86   | 89      | 83      |

**Ffigur 3.9. Sgorau SWEMWBS**

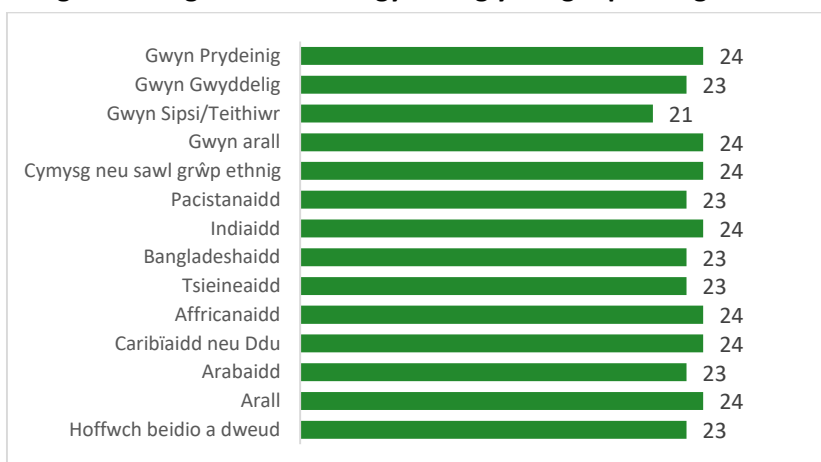


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (94,476)*

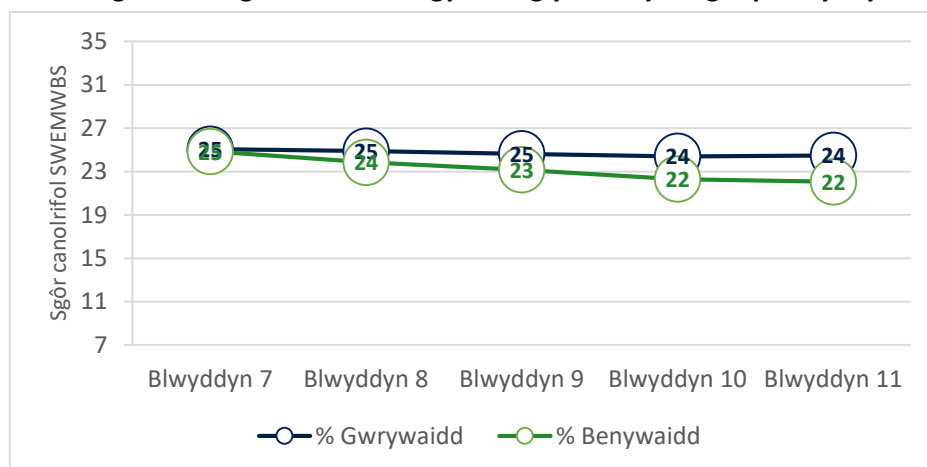
**Ffigur 3.10. Sgôr SWEMWBS gymedrig yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.11. Sgôr SWEMWBS gymedrig yn ôl grŵp ethnig**



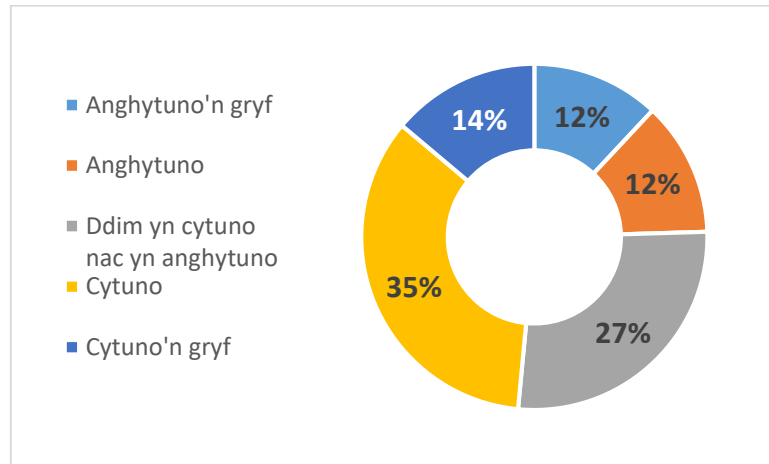
**Ffigur 3.12. Sgôr SWEMWBS gymedrig yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.3. Sgôr SWEMWBS gymedrig yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

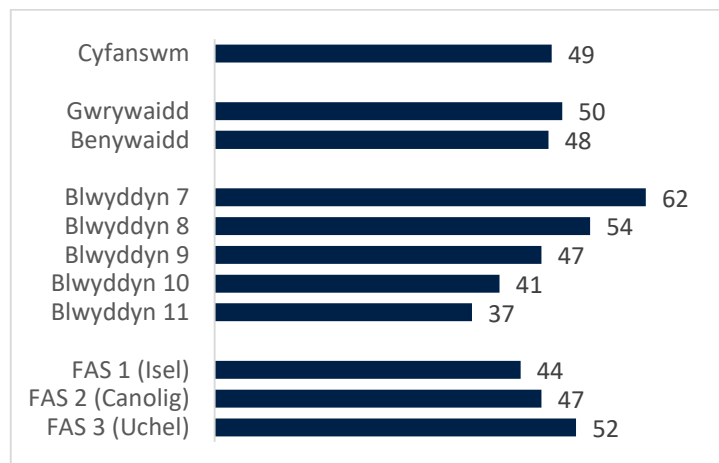
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 24   | 25      | 23      |
| Aneurin Bevan          | 24   | 25      | 23      |
| Betsi Cadwaladr        | 24   | 25      | 23      |
| Caerdydd a'r Fro       | 24   | 25      | 24      |
| Cwm Taf                | 24   | 25      | 23      |
| Hywel Dda              | 24   | 25      | 23      |
| Powys                  | 24   | 25      | 23      |

**Ffigur 3.13. Credu bod oedolion fel arfer yn gwrando ar farnau plant a phobl ifanc cyn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt**

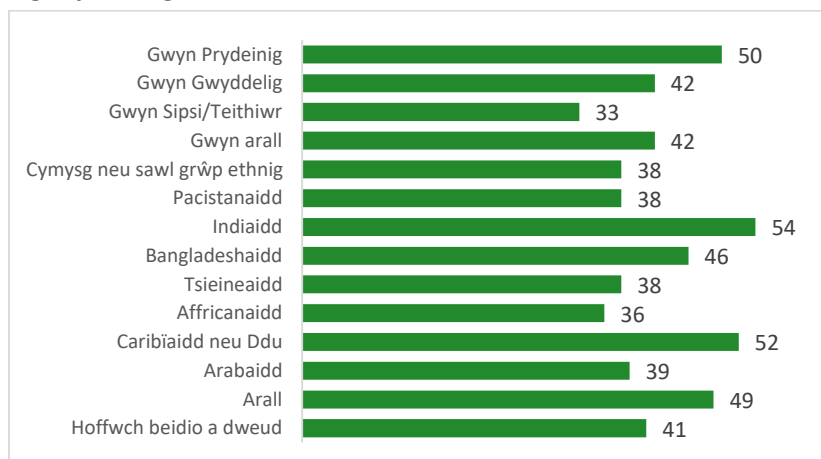


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (29,039)*

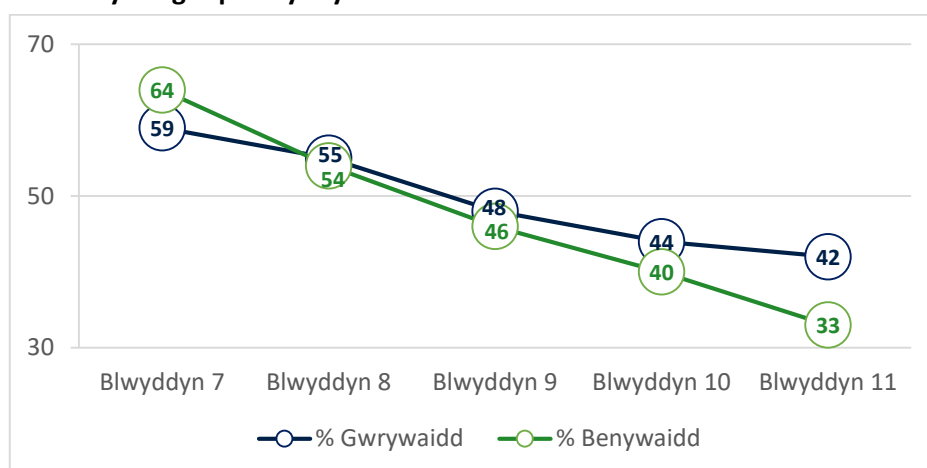
**Ffigur 3.14. Canran sy'n cytuno bod oedolion yn gwrando yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.15. Canran sy'n cytuno bod oedolion yn gwrando yn ôl grŵp ethnig**



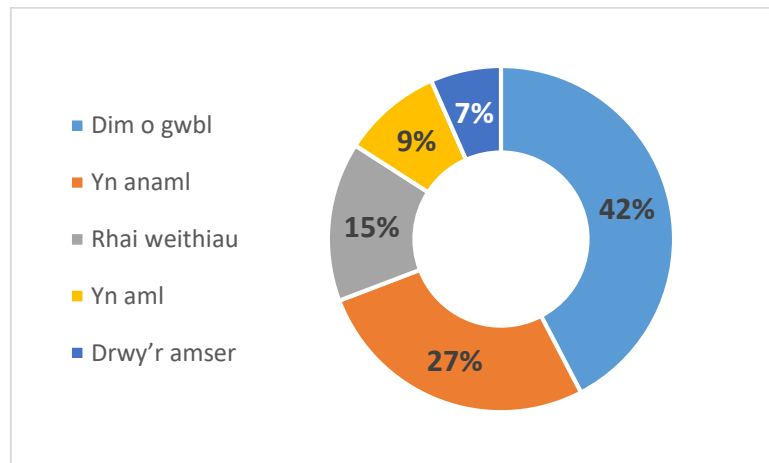
**Ffigur 3.16. Canran sy'n cytuno bod oedolion yn gwrando yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.4. Canran sy'n cytuno bod oedolion yn gwrando yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

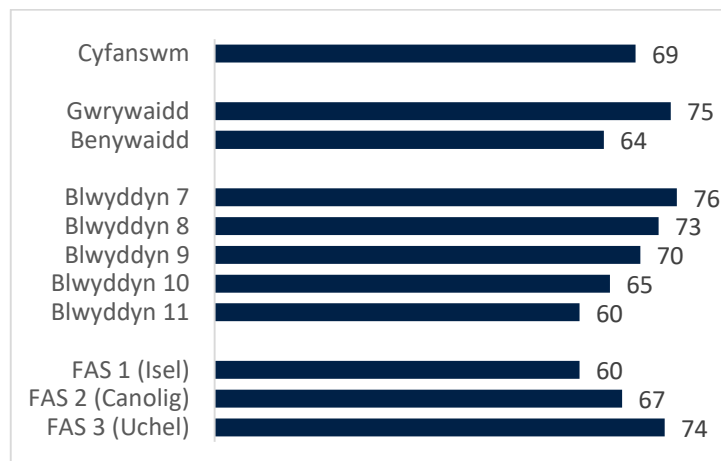
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 47   | 49      | 47      |
| Aneurin Bevan          | 48   | 50      | 46      |
| Betsi Cadwaladr        | 48   | 48      | 48      |
| Caerdydd a'r Fro       | 47   | 49      | 46      |
| Cwm Taf                | 51   | 51      | 51      |
| Hywel Dda              | 51   | 53      | 50      |
| Powys                  | 52   | 55      | 48      |

**Ffigur 3.17. Amlder teimlo unigrwydd yn ystod y gwyliau haf diwethaf**

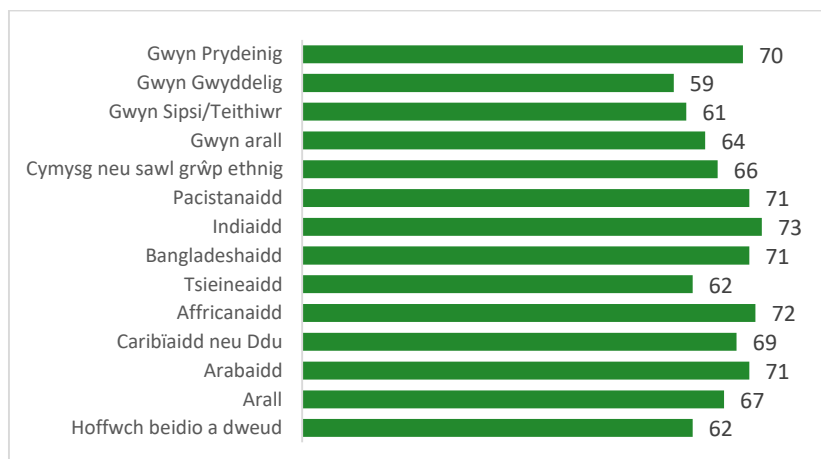


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (101,447)*

**Figure 3.18. Canran nad oeddent fyth yn teimlo'n unig neu'n teimlo'n unig yn anaml yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

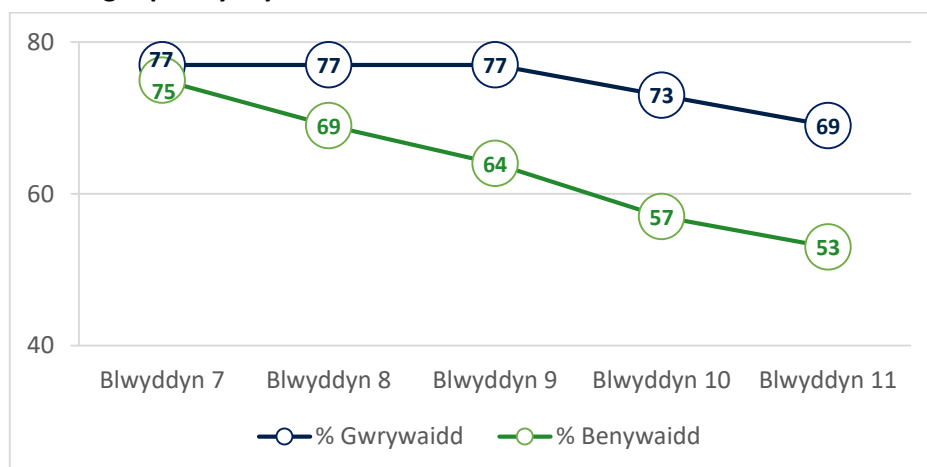


**Ffigur 3.19. Canran nad oeddent fyth yn teimlo'n unig neu'n teimlo'n unig yn anaml yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl grŵp ethnig**





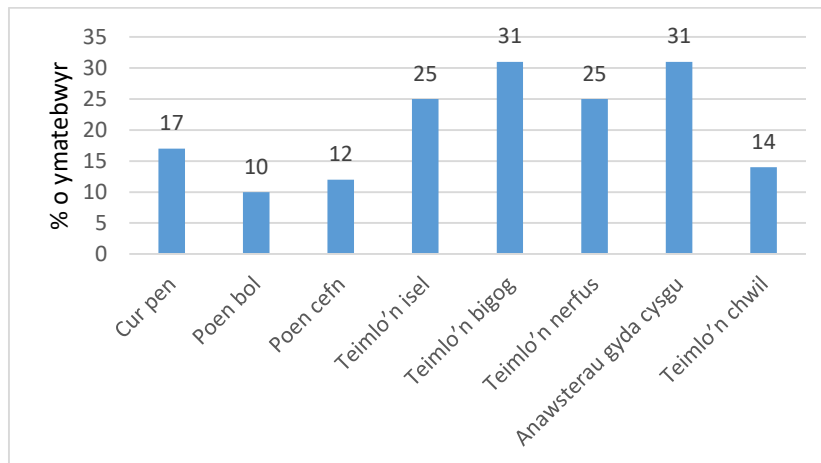
**Ffigur 3.20. Canran nad oeddent fyth yn teimlo'n unig neu'n teimlo'n unig yn anaml yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.5. Canran nad oeddent fyth yn teimlo'n unig neu'n teimlo'n unig yn anaml yn ystod y gwyliau haf diwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

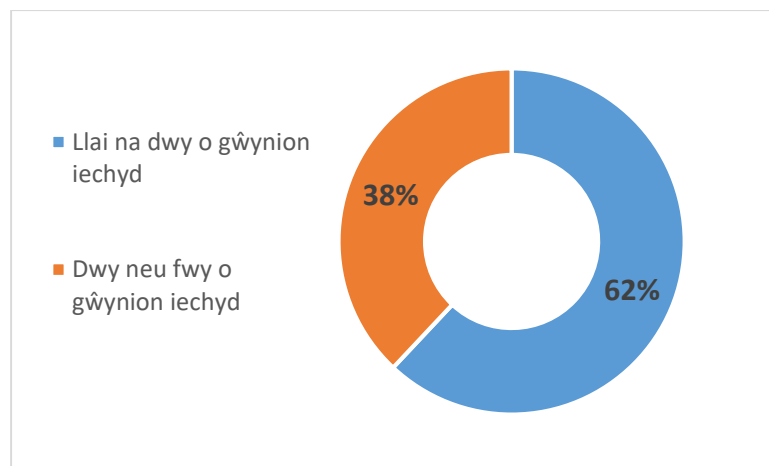
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 69   | 75      | 63      |
| Aneurin Bevan          | 68   | 74      | 62      |
| Betsi Cadwaladr        | 69   | 75      | 64      |
| Caerdydd a'r Fro       | 71   | 77      | 66      |
| Cwm Taf                | 70   | 74      | 66      |
| Hywel Dda              | 70   | 76      | 65      |
| Powys                  | 70   | 74      | 66      |

**Ffigur 3.21. Cwynion iechyd yn digwydd fwy nag unwaith yr wythnos yn y 6 mis diwethaf**

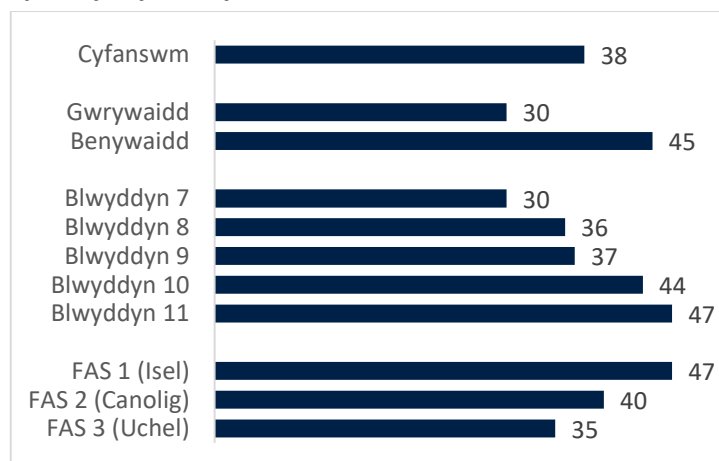


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (28,040 i 100,282 gan ddibynnu ar y gŵyn iechyd; 26,497 ar gyfer ffigurau dilynol a'r tabl)*

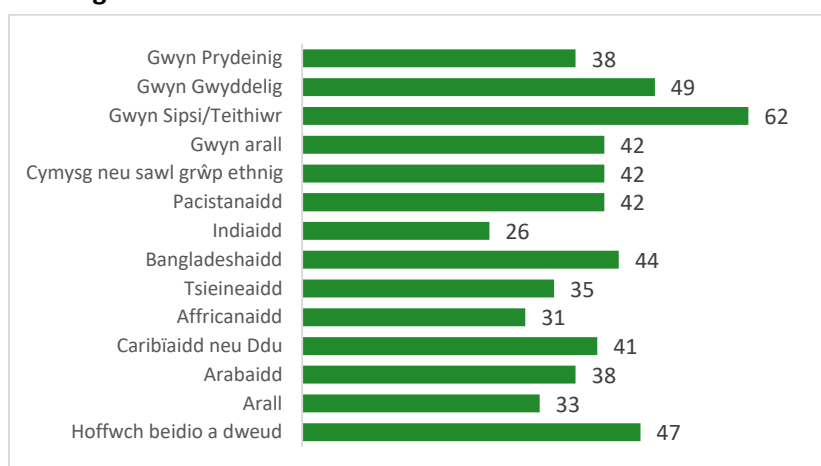
**Ffigur 3.22. Canran â dwy neu fwy o gŵynion iechyd yn digwydd fwy nag unwaith yr wythnos yn y 6 mis diwethaf**



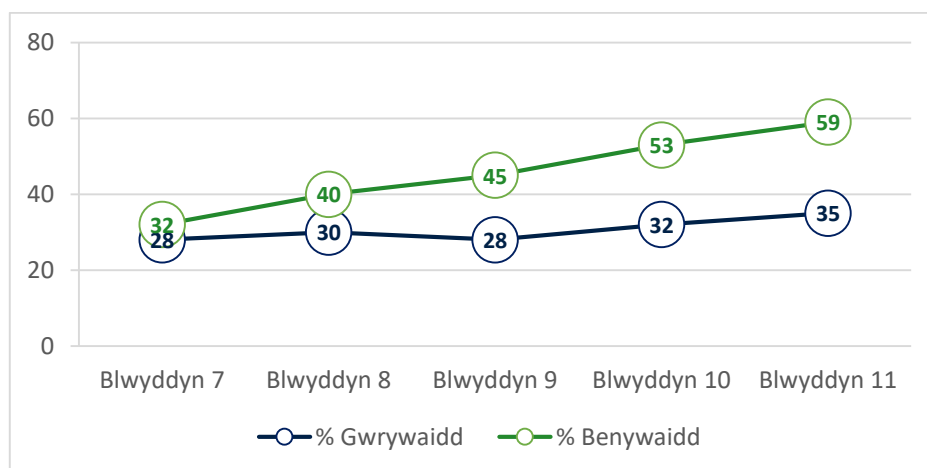
**Ffigur 3.23. Canran â dwy neu fwy o gŵynion iechyd yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.24. Canran â dwy neu fwy o gŵynion iechyd yn ôl grŵp ethnig**



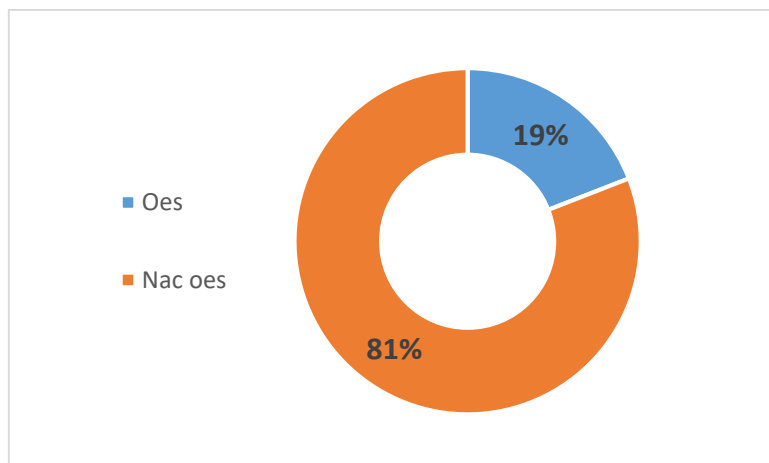
**Ffigur 3.25. Canran â dwy neu fwy o gŵynion iechyd yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.6. Canran â dwy neu fwy o gŵynion iechyd yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

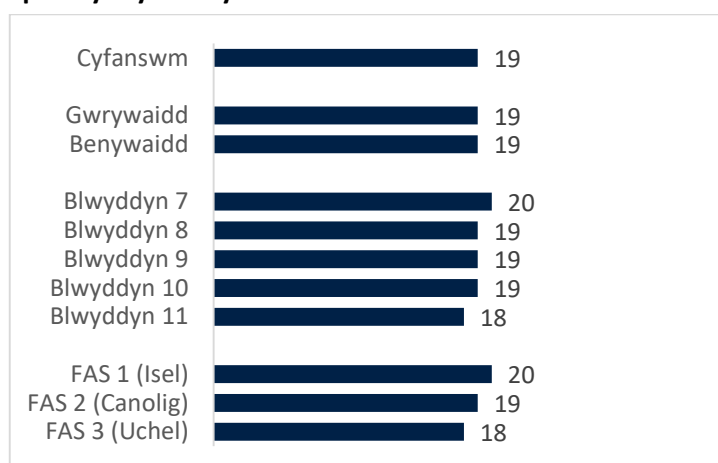
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 38   | 30      | 45      |
| Aneurin Bevan          | 40   | 31      | 47      |
| Betsi Cadwaladr        | 39   | 31      | 47      |
| Caerdydd a'r Fro       | 35   | 29      | 41      |
| Cwm Taf                | 39   | 32      | 45      |
| Hywel Dda              | 38   | 30      | 44      |
| Powys                  | 37   | 31      | 42      |

**Ffigur 3.26. Diagnosis o salwch hirdymor neu anabledd gan feddyg**

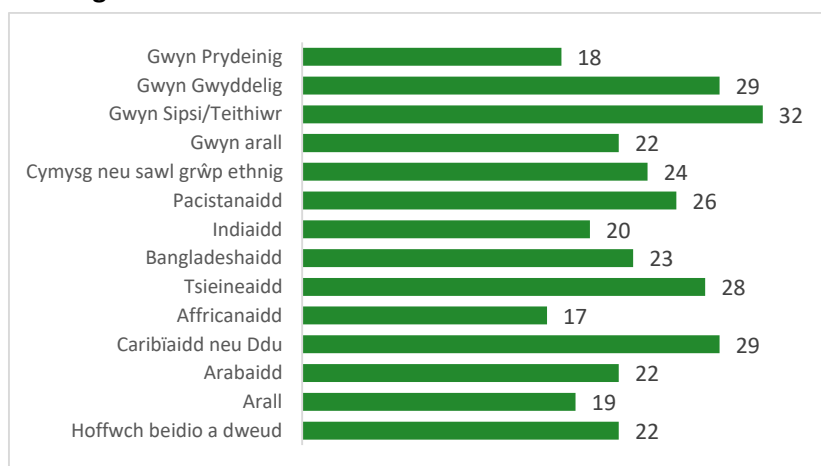


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (27,366)*

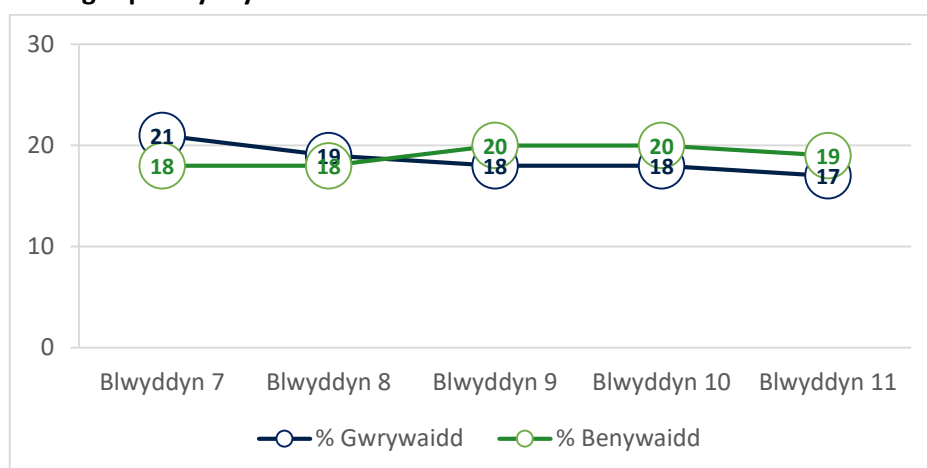
**Ffigur 3.27. Canran â salwch hirdymor neu anabledd yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.28. Canran â salwch hirdymor neu anabledd yn ôl grŵp ethnig**



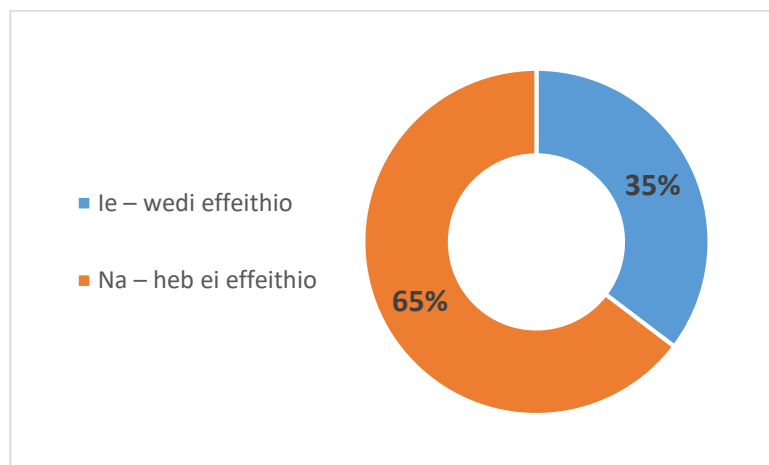
**Ffigur 3.29. Canran â salwch hirdymor neu anabledd yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.7. Canran â salwch hirdymor neu anabledd yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

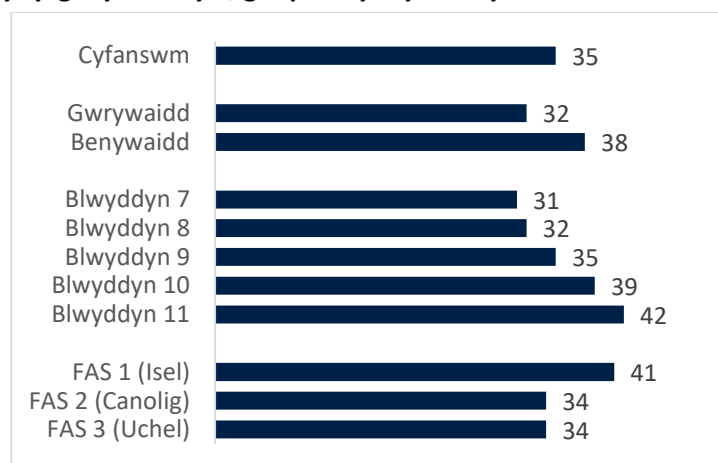
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 20   | 21      | 20      |
| Aneurin Bevan          | 19   | 19      | 18      |
| Betsi Cadwaladr        | 18   | 18      | 18      |
| Caerdydd a'r Fro       | 19   | 18      | 20      |
| Cwm Taf                | 19   | 20      | 19      |
| Hywel Dda              | 19   | 19      | 19      |
| Powys                  | 17   | 17      | 16      |

**Ffigur 3.30. Canran y rheiny â salwch hirdymor neu anabledd a adroddodd ei fod yn effeithio ar eu presenoldeb a'u cyfranogiad yn yr ysgol**

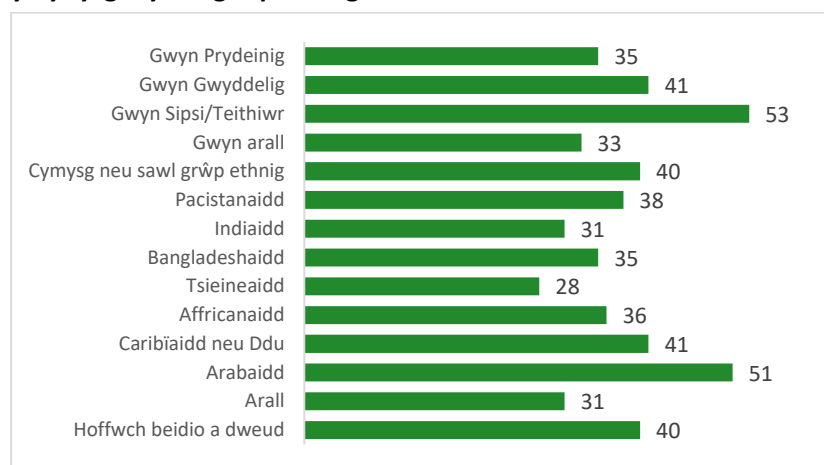


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, ac a adroddodd fod ganddynt salwch hirdymor neu anabledd, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (4,741)*

**Ffigur 3.31. Canran y rheiny â salwch hirdymor neu anabledd a adroddodd ei fod yn effeithio ar eu presenoldeb a'u cyfranogiad yn yr ysgol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

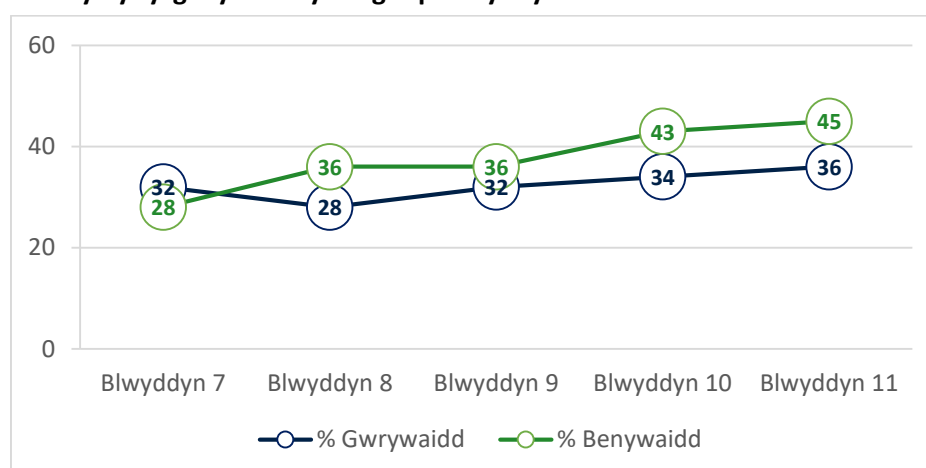


**Ffigur 3.32. Canran y rheiny â salwch hirdymor neu anabledd a adroddodd ei fod yn effeithio ar eu presenoldeb a'u cyfranogiad yn yr ysgol yn ôl grŵp ethnig**



*Meintiau sylfaen < 100 ar gyfer Gwyn Gwyddelig, Sipsiwn/teithwyr Gwyn, Pacistanaid, Indiaidd, Bangladeshaid, Tsieinaidd, Affricanaidd, Caribiaidd neu ddu ac Arabaid*

**Ffigur 3.33. Canran y rheiny â salwch hirdymor neu anabledd a adroddodd ei fod yn effeithio ar eu presenoldeb a'u cyfranogiad yn yr ysgol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**

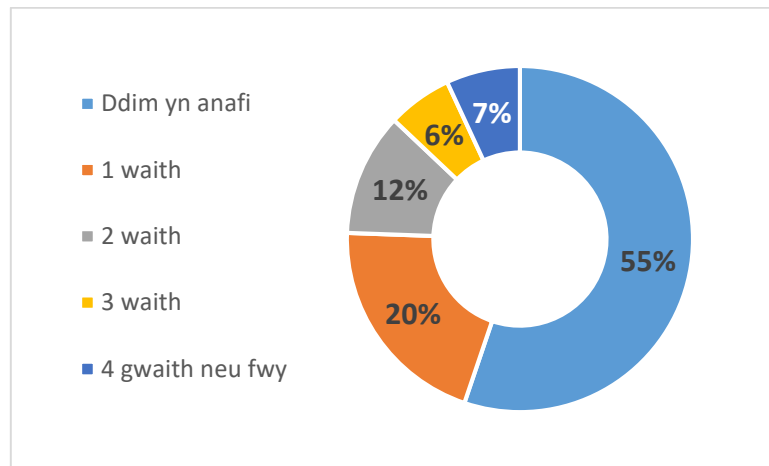


**Tabl 3.8. Canran y rheiny â salwch hirdymor neu anabledd a adroddodd ei fod yn effeithio ar eu presenoldeb a'u cyfranogiad yn yr ysgol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 36   | 31      | 39      |
| Aneurin Bevan          | 36   | 32      | 39      |
| Betsi Cadwaladr        | 35   | 34      | 37      |
| Caerdydd a'r Fro       | 35   | 32      | 35      |
| Cwm Taf                | 34   | 30      | 37      |
| Hywel Dda              | 34   | 30      | 38      |
| Powys*                 | 37   | 35      | 37      |

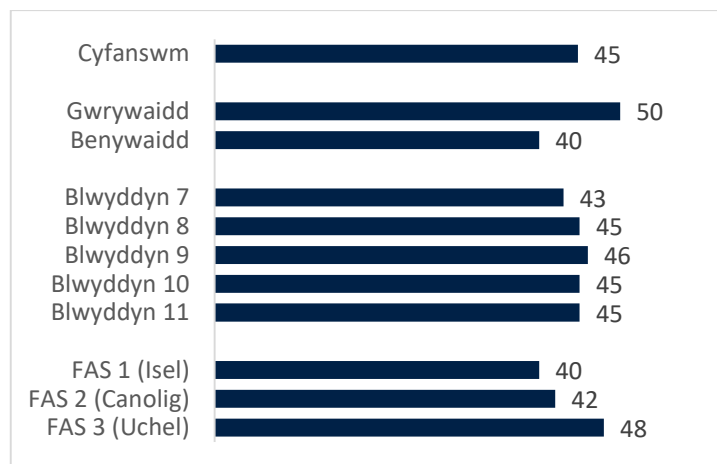
\* Meintiau sylfaen ar gyfer merched ym Mhowys < 100

**Ffigur 3.34. Nifer o weithiau wedi cael anaf yn y 12 mis diwethaf ac wedi gorfod gael triniaeth gan feddyg neu nyrs**

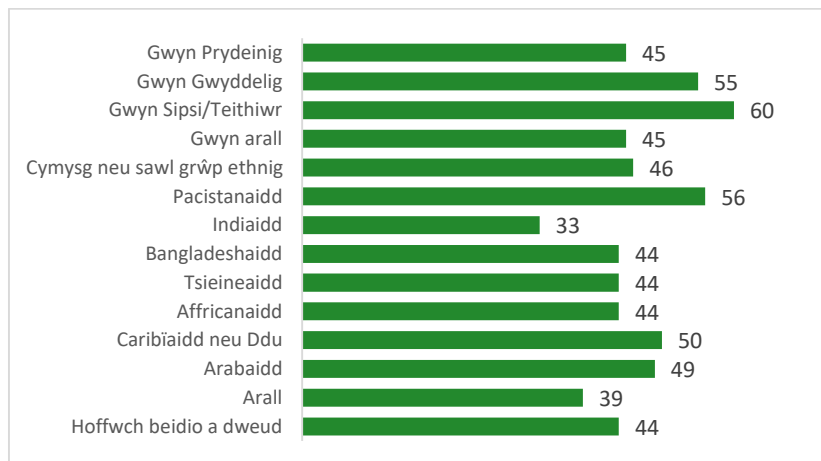


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (25,027)*

**Ffigur 3.35. Canran sydd wedi cael anafiadau ac angen triniaeth yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

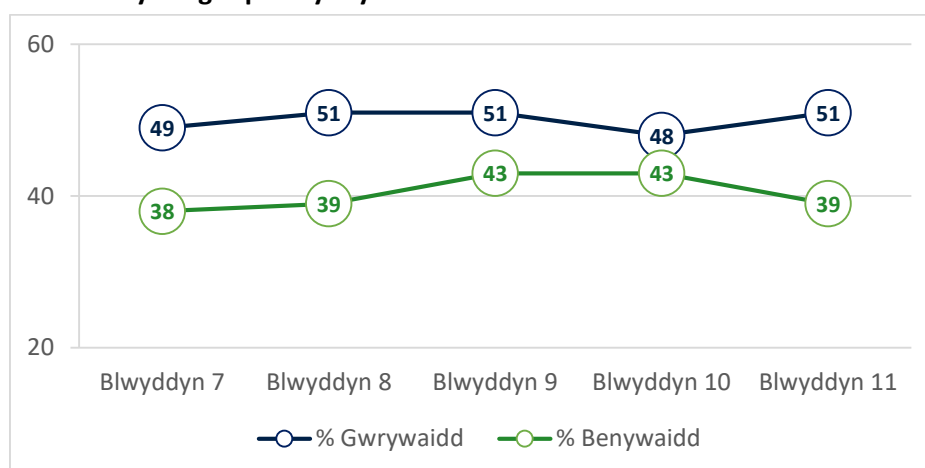


**Ffigur 3.36. Canran sydd wedi cael anafiadau ac angen triniaeth yn ôl grŵp ethnig**





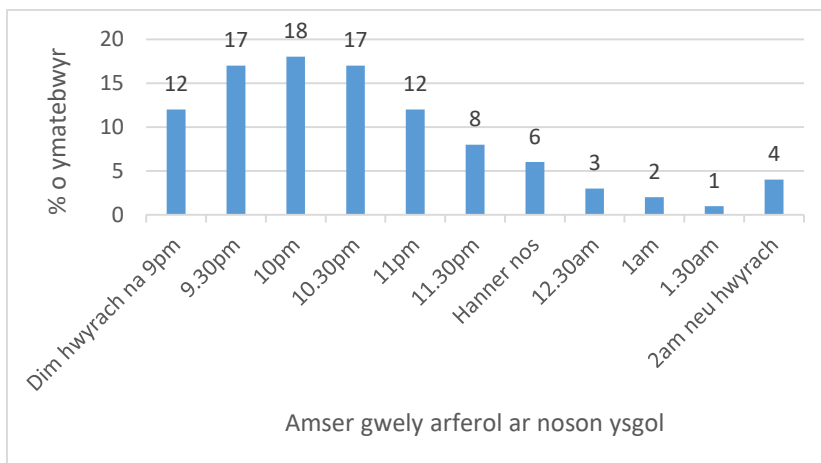
**Ffigur 3.37. Canran sydd wedi cael anafiadau ac angen triniaeth yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.9. Canran sydd wedi cael anafiadau ac angen triniaeth yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

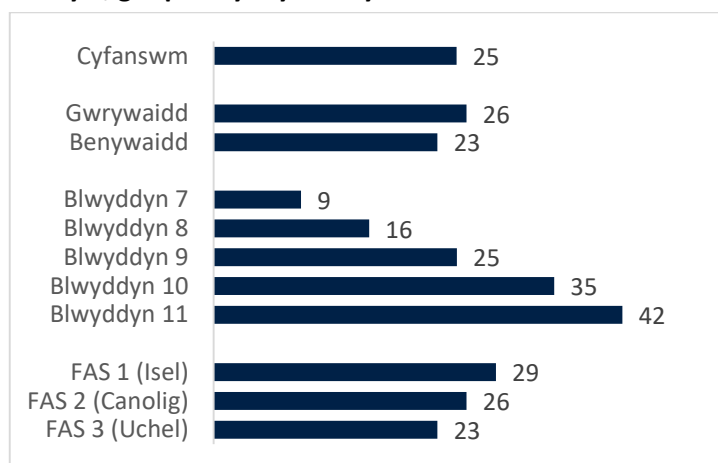
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 45   | 50      | 39      |
| Aneurin Bevan          | 46   | 53      | 41      |
| Betsi Cadwaladr        | 42   | 46      | 38      |
| Caerdydd a'r Fro       | 45   | 53      | 38      |
| Cwm Taf                | 44   | 46      | 41      |
| Hywel Dda              | 46   | 49      | 42      |
| Powys                  | 49   | 53      | 44      |

**Ffigur 3.38. Amser gwely arferol ar noson ysgol**

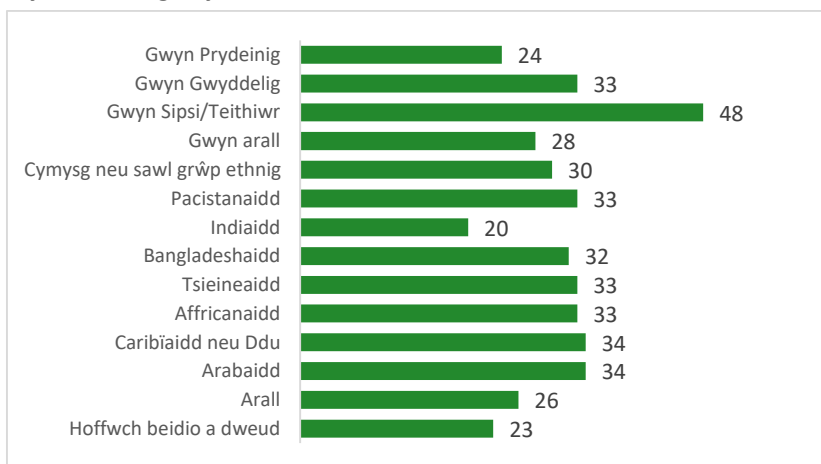


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (85,615)*

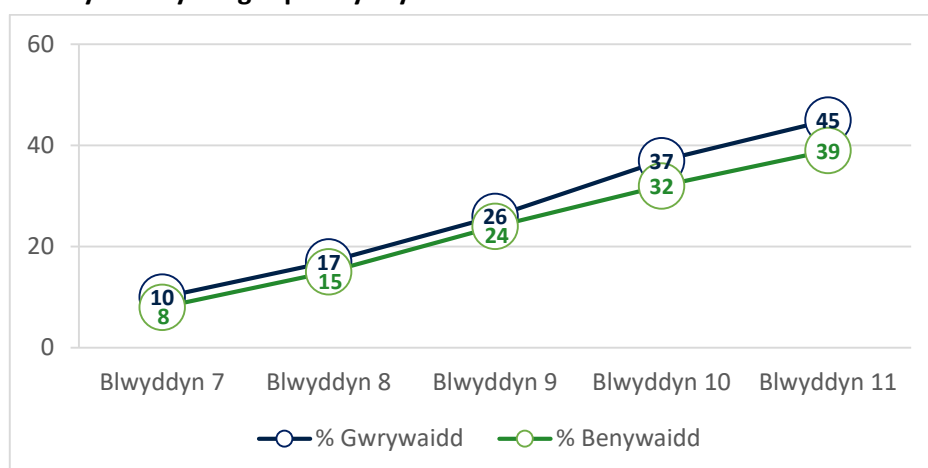
**Ffigur 3.39. Canran sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.40. Canran sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl ethnigrwydd**



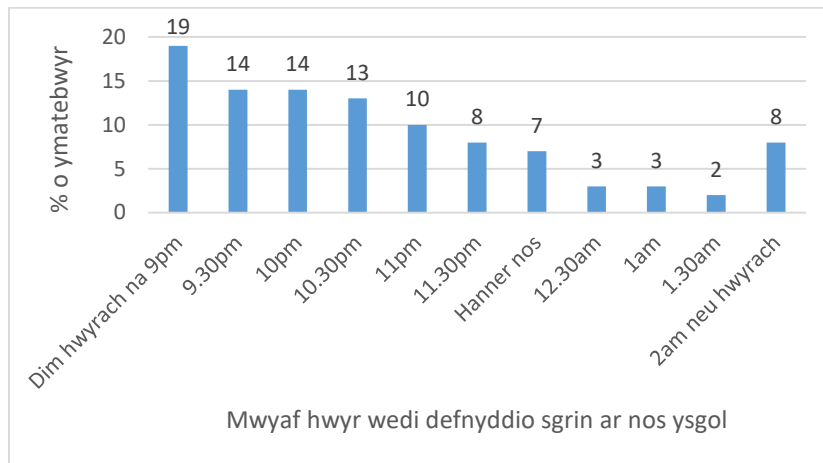
**Ffigur 3.41. Canran sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.10. Canran sy'n mynd i'r gwely ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

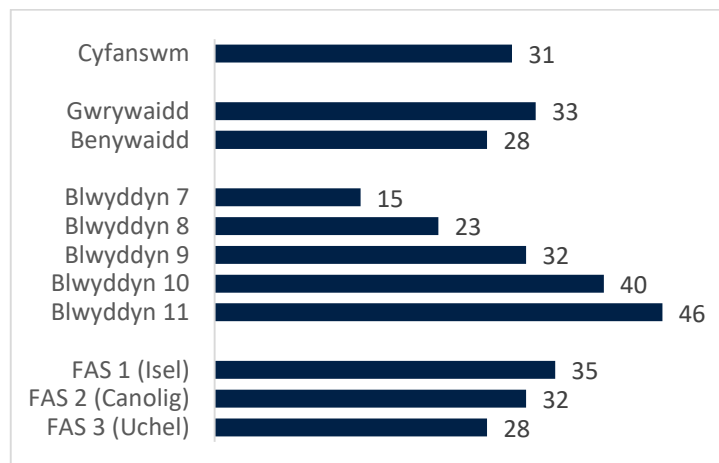
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 26   | 27      | 25      |
| Aneurin Bevan          | 25   | 27      | 23      |
| Betsi Cadwaladr        | 27   | 28      | 24      |
| Caerdydd a'r Fro       | 22   | 23      | 20      |
| Cwm Taf                | 26   | 27      | 23      |
| Hywel Dda              | 23   | 24      | 22      |
| Powys                  | 20   | 21      | 19      |

**Ffigur 3.42. Yr amser hwyrach y mae'r glasoed yn edrych ar sgrin electronig cyn mynd i gysgu ar noson ysgol**

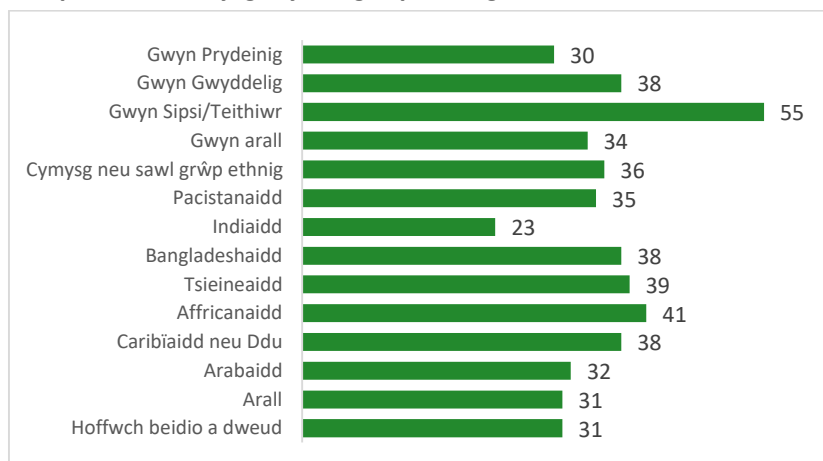


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (84,717)*

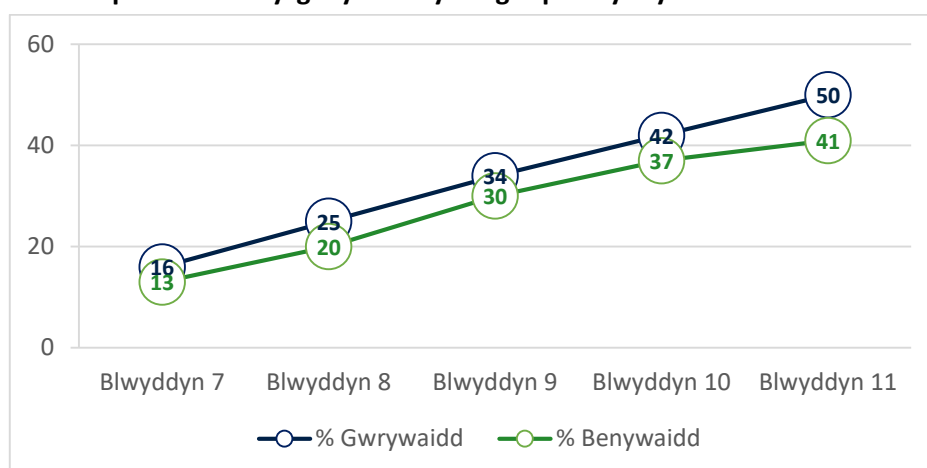
**Ffigur 3.43. Canran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.44. Canran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl grŵp ethnig**



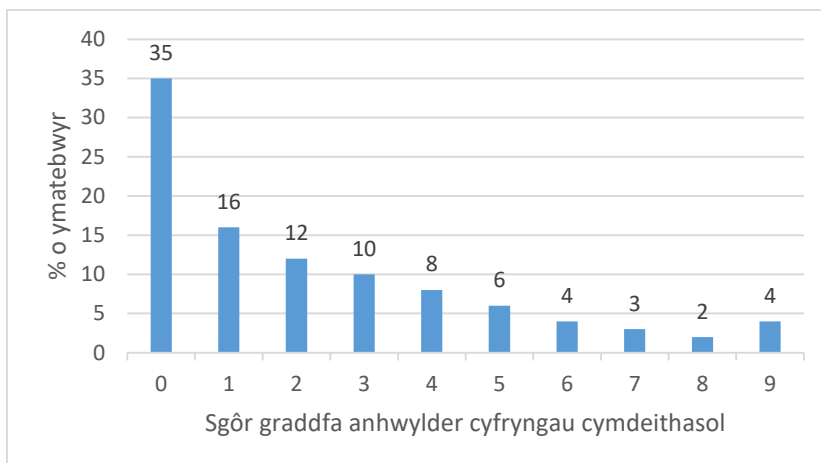
**Ffigur 3.45. Canran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.11. Canran sy'n edrych ar sgrin electronig ddiwethaf ar ôl 11pm ar noson ysgol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

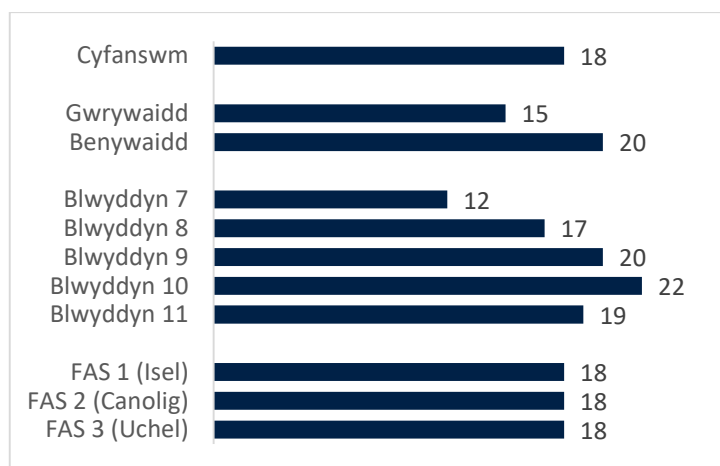
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 32   | 34      | 30      |
| Aneurin Bevan          | 31   | 33      | 28      |
| Betsi Cadwaladr        | 33   | 35      | 29      |
| Caerdydd a'r Fro       | 27   | 29      | 24      |
| Cwm Taf                | 31   | 33      | 29      |
| Hywel Dda              | 30   | 31      | 27      |
| Powys                  | 24   | 25      | 23      |

**Ffigur 3.46. Sgorau ar y raddfa anhwylder cyfryngau cymdeithasol**

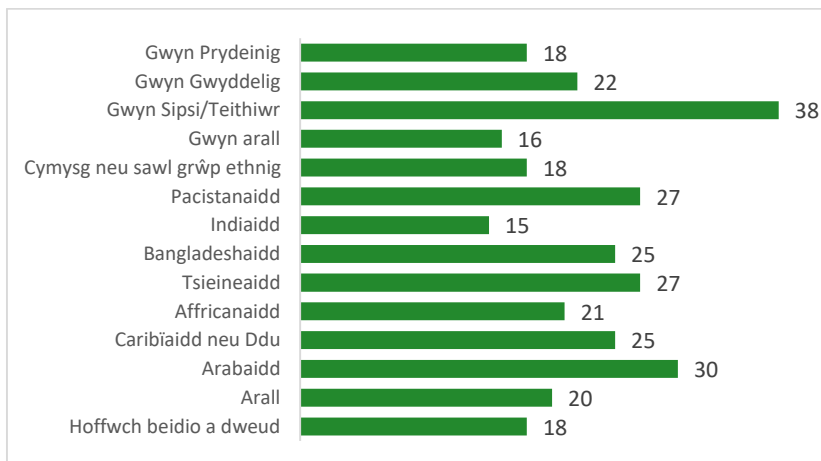


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (19,237)*

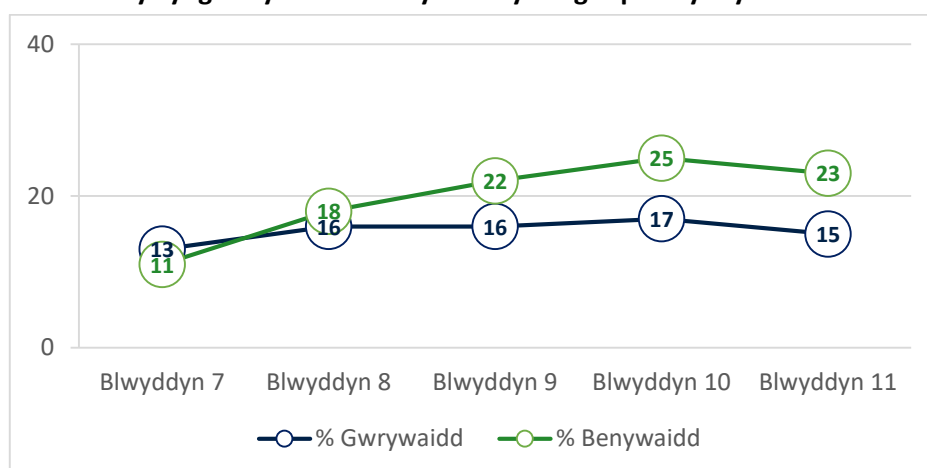
**Ffigur 3.47. Canran wedi'u dosbarthu fel defnyddiwr problemus o'r cyfryngau cymdeithasol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.48. Canran wedi'u dosbarthu fel defnyddiwr problemus o'r cyfryngau cymdeithasol yn ôl grŵp ethnig**



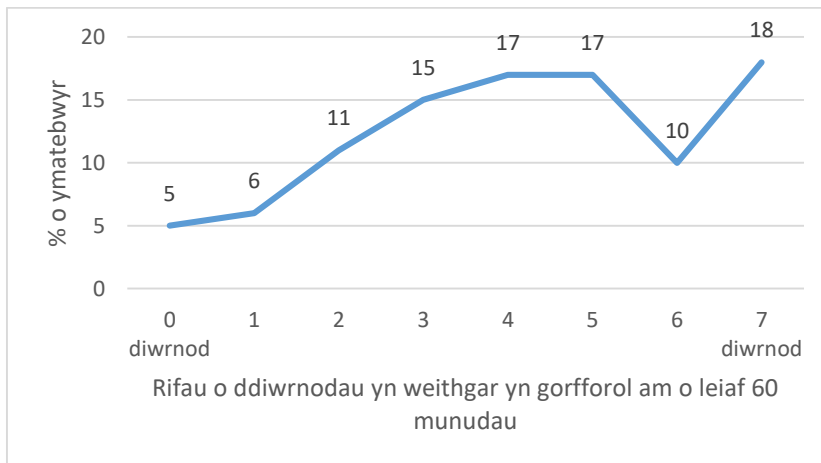
**Ffigur 3.49. Canran wedi'u dosbarthu fel defnyddiwr problemus o'r cyfryngau cymdeithasol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.12. Canran wedi'u dosbarthu fel defnyddiwr problemus o'r cyfryngau cymdeithasol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

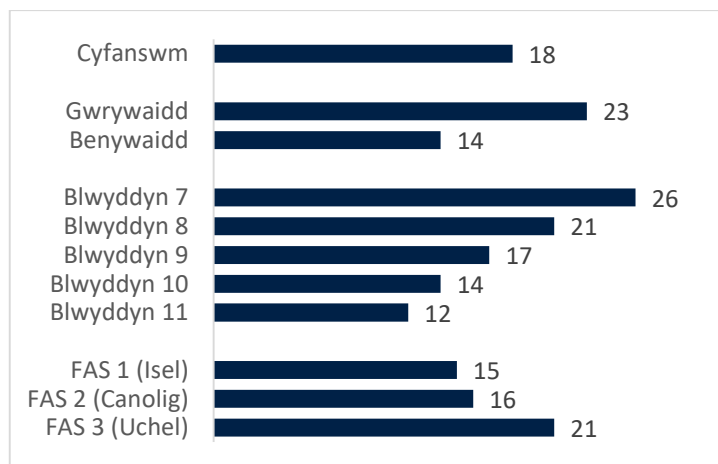
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 18   | 15      | 21      |
| Aneurin Bevan          | 19   | 17      | 21      |
| Betsi Cadwaladr        | 19   | 16      | 21      |
| Caerdydd a'r Fro       | 16   | 13      | 17      |
| Cwm Taf                | 20   | 19      | 22      |
| Hywel Dda              | 16   | 13      | 19      |
| Powys                  | 15   | 15      | 15      |

**Ffigur 3.50. Nifer y diwrnodau yn gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud yn y 7 niwrnod diwethaf**

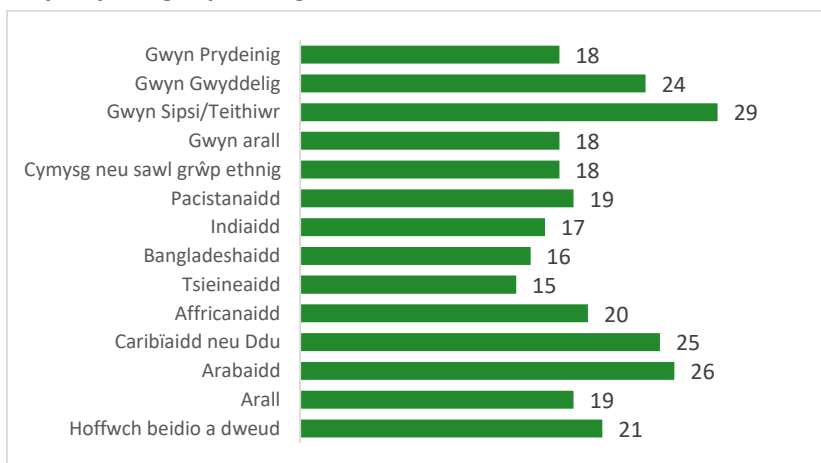


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (97,625)*

**Ffigur 3.51. Canran sy'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

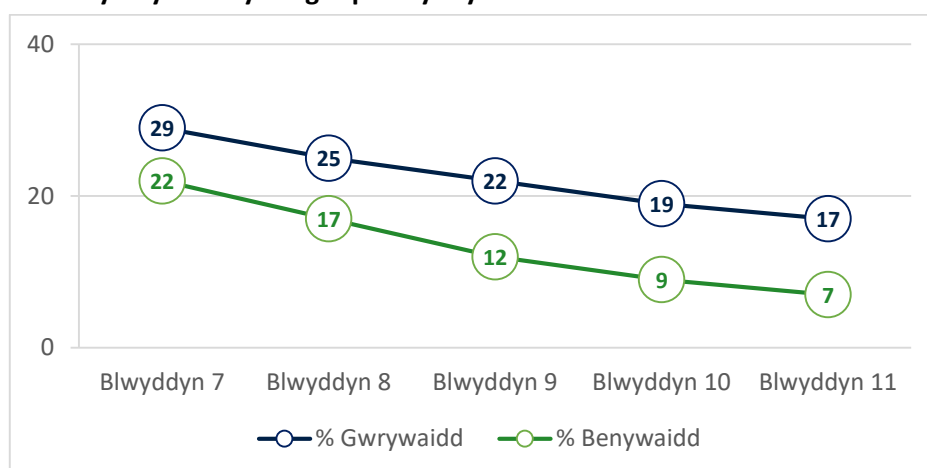


**Ffigur 3.52. Canran sy'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl grŵp ethnig**





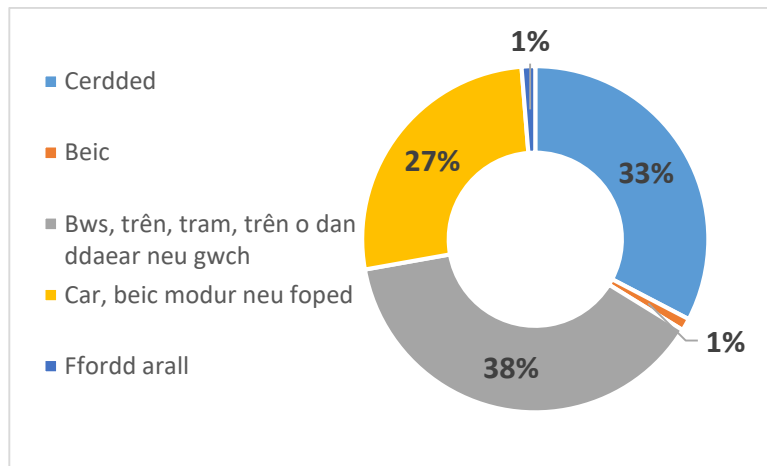
**Ffigur 3.53. Canran sy'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.13. Canran sy'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

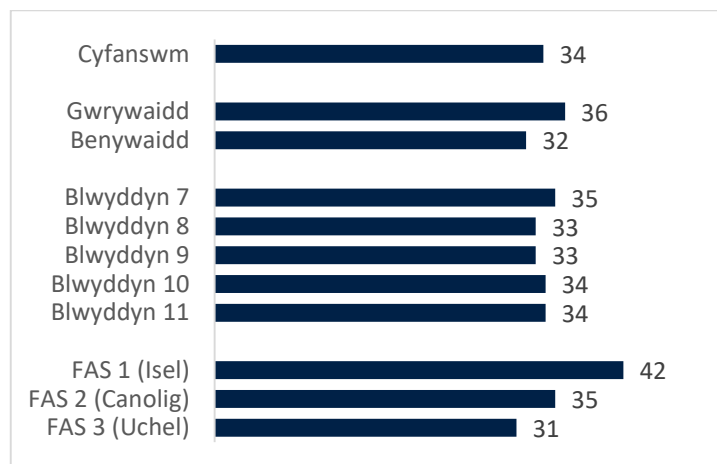
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 18   | 22      | 14      |
| Aneurin Bevan          | 17   | 21      | 13      |
| Betsi Cadwaladr        | 19   | 22      | 15      |
| Caerdydd a'r Fro       | 19   | 24      | 15      |
| Cwm Taf                | 18   | 22      | 13      |
| Hywel Dda              | 20   | 25      | 14      |
| Powys                  | 18   | 25      | 12      |

**Ffigur 3.54. Dull teithio i'r ysgol**

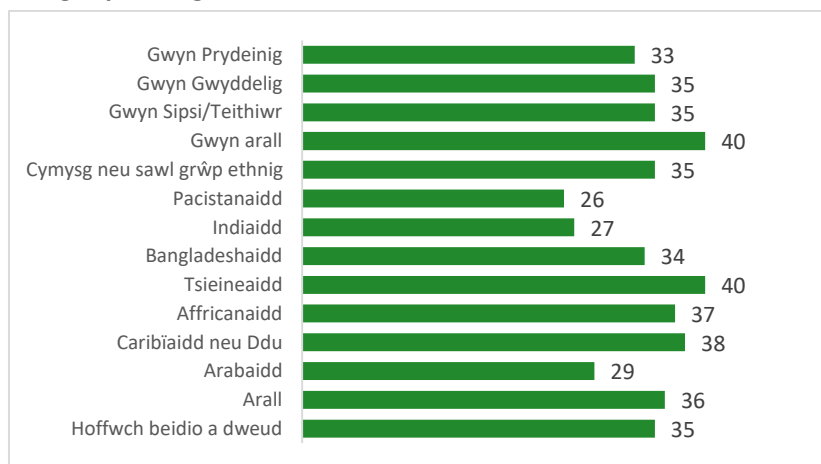


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (102,886)*

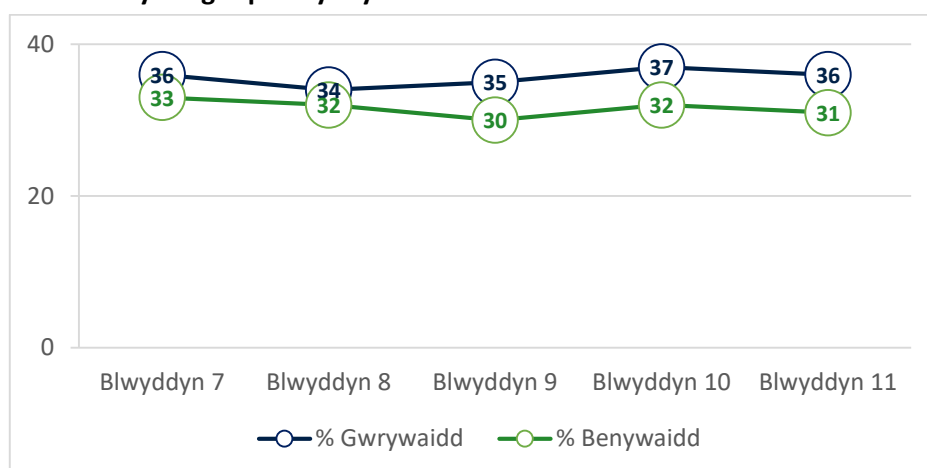
**Ffigur 3.55. Canran sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.56. Canran sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio yn ôl grŵp ethnig**



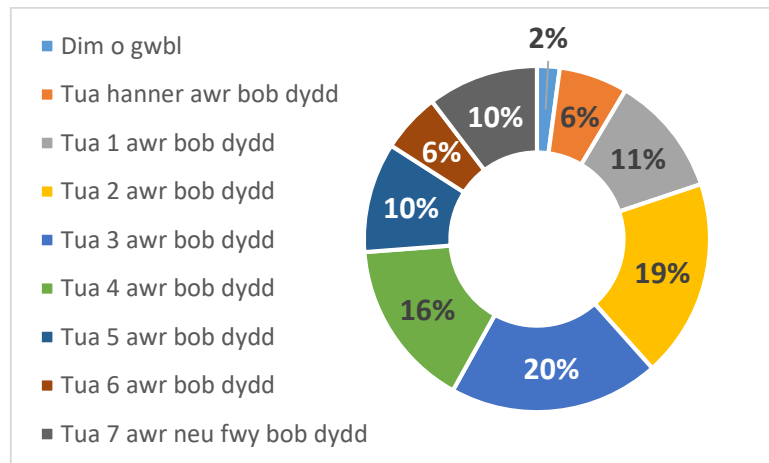
**Ffigur 3.57. Canran sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.14. Canran sy'n teithio i'r ysgol trwy gerdded neu feicio yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

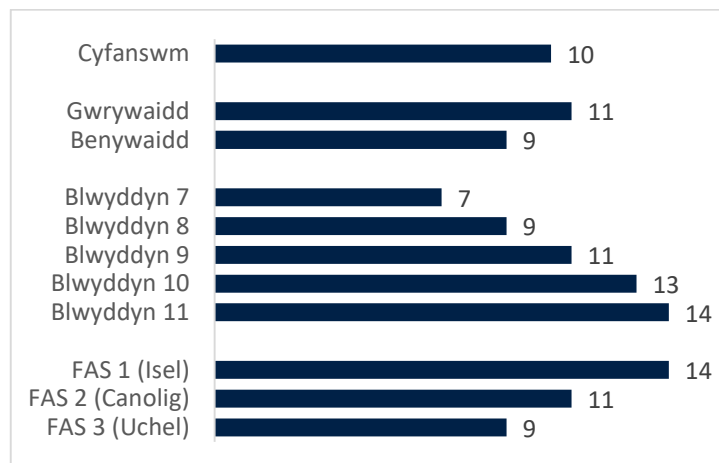
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 36   | 39      | 33      |
| Aneurin Bevan          | 38   | 39      | 36      |
| Betsi Cadwaladr        | 34   | 36      | 33      |
| Caerdydd a'r Fro       | 42   | 44      | 39      |
| Cwm Taf                | 26   | 27      | 25      |
| Hywel Dda              | 23   | 24      | 22      |
| Powys                  | 25   | 27      | 23      |

**Ffigur 3.58. Amser a dreulir yn eistedd yn ystod amser rhydd ar ddiwrnodau'r wythnos**

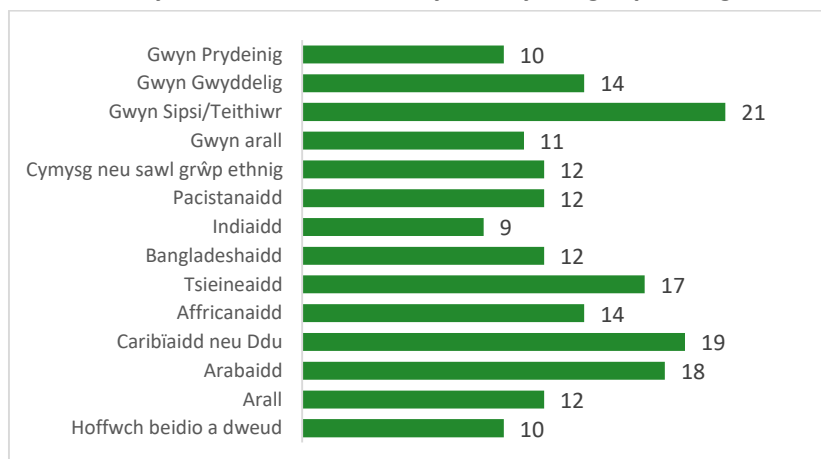


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (99,938)*

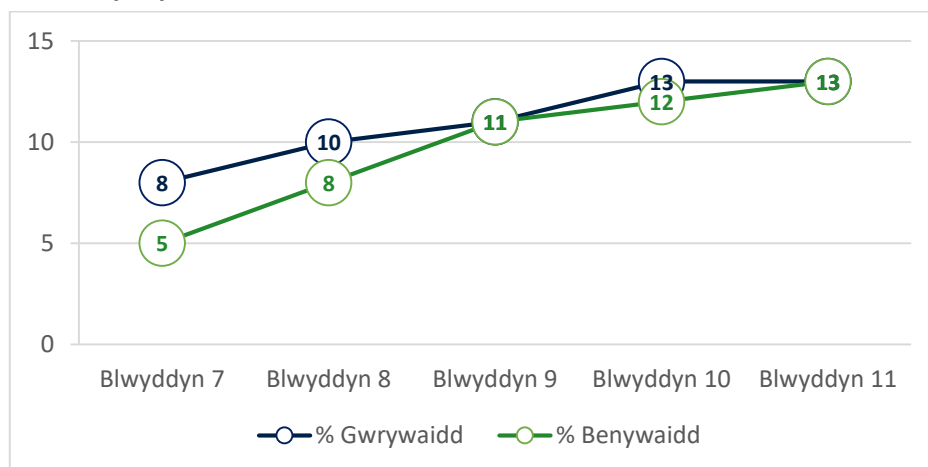
**Ffigur 3.59. Canran sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y diwrnod yn eu hamser rhydd ar ddiwrnodau'r wythnos yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.60. Canran sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y diwrnod yn eu hamser rhydd ar ddiwrnodau'r wythnos yn ôl grŵp ethnig**



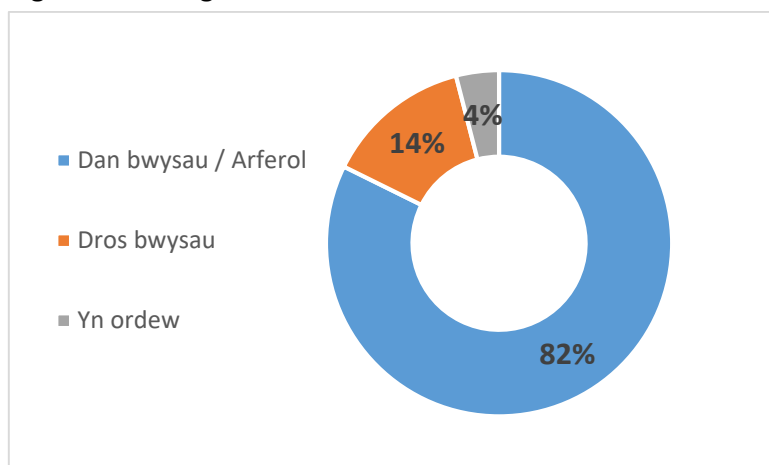
**Ffigur 3.61. Canran sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y diwrnod yn eu hamser rhydd ar ddiwrnodau'r wythnos yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.15. Canran sy'n eistedd am 7 awr neu fwy y diwrnod yn eu hamser rhydd ar ddiwrnodau'r wythnos yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

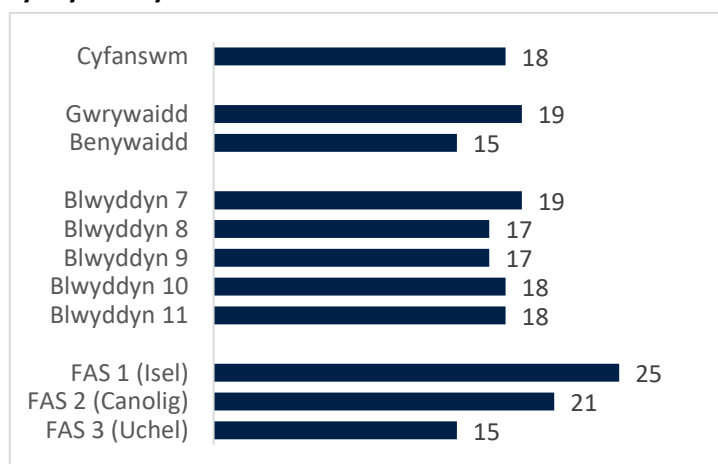
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 11   | 11      | 10      |
| Aneurin Bevan          | 11   | 11      | 10      |
| Betsi Cadwaladr        | 10   | 11      | 9       |
| Caerdydd a'r Fro       | 10   | 10      | 9       |
| Cwm Taf                | 12   | 13      | 11      |
| Hywel Dda              | 10   | 10      | 9       |
| Powys                  | 8    | 8       | 7       |

**Ffigur 3.62. Categorïau BMI**

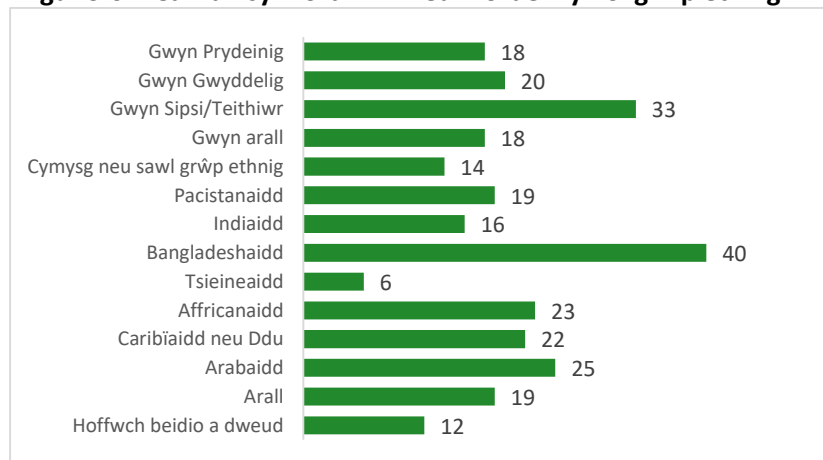


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (7,139). Nodwch fod data BMI yn cael ei gyfrifo o ffigurau taldra/pwysau hunangofnodedig ac o faint sampl llai yn sgil lefelau uchel o ddiffyg ymateb, felly dylid bod yn ofalus wrth ymdrin â hyn.*

**Ffigur 3.63. Canran sy'n ordwrw neu'n ordew yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

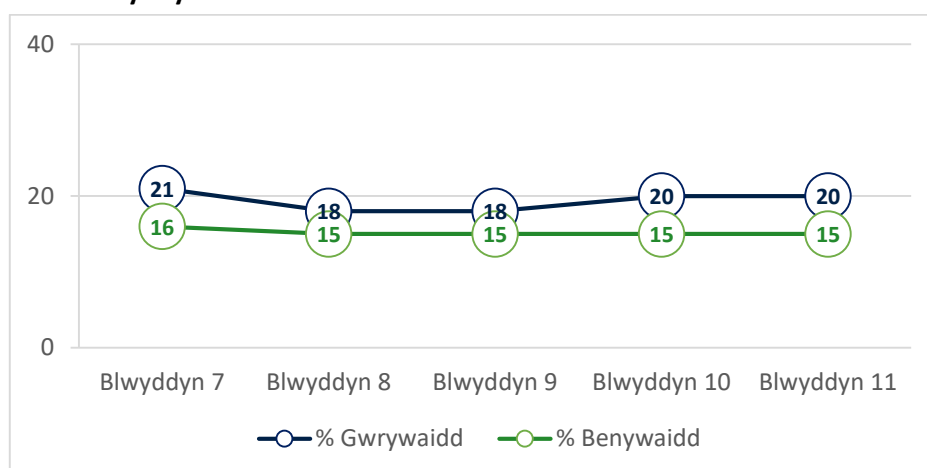


**Ffigur 3.64. Canran sy'n ordwrw neu'n ordew yn ôl grŵp ethnig**



\* Meintiau sylfaen ar gyfer ethnigrwydd Prydeinig heb fod yn Wyn = < 100 i 260

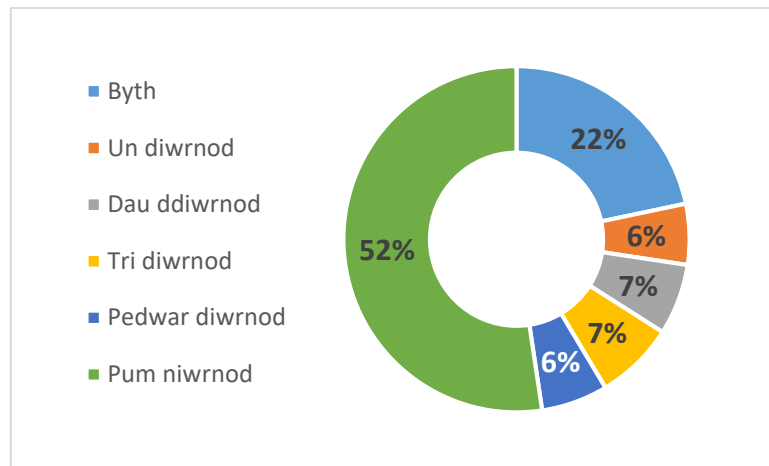
**Ffigur 3.65. Canran sy'n ordwrwm neu'n ordew yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.16. Canran sy'n ordwrwm neu'n ordew yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

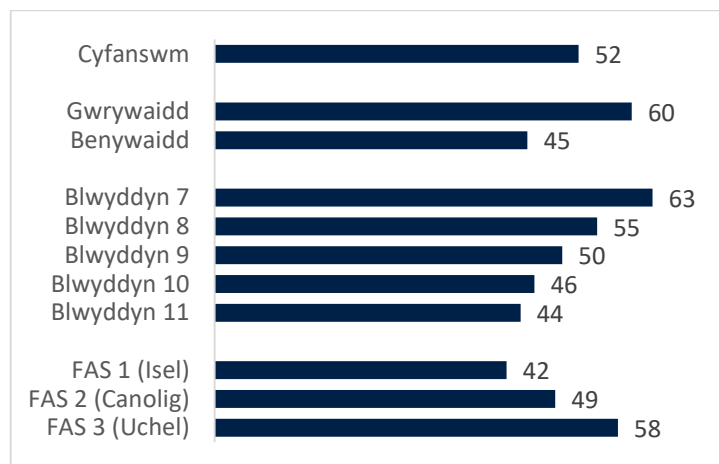
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 18   | 20      | 16      |
| Aneurin Bevan          | 18   | 19      | 17      |
| Betsi Cadwaladr        | 16   | 18      | 13      |
| Caerdydd a'r Fro       | 19   | 20      | 16      |
| Cwm Taf                | 20   | 22      | 17      |
| Hywel Dda              | 18   | 21      | 13      |
| Powys                  | 17   | 18      | 17      |

**Ffigur 3.66. Bwyta brecwast ar ddiwrnodau'r wythnos**

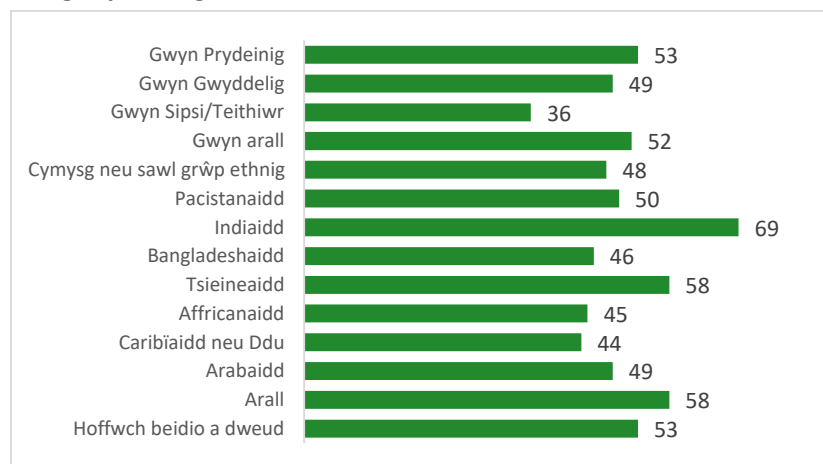


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (101,201)*

**Ffigur 3.67. Canran sy'n bwyta brecwast bob diwrnod wythnos yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

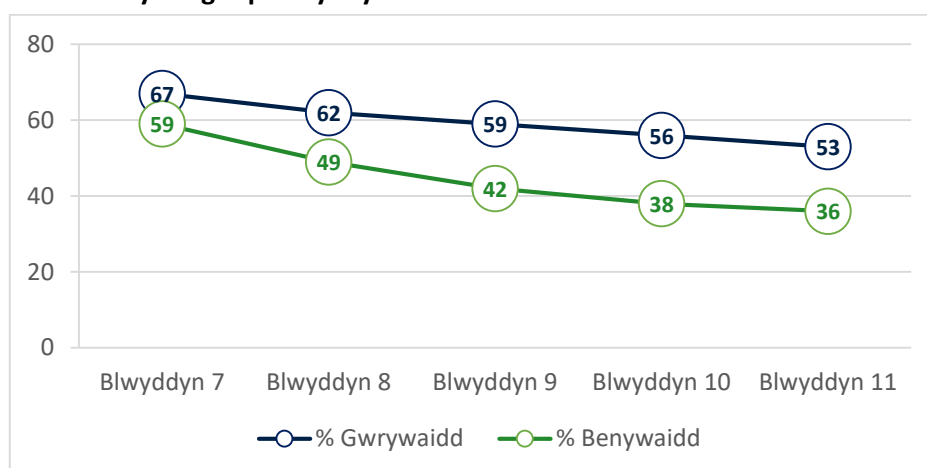


**Ffigur 3.68. Canran sy'n bwyta brecwast bob diwrnod wythnos yn ôl grŵp ethnig**





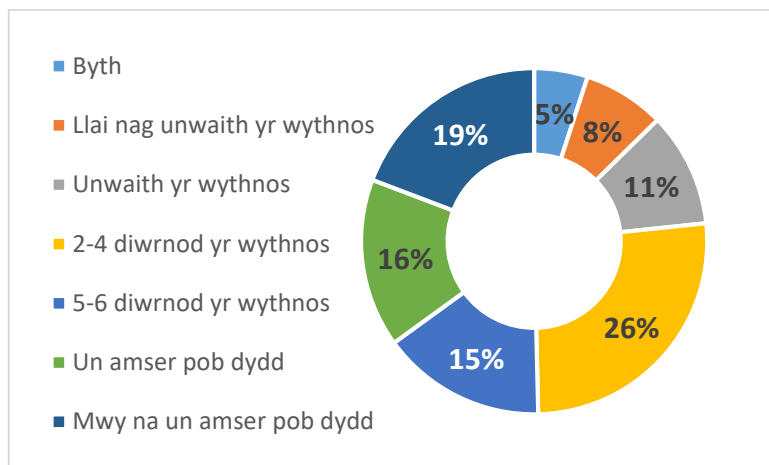
**Ffigur 3.69. Canran sy'n bwyta brecwast bob diwrnod wythnos yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.17. Canran sy'n bwyta brecwast bob diwrnod wythnos yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

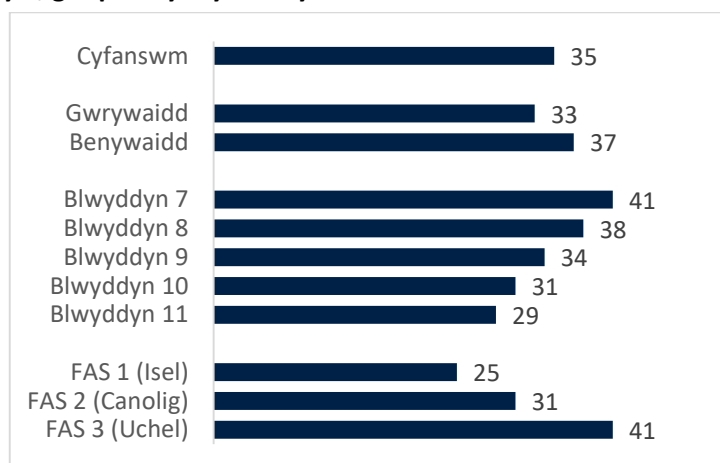
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 51   | 59      | 44      |
| Aneurin Bevan          | 51   | 58      | 44      |
| Betsi Cadwaladr        | 53   | 59      | 46      |
| Caerdydd a'r Fro       | 54   | 61      | 48      |
| Cwm Taf                | 49   | 57      | 42      |
| Hywel Dda              | 55   | 62      | 47      |
| Powys                  | 58   | 66      | 51      |

**Ffigur 3.70. Amlder bwyta ffrwythau**

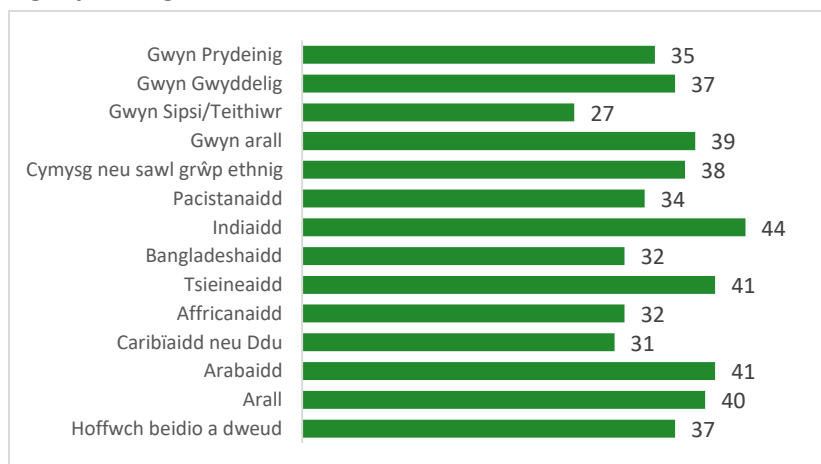


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (102,091)*

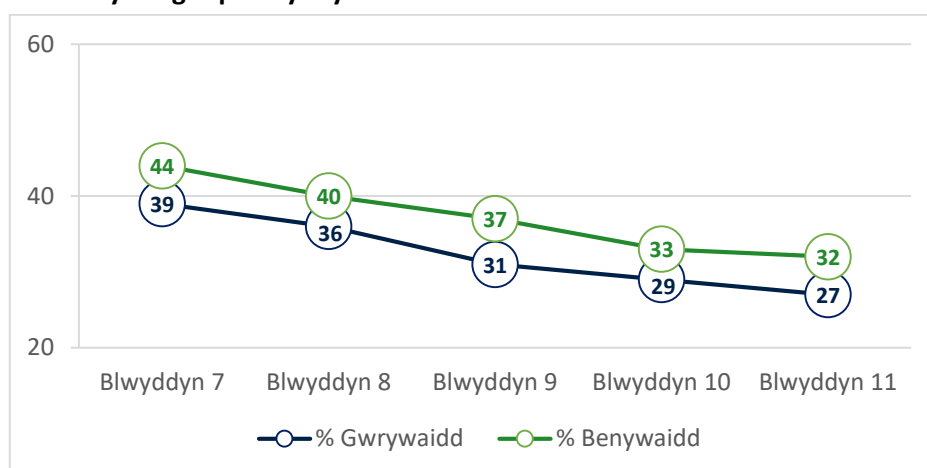
**Ffigur 3.71. Canran yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.72. Canran yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**



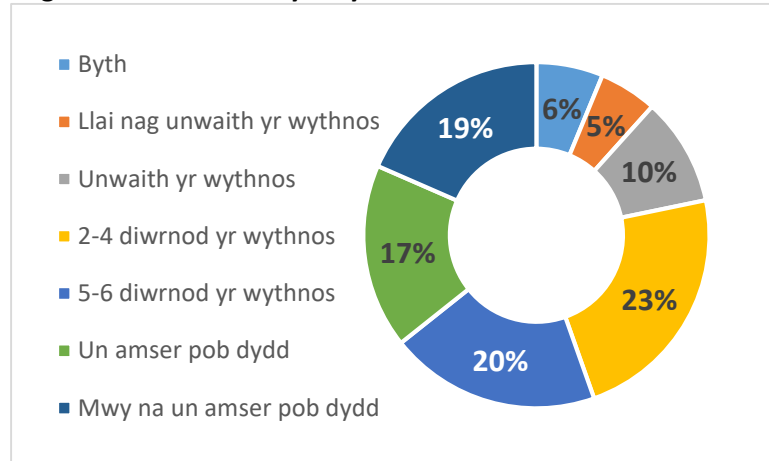
**Ffigur 3.73. Canran yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.18. Canran yn bwyta ffrwythau yn ddyddiol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

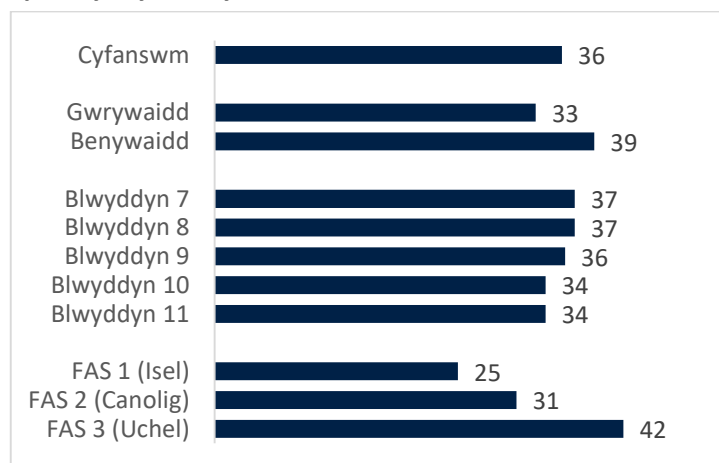
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 34   | 32      | 36      |
| Aneurin Bevan          | 33   | 31      | 36      |
| Betsi Cadwaladr        | 34   | 32      | 37      |
| Caerdydd a'r Fro       | 40   | 38      | 43      |
| Cwm Taf                | 31   | 29      | 34      |
| Hywel Dda              | 36   | 34      | 39      |
| Powys                  | 37   | 35      | 40      |

**Ffigur 3.74. Amllder bwyta llysiau**

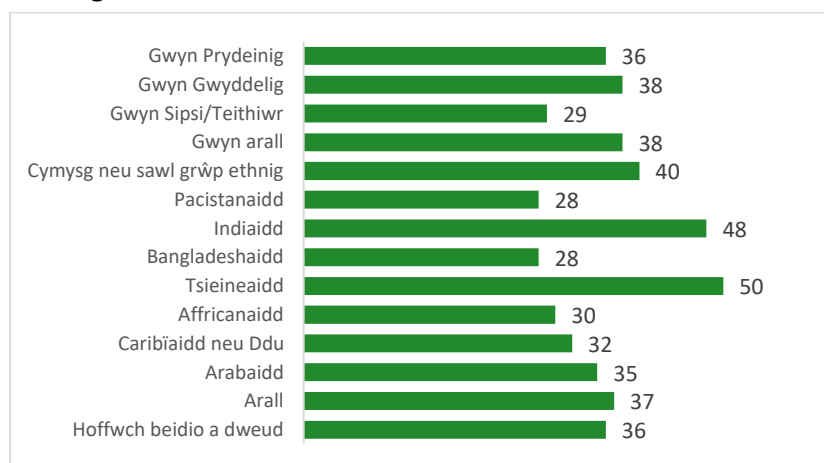


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (102,132)*

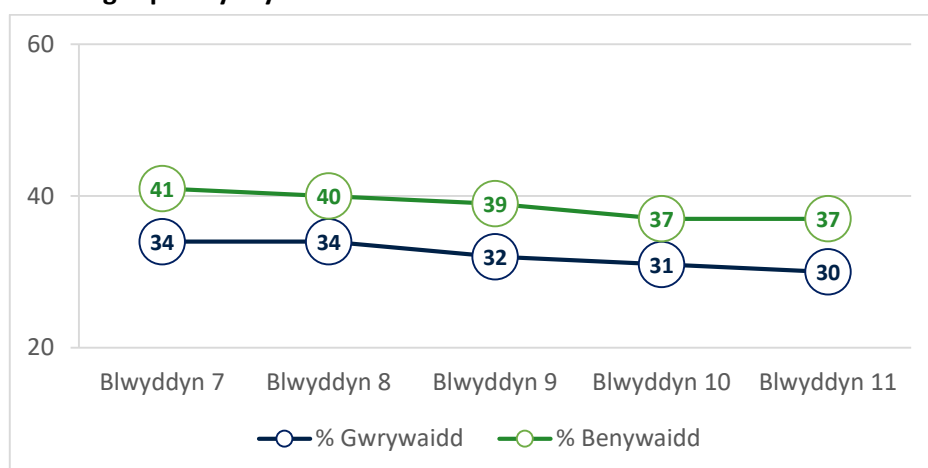
**Ffigur 3.75. Canran yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.76. Canran yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**



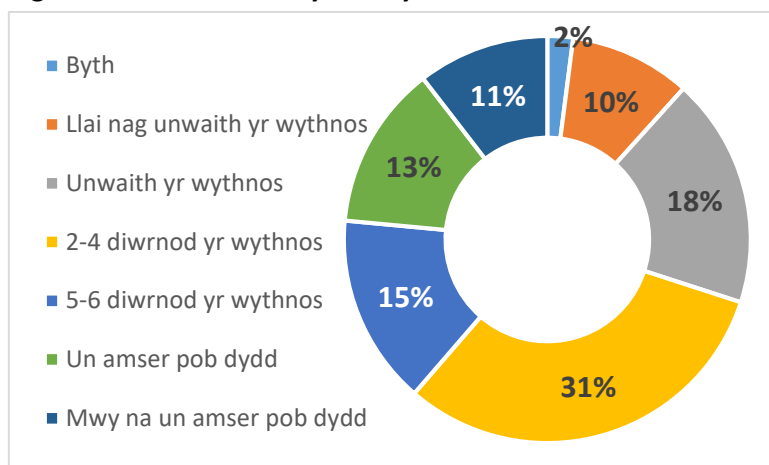
**Ffigur 3.77. Canran yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.19. Canran yn bwyta llysiau yn ddyddiol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

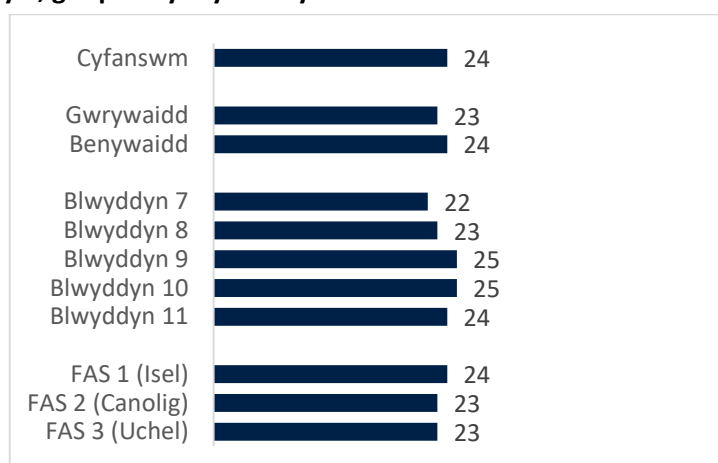
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 33   | 30      | 36      |
| Aneurin Bevan          | 33   | 30      | 37      |
| Betsi Cadwaladr        | 37   | 33      | 40      |
| Caerdydd a'r Fro       | 40   | 36      | 43      |
| Cwm Taf                | 29   | 27      | 31      |
| Hywel Dda              | 39   | 36      | 42      |
| Powys                  | 43   | 39      | 47      |

**Ffigurau 3.78. Amllder bwyta melynion**

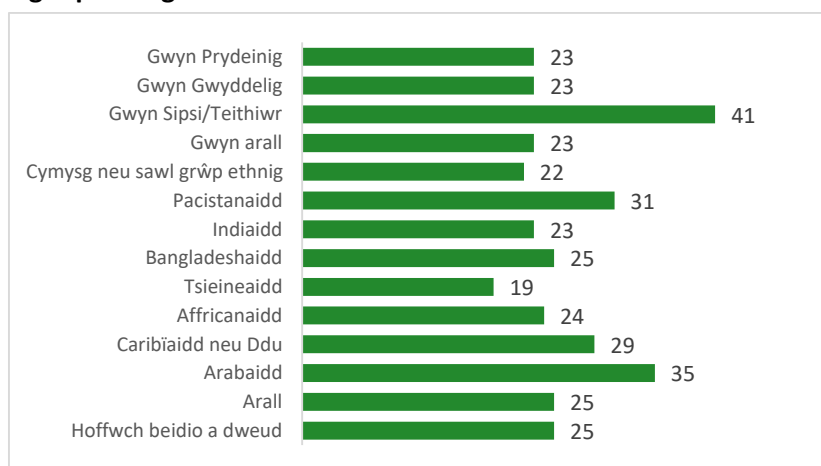


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (101,721)*

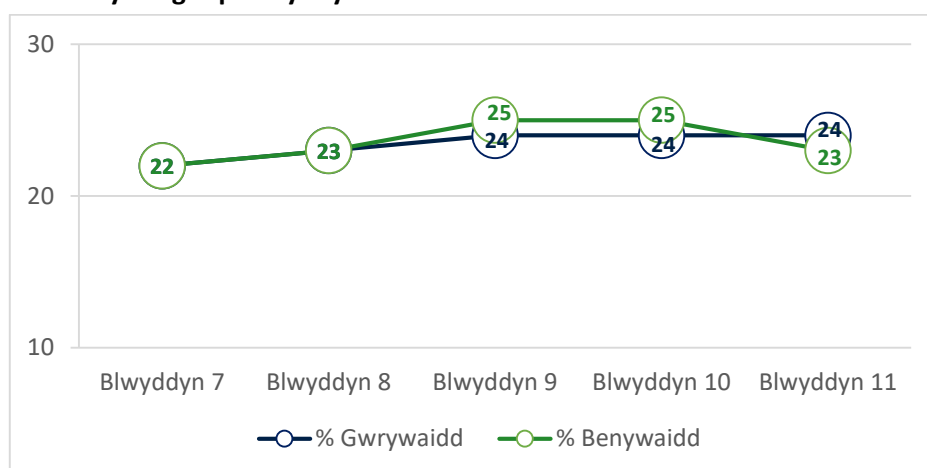
**Ffigur 3.79. Canran yn bwyta melynion yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.80. Canran yn bwyta melynion yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**



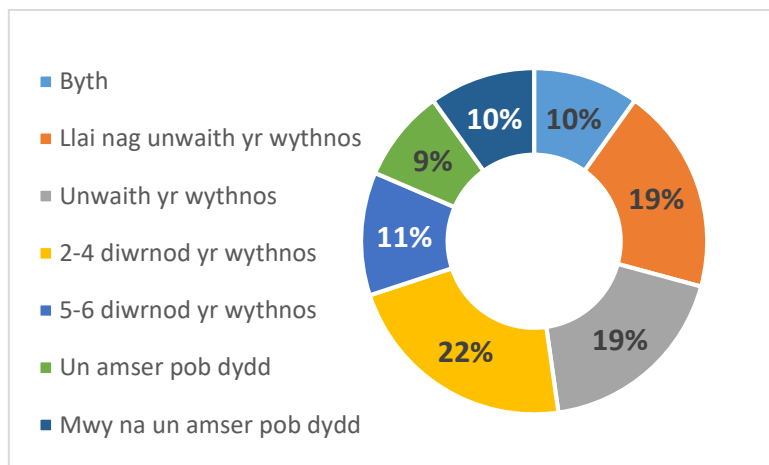
**Ffigur 3.81. Canran yn bwyta melysion yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.20. Canran yn bwyta melysion yn ddyddiol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

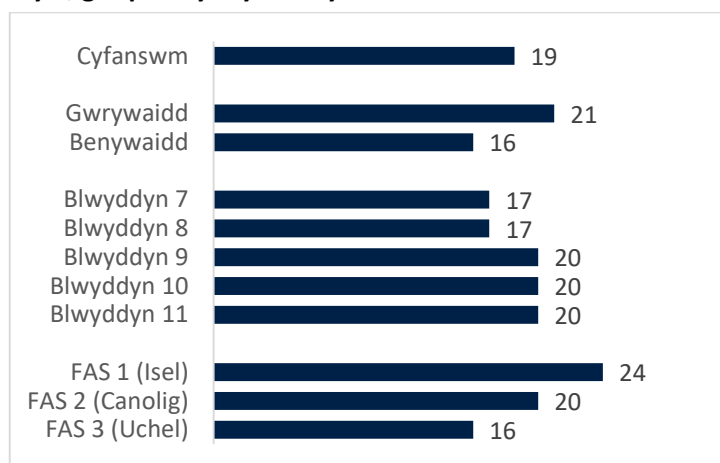
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 23   | 22      | 23      |
| Aneurin Bevan          | 25   | 25      | 26      |
| Betsi Cadwaladr        | 24   | 24      | 24      |
| Caerdydd a’r Fro       | 24   | 23      | 24      |
| Cwm Taf                | 26   | 25      | 26      |
| Hywel Dda              | 20   | 20      | 20      |
| Powys                  | 19   | 19      | 19      |

**Ffigur 3.82. Amllder yfed diodydd meddal**

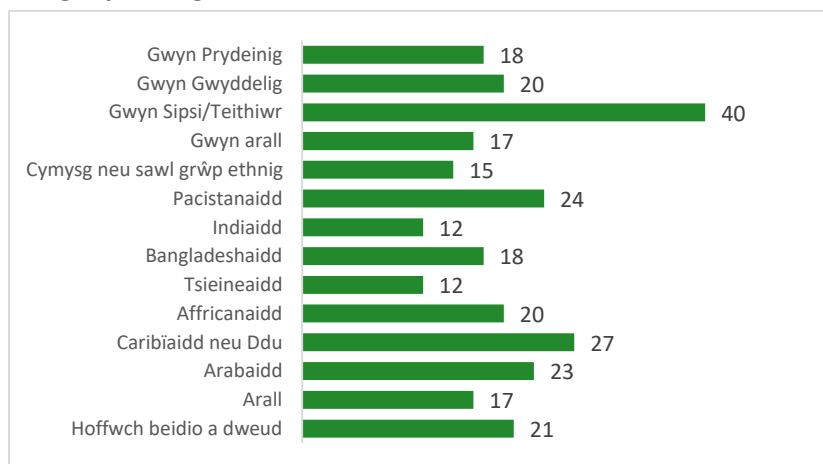


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (102,082)*

**Ffigur 3.83. Canran yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

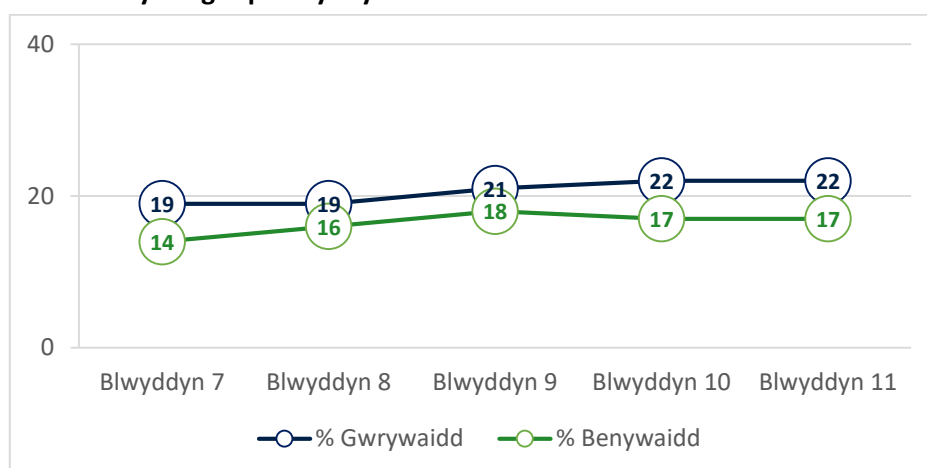


**Ffigur 3.84. Canran yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**





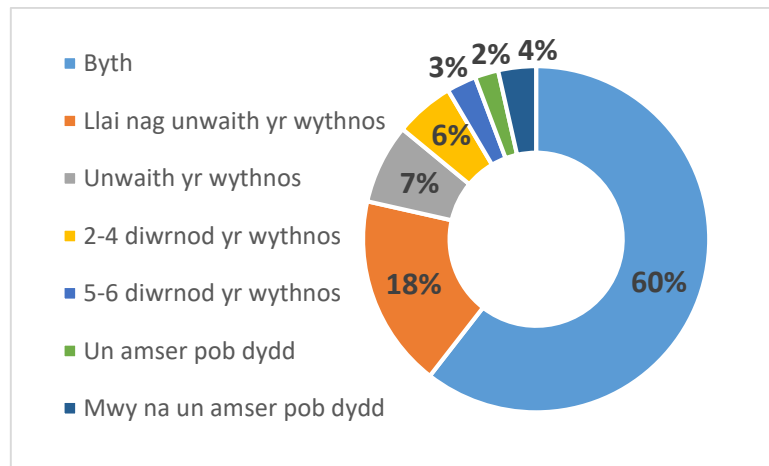
**Ffigur 3.85. Canran yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.21. Canran yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

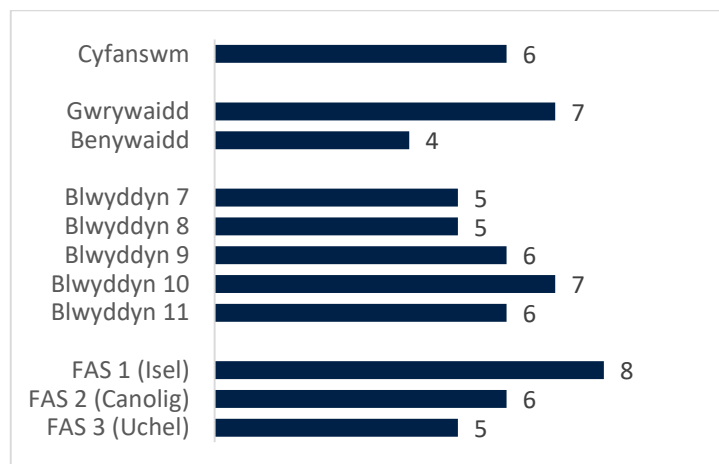
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 19   | 21      | 16      |
| Aneurin Bevan          | 22   | 24      | 19      |
| Betsi Cadwaladr        | 18   | 20      | 16      |
| Caerdydd a'r Fro       | 16   | 18      | 14      |
| Cwm Taf                | 24   | 26      | 22      |
| Hywel Dda              | 15   | 17      | 13      |
| Powys                  | 13   | 15      | 10      |

**Ffigur 3.86. Amllder yfed diodydd egni**

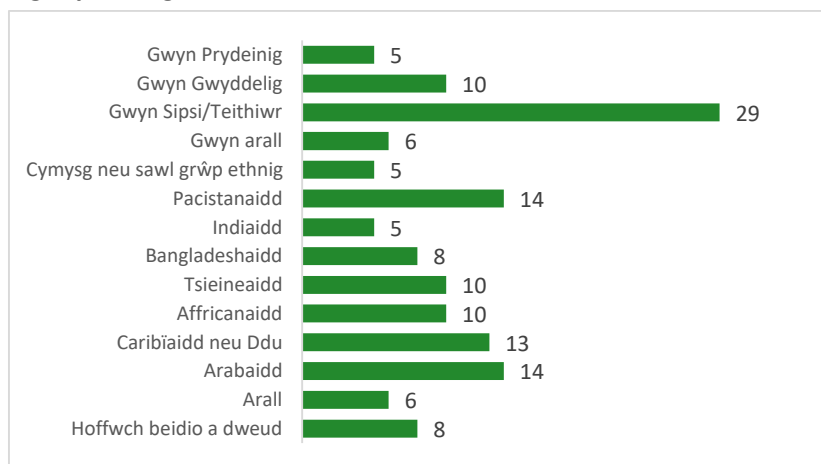


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlyneddodd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (102,108)*

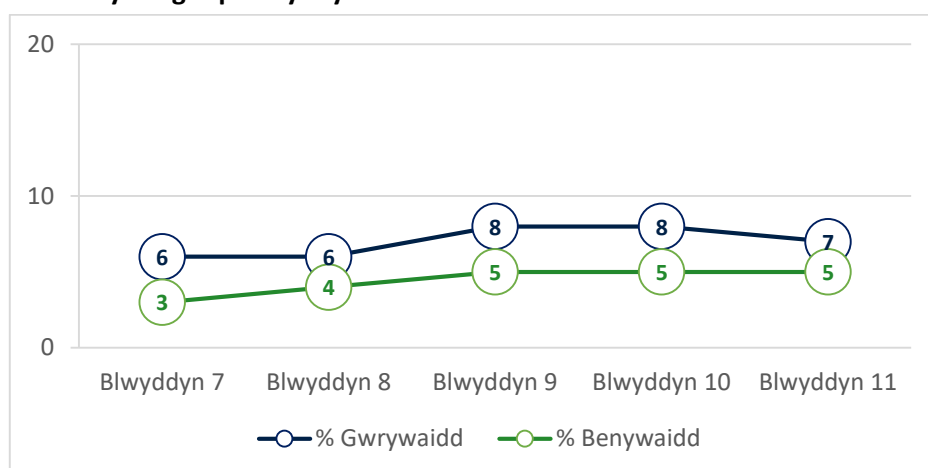
**Ffigur 3.87. Canran yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.88. Canran yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**



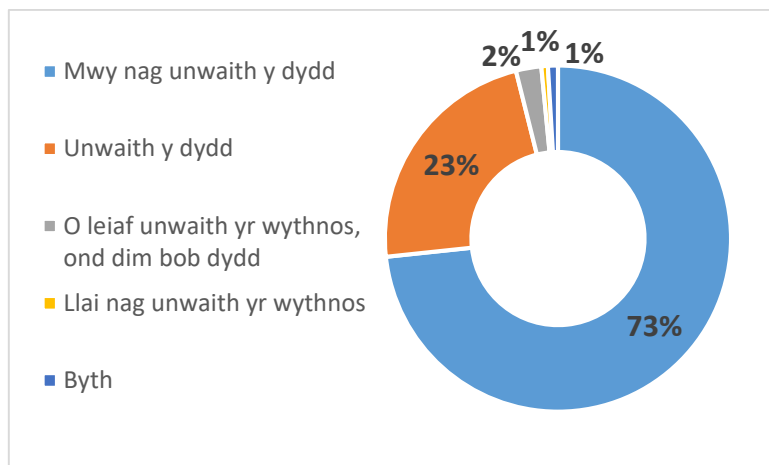
**Ffigur 3.89. Canran yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.22. Canran yn yfed diodydd egni yn ddyddiol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

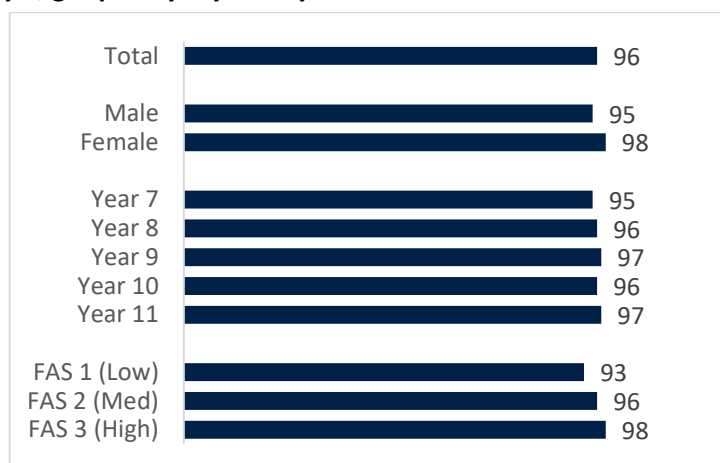
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 5    | 7       | 4       |
| Aneurin Bevan          | 6    | 8       | 5       |
| Betsi Cadwaladr        | 6    | 7       | 5       |
| Caerdydd a'r Fro       | 5    | 6       | 4       |
| Cwm Taf                | 7    | 8       | 5       |
| Hywel Dda              | 5    | 5       | 3       |
| Powys                  | 4    | 5       | 3       |

**Ffigur 3.90. Amlder brwsio dannedd**

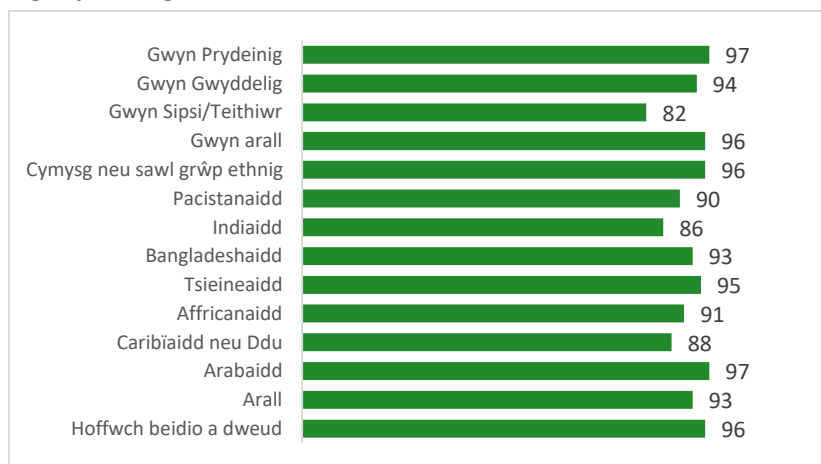


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (28,494)*

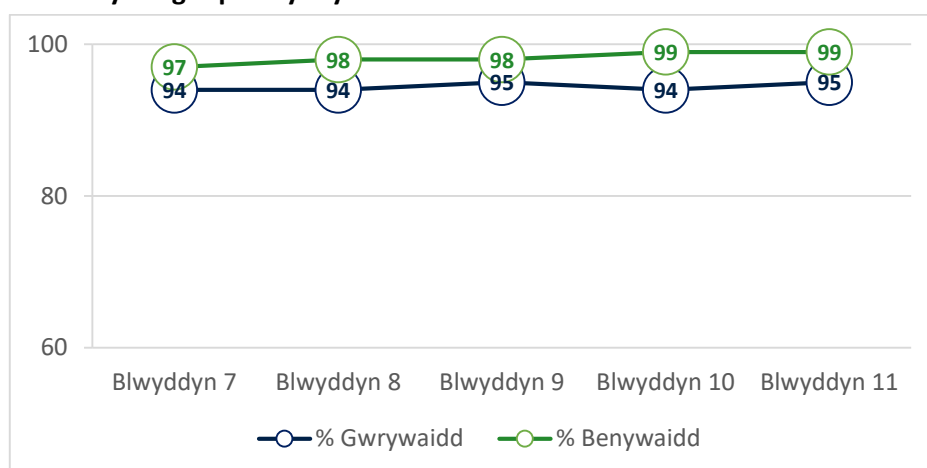
**Ffigur 3.91. Canran sy'n brwsio'u dannedd yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.92. Canran sy'n brwsio'u dannedd yn ddyddiol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**



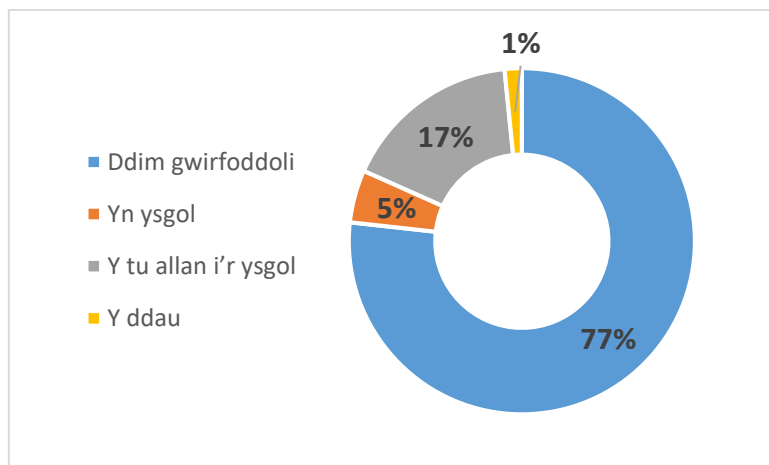
**Ffigur 3.93. Canran sy'n brwsio'u dannedd yn ddyddiol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.23. Canran sy'n brwsio'u dannedd yn ddyddiol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

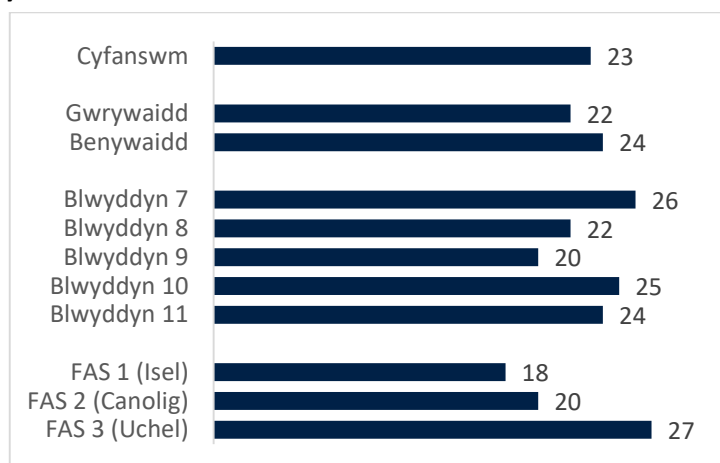
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 96   | 95      | 98      |
| Aneurin Bevan          | 96   | 94      | 99      |
| Betsi Cadwaladr        | 96   | 94      | 98      |
| Caerdydd a'r Fro       | 97   | 95      | 98      |
| Cwm Taf                | 96   | 94      | 98      |
| Hywel Dda              | 95   | 94      | 98      |
| Powys                  | 96   | 94      | 98      |

**Ffigur 3.94. Gwirfoddoli**

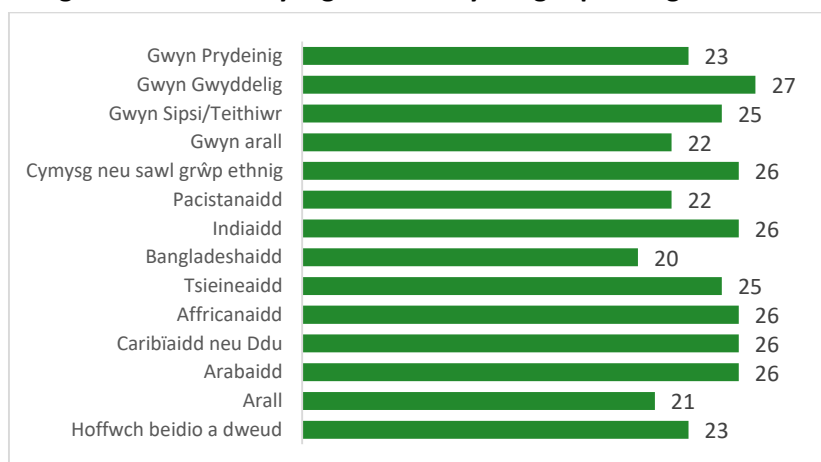


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (35,499)*

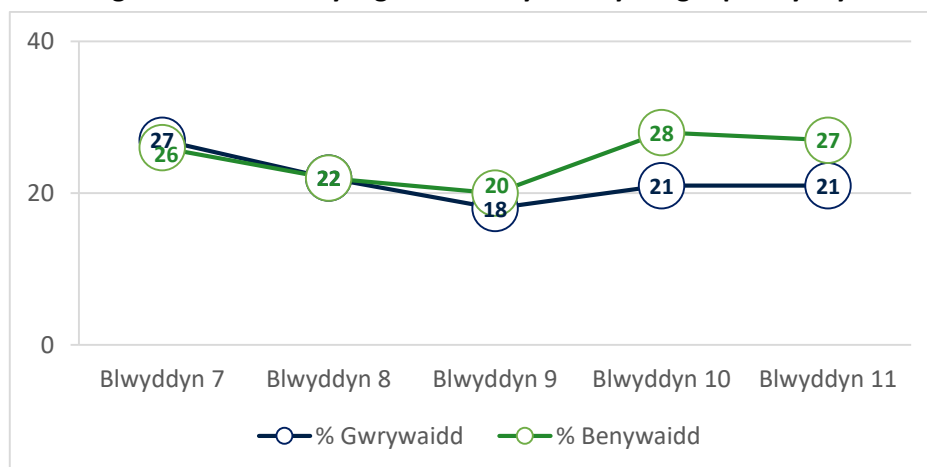
**Ffigur 3.95. Canran sy'n gwirfoddoli yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 3.96. Canran sy'n gwirfoddoli yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 3.97. Canran sy'n gwirfoddoli yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 3.24. Canran sy'n gwirfoddoli yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 22   | 20      | 24      |
| Aneurin Bevan          | 22   | 19      | 24      |
| Betsi Cadwaladr        | 24   | 24      | 25      |
| Caerdydd a'r Fro       | 24   | 24      | 24      |
| Cwm Taf                | 20   | 19      | 22      |
| Hywel Dda              | 25   | 24      | 26      |
| Powys                  | 26   | 28      | 24      |

## 4 Bywyd Ysgol

### Cyflwyniad

Mae'r cysyniad cysylltioldeb ysgol yn ymwneud â chred myfyrwyr bod staff yn eu hysgol yn poeni amdanynt fel unigolion ac am eu dysgu. Mae'n cynnwys pedair prif elfen: perthnasoedd cadarnhaol gydag oedolion yn yr ysgol; teimlo'n hapus yn yr ysgol ac ymdeimlad o berthyn yno; teimlo bod yr ysgol yn bwysig; a chanfod amgylchedd dysgu cefnogol<sup>29</sup>. Mae cysylltioldeb ysgol isel yn gysylltiedig â nifer o ddeilliannau iechyd a lles, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau, gweithgarwch corfforol, hunan-niweidio, syniadaeth ac ymgeisiau hunanladdol, a chael cariad a thrais mewn perthynas<sup>29-32</sup>.

Canfu dadansoddiad o'r arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yn 2013/14 yng Nghymru fod gweld eu bod yn cael eu cynnwys ym mhroses benderfynu ysgol yn gysylltiedig â lles goddrychol myfyrwyr<sup>33</sup>. Roedd ansawdd perthnasoedd rhwng myfyrwyr-athrawon, fodd bynnag, yn cael effaith ehangach, ac roedd yn gydberthyniad cyson rhwng deilliannau iechyd a lles, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau, bwyta ffrwythau a llysiau, iechyd hunangofnodedig a lles goddrychol. Cofnodwyd y perthnasoedd mwyaf cadarnhaol rhwng myfyrwyr-athrawon gan fyfyrwyr yn yr ysgolion lleiaf cyfoethog, a chofnodwyd y rhai gwaethaf gan fyfyrwyr o deuluoedd llai cyfoethog a oedd yn mynychu'r ysgolion mwyaf breintiedig (y rheiny â lefelau isel o hawl i gael prydau ysgol am ddim).

Gellir diffinio bwllo fel 'ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, a ailadroddir dros amser, sy'n fwriadol brifo rhai eraill naill ai'n gorfforol neu'n emosiynol'<sup>34</sup>. Mae'n achosi trallod seicolegol a phroblemau iechyd meddwl, gan gynnwys gorbryder ac iselder a hunan-barch isel<sup>35-36</sup> ac mae'n effeithio ar gyrhaeddiad academaidd<sup>37-38</sup>. Gall effeithiau bwllo, fodd bynnag, barhau y tu hwnt i'r ysgol ac mae ymchwil hydredol wedi nodi cyfraddau uwch o drallod seicolegol a phroblemau iechyd meddwl ymhlith oedolion a adroddodd iddynt gael eu bwllo fel plant, yn ogystal ag iechyd corfforol, cyflogaeth ac enillion gwaeth, a chefnogaeth gymdeithasol waeth<sup>35-38</sup>.

Gall y rheiny sy'n gweld bwllo yn yr ysgol, ond nad ydynt yn gysylltiedig fel cyflawnwr na dioddefwr, gael eu heffeithio hefyd. Adroddwyd am gyfraddau uwch o orbryder ac iselder ymhlith gwylwyr, p'un a ydynt yn ymyrryd neu beidio, ond fe allai'r rheiny sydd yn ymyrryd elwa o ran eu lles a'u cyrhaeddiad eu hunain<sup>36</sup>.

Mae rhannu ymddygiad bwllo i gyflawnwr a dioddefwr yn haearnidd, fodd bynnag, yn annhebygol o adlewyrchu realtioedd cymdeithasol cymhleth bywyd ysgol, lle gallai rolau cyflawnwr a dioddefwr fod yn fwy manwl ac ansicr<sup>39</sup>.

Mae iechyd meddwl y glasoed yn dirywio'n gyffredinol a cheir tystiolaeth bod anghydraddoldebau'n ehangu<sup>40</sup>. Fel y nodwyd ym mhennod 3, mae iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth yng Nghymru ac mae ysgolion yn ffynhonnell bwysig o gymorth iechyd meddwl i'r glasoed<sup>41</sup>. Gall y cyfryw gymorth amrywio o gymorth gan aelod o staff yr ymddiriedir ynddo i atgyfeiriad at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS). Mae Llywodraeth Cymru yn darparu arweiniad i ysgolion ar ddefnyddio dull ysgol gyfan o hyrwyddo iechyd a lles emosiynol yn y lleoliad ysgol<sup>42</sup>. Mae rhwymedigaeth statudol gan Awdurdodau Lleol hefyd i ddarparu gwasanaeth cwnsela annibynnol, ar y safle ym mhob ysgol uwchradd. Yn 2016/17, fe wnaeth dros 11,500 o'r glasoed ddefnyddio'r gwasanaethau hyn, ac roedd 63% ohonynt yn ferched. Materion teuluoedd oedd y mater mwyaf cyffredin a ddaeth i'r amlwg (36%), ac yna gorbryder (23%)<sup>43</sup>.



## Canfyddiadau

Gofynnwyd ystod o gwestiynau i fyfyrwyr ym mhob grŵp blwyddyn ynglŷn â'u teimladau am eu hysgol a'u profiad yn yr ysgol, gan gynnwys eu perthnasoedd gyda staff yr ysgol, y graddau yr oeddent yn teimlo eu bod yn gallu cyfranogi ym mywyd yr ysgol a bwlio. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod dirywiad nodedig yn y graddau y mae'r glasoed yn teimlo ymgysylltiad â'r ysgol a bod cefnogaeth iddynt yn yr ysgol wrth iddynt fynd yn hŷn.

## Teimladau am yr ysgol

### Hoffi'r ysgol

Roedd y rhan fwyaf o'r glasoed yn gadarnhaol ynglŷn â'u hysgol, gyda 18% yn adrodd eu bod yn 'ei hoffi'n fawr' a 44% yn adrodd eu bod yn 'ei hoffi ychydig'. Adroddodd rhyw 1 o bob 7, fodd bynnag, eu bod 'ddim yn ei hoffi o gwbl' (Ffigur 4.1). Nid oedd y graddau yr oedd y glasoed yn adrodd eu bod yn hoffi'r ysgol 'yn fawr' yn gwahaniaethu'n fawr yn ôl rhyw yn gyffredinol nac yn ôl cyfoeth teuluol, ond roedd dirywiad nodedig o ran hoffi'r ysgol 'yn fawr' wrth i'r grŵp blwyddyn gynyddu, yn enwedig rhwng myfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 ac 8 (Ffigur 4.2). Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol 'yn fawr' ym mlynnyddoedd 7 ac 8, ond roedd y gwahaniaeth hwn yn diflannu ymhlith grwpiau blwyddyn hŷn (Ffigur 4.4).

Y glasoed o gefndiroedd Indiaidd ac Arabaidd oedd y rhai mwyaf tebygol o ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol 'yn fawr', a'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn oedd y rhai lleiaf tebygol o ddweud hynny (Ffigur 4.3).

Roedd rhywfaint o amrywio o ran hoffi'r ysgol yn fawr yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol (BILL) (Tabl 4.1). Y glasoed a oedd yn byw yn BILL Betsi Cadwaladr oedd y rhai lleiaf tebygol o ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol 'yn fawr' (16%) a'r rheiny yng Nghaerdydd a'r Fro oedd y rhai mwyaf tebygol (22%). Roedd y gwahaniaeth rhwng bechgyn a merched yn amrywio hefyd o ddim gwahaniaeth o gwbl yng Nghwm Taf i wahaniaeth o 5% ym Mhowys, tra bod merched yn fwy tebygol na bechgyn o ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol 'yn fawr'.

### Pwysau yn yr ysgol

Adroddodd dros 80% o'r glasoed eu bod yn teimlo rhywfaint o bwysau o'u gwaith ysgol, gyda bron i chwarter (24%) yn adrodd bod 'llawer' o bwysau (Ffigur 4.5), ond roedd cysylltiad cryf rhwng hyn ag oedran. Mae Ffigur 4.6 yn dangos bod cyfran y glasoed a adroddodd bod 'rhywfaint' o bwysau neu 'lawer' o bwysau wedi dyblu a mwy o flwyddyn 7 i flwyddyn 11. Roedd gwahaniaeth rhwng y rhywiau yn y cynnydd hwn, fodd bynnag, gyda mwy o gynnydd mewn merched yn arwain at fwch sylweddol rhwng y rhywiau erbyn blynnyddoedd 10 ac 11 (Ffigur 4.8).

Roedd gwahaniaeth nodedig hefyd mewn pwysau ysgol yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 4.6) ac amrywio llai o lawer yn ôl cefndir ethnig nag a welwyd ar gyfer hoffi'r ysgol (Ffigur 4.7).

Adroddwyd am deimlo 'rhywfaint' neu 'lawer' o bwysau yn yr ysgol yn fwyaf aml ymhlith y glasoed a oedd yn byw yn BILL Caerdydd a'r Fro (51%), ond roedd yr amrywio ar draws y BILLau yn fach. Ym mhob un o'r BILLau, roedd merched yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn teimlo pwysau o'u gwaith ysgol na bechgyn, er bod y gwahaniaeth yn amrywio o 4% ym Mhowys i 10% yn Aneurin Bevan (Tabl 4.2).

## Perthnasoedd gyda staff yr ysgol

### Teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan athrawon

Roedd bron i dri-chwarter o'r glasoed (71%) yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r datganiad '*Rwy'n teimlo bod f'athrawon yn fy nerbyn i fel ydw i*'. Roedd 7% yn anghytuno a 4% arall yn anghytuno'n gryf (Ffigur 4.9). Roedd bechgyn ychydig yn fwy tebygol na merched o gytuno â'r datganiad, ac roedd y rheiny o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog ychydig yn llai tebygol o gytuno (Ffigur 4.10). Roedd gwahaniaeth mwy nodedig yn ôl oedran gyda'r gyfran yn cytuno bod eu hathrawon yn eu derbyn fel ag y maent yn gostwng ar draws blyneddau 7 i 10 yn y ddwy ryw (Ffigurau 4.10 a 4.12).

Roedd amrywio i'w weld yng nghanfyddiad y glasoed bod eu hathrawon yn eu derbyn fel ag y maent ar draws grwpiau ethnig gwahanol. Y rheiny o gefndiroedd Indiaidd a Bangladeshaidd oedd yn fwyaf tebygol o gytuno bod eu hathrawon yn eu derbyn, a'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn a chefnidiroedd Caribiaidd neu Ddu oedd yn lleiaf tebygol o gytuno (Ffigur 4.11).

Roedd ychydig bach o amrywio yn y gyfran o'r glasoed a oedd yn cytuno bod eu hathrawon yn eu derbyn fel ag y maent yn ôl BILL (Tabl 4.3). Ym mhob un o'r BILLau, roedd cyfran y bechgyn a oedd yn cytuno yn uwch na merched, ac eithrio ym Mhowys.

### Teimlo bod athrawon yn poeni

Roedd y canfyddiadau ar gyfer p'un a oedd y glasoed o'r farn bod eu hathrawon yn poeni amdanynt fel person yn llai cadarnhaol nag ar gyfer p'un a oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan eu hathrawon. Roedd llai (16%) yn cytuno'n gryf â'r datganiad '*Rwy'n teimlo bod f'athrawon yn poeni amdana fel person*' ac roedd mwy yn anghytuno (12%) neu'n anghytuno'n gryf (8%) na gyda'r datganiad ynglŷn â theimlo eu bod yn cael eu derbyn gan athrawon (Ffigur 4.13).

Eto, roedd bechgyn fymryn yn fwy tebygol na merched o gytuno â'r datganiad, er bod y gwahaniaeth yn fach, ac nid oedd unrhyw batrwm clir yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 4.14). Roedd y dirywiad gydag oedran yn y gyfran a oedd yn cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt yn fwy nag ar gyfer teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan eu hathrawon, ond roedd yn lefelu eto ar draws grwpiau blwyddyn hŷn ar gyfer y ddwy ryw (Ffigur 4.16).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn cytuno bod eu hathrawon yn poeni amdanynt yn amrywio'n eang o 35% ymhlith y rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn i 67% o'r rheiny o gefndiroedd Indiaidd (Ffigur 4.15).

Ar y lefel BILL, roedd cyfran y glasoed a oedd yn cytuno â'r datganiad yn amrywio o 50% yn BILL Betsi Cadwaladr i 56% yn Abertawe Bro Morgannwg a Chwm Taf. Roedd gwahaniaethau bach yn ôl rhyw yn y gyfran a oedd yn cytuno, er nad oedd y rhain o unrhyw gyfeiriad cyson (Tabl 4.4).

### Aelod o staff i ymddiried ynddo

Gofynnwyd i fyfyrwyr hefyd i ymateb i'r datganiad '*Mae o leiaf un athro neu aelod arall o staff yn yr ysgol hon y gallaf siarad â nhw am bethau sy'n fy mhoeni i*'. Roedd ymateb cadarnhaol i hyn yn bennaf, gyda bron i draean (31%) yn cytuno'n gryf â'r datganiad hwn, a 37% arall yn cytuno ag ef. Dywedodd 7% eu bod yn anghytuno'n gryf (Ffigur 4.17).

Fel gyda'r datganiadau ar deimlo eu bod yn cael eu derbyn gan athrawon a bod athrawon yn poeni amdanynt, roedd gwahaniaethau bach yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, er ar gyfer y datganiad hwn, roedd merched ychydig yn fwy tebygol o gytuno na bechgyn (Ffigur 4.18). Fe wnaeth cyfran y glasoed a oedd yn cytuno bod yna aelod o staff y gallent ymddiried ynddo ostwng o 80% ym

mlwyddyn 7 i 65% ym mlwyddyn 9, ac o hynny ymlaen roedd yn lefelu ar gyfer y ddwy ryw (Ffigurau 4.18 a 4.20).

Roedd dros hanner y glasoed o bob cefndir ethnig yn cytuno bod yna aelod o staff i ymddiried ynddo. Y glasoed o gefndiroedd Tsieineaidd oedd y rhai lleiaf tebygol o gytuno, a'r rheiny o gefndiroedd Gwyn Prydeinig oedd y rhai mwyaf tebygol o gytuno (Ffigur 4.19).

Ychydig iawn o wahaniaeth oedd yn y gyfran o'r glasoed a oedd yn cytuno â'r datganiad ar draws y BILLau, ond roedd y gwahaniaeth rhwng y rhywiau yn y gyfran yn amrywio o 1% (Caerdydd a'r Fro) i 7% (Cwm Taf) (Tabl 4.5).

## Cyfranogi ym mywyd yr ysgol

### Cael llais wrth gynllunio a threfnu digwyddiadau ysgol

Roedd hanner y glasoed yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r datganiad '*Yn ein hysgol ni, mae myfyrwyr yn cael llais wrth gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ysgol*', ond roedd bron i chwarter (24%) yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf (Ffigur 4.21). Ychydig iawn o wahaniaeth oedd yn y gyfran a oedd yn cytuno â'r datganiad yn ôl cyfoeth teuluol, ond roedd yn haneru wrth i'r grŵp blwyddyn gynyddu o 69% ym mlwyddyn 7 i 35% ym mlwyddyn 11. Roedd merched yn llai tebygol o gytuno â'r datganiad na bechgyn, ac roedd hyn yn wir ar gyfer yr holl grwpiau blwyddyn ac eithrio blwyddyn 7 (Ffigurau 4.22 a 4.24).

Amrywio cymharol fach oedd yn ôl cefndir ethnig, o 44% (grŵp ethnig cymysg neu luosog) i 55% (arall) yn cytuno â'r datganiad (Ffigur 4.23) a'r un fath ar draws y BILLau (48% yn Aneurin Bevan i 53% yn Abertawe Bro Morgannwg) (Tabl 4.6).

### Cyfleoedd i benderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio

Roedd y canfyddiadau ar gyfer y cwestiwn hwn yn debyg iawn i'r uchod. Gofynnwyd i fyfyrwyr i ymateb i'r datganiad '*Yn ein hysgol ni, mae myfyrwyr yn cael llawer o gyfleodd i helpu penderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio*'. Roedd 48% yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r datganiad, ac roedd chwarter yn anghytuno neu'n anghytuno'n gryf (Ffigur 4.25).

Roedd y gwahaniaethau yn yr ymateb ar sail rhyw a chyfoeth teuluol yn fach, ond eto, roedd gostyngiad amlwg yn y gyfran o'r glasoed a oedd yn cytuno â'r datganiad wrth i'r grŵp blwyddyn gynyddu o 70% ym mlwyddyn 7 i 33% ym mlwyddyn 11 (Ffigur 4.26). O flynyddoedd 8 i 11, roedd merched yn llai tebygol o gytuno â'r datganiad na bechgyn o ryw 5% (Ffigur 4.28).

Fel gyda cael llais wrth gynllunio a threfnu digwyddiadau ysgol, roedd rhywfaint o amrywio yn y gyfran a oedd yn cytuno â'r datganiad yn ôl grŵp ethnig a BILL, a oedd yn amrywio o 42% (grŵp ethnig cymysg neu luosog) i 55% (Indiaidd) ac o 45% (Aneurin Bevan) i 51% (Abertawe Bro Morgannwg) yn y drefn honno (Ffigur 4.27 a Thabl 4.7).

### Syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif

Gofynnwyd i fyfyrwyr ymateb i'r datganiad '*Yn ein hysgol ni, mae syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif*' ac roedd bron i hanner (47%) yn cytuno'n gryf neu'n cytuno. Nid oedd 29% yn cytuno na'n anghytuno, roedd 16% yn anghytuno ac 8% yn anghytuno'n gryf (Ffigur 4.29).

Nid oedd cytundeb â'r datganiad yn amrywio'n fawr yn ôl cyfoeth teuluol, ac roedd bechgyn ond ychydig yn fwy tebygol o gytuno na merched (49% a 46% yn y drefn honno). Roedd graddiant mawr yn y gyfran a oedd yn cytuno â'r datganiad yn ôl grŵp blwyddyn, fodd bynnag, gyda'r graddiant yn

haneru a mwy o flwyddyn 7 (71%) i flwyddyn 11 (32%) (Ffigur 4.30). Roedd y dirywiad hwn ychydig yn fwy ymhlith merched na bechgyn, ac y erbyn blwyddyn 10 roedd llai na thraean o ferched yn cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif (Ffigur 4.32).

Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Cymysg neu luosog, neu Garibiaidd neu Ddu oedd y rhai lleiaf tebygol o ddweud eu bod yn cytuno â'r datganiad (Ffigur 4.31).

Roedd lefelau cytundeb tebyg gyda'r datganiad ar draws y BILlau, er hynny, o'u gwahanu yn ôl rhyw, roedd y gyfran yn cytuno yn amrywio o 43% (merched yn BILl Hywel Dda) i 52% (bechgyn ym Mhowys) (Tabl 4.8).

## Eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif

Gofynnwyd i fyfyrwyr hefyd a oeddent yn credu bod eu syniadau *eu hunain* yn cael eu trin o ddifrif yn eu hysgol, ac roeddent yn llai cadarnhaol ynglŷn â hyn nag ynghylch syniadau gan y corff myfyrwyr ehangach. Roedd y gyfran a oedd yn cytuno â'r datganiad '*Yn ein hysgol ni, mae fy syniadau i yn cael eu trin o ddifrif*' 38% yn is na'r ffigur cyfwerth o 47% ar gyfer syniadau gan y corff myfyrwyr ehangach, ac roedd bron i draean (29%) naill ai'n anghytuno neu'n anghytuno'n gryf â'r datganiad (Ffigur 4.33).

Roedd gwahaniaeth bach rhwng cyfran y bechgyn a'r merched a oedd yn cytuno â'r datganiad, gyda chyfran y bechgyn ychydig yn uwch eto, a hefyd roedd graddiant bach yn ôl cyfoeth teuluol, gyda'r rheiny o'r teuluoedd mwyaf cyfoethog yn fwyaf tebygol o gytuno bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif. Roedd 58% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 7 yn cytuno bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif, ond roedd hyn yn gostwng i 25% o fyfyrwyr yn unig ym mlwyddyn 11 (Ffigur 4.34). Eto, roedd graddiant ychydig yn fwy am i lawr ar gyfer merched wrth i'r grŵp oedran gynyddu o flwyddyn 7 i flwyddyn 9 (Ffigur 4.36).

Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Cymysg neu luosog, neu Garibiaidd neu Ddu oedd y grwpiau lleiaf tebygol eto o ddweud eu bod yn credu bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif (Ffigur 4.35).

Dim ond gwahaniaethau bach oedd yn y gyfran a oedd yn cytuno â'r datganiad ar draws y BILlau, ac roedd y gyfran uchaf ym Mhowys (40%) (Tabl 4.9).

## Bwlio<sup>d</sup>

### Bwlio rhai eraill

Adroddodd fwyaf mawr o'r glasoed (83%) nad oeddent wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf. Adroddodd 12% eu bod wedi gwneud hynny unwaith neu ddwy unig, ac adroddodd 5% eu bod wedi gwneud hynny'n fwy mynych. Dim ond 2% wnaeth adrodd eu bod wedi bwlio rhai eraill nifer o weithiau'r wythnos (Ffigur 4.37).

Yn gyffredinol, adroddodd 17% o'r glasoed eu bod wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf, ond nid adroddwyd yn gyfartal am hyn ar draws y rhywiau, gyda 20% o fechgyn ac 13% o ferched yn adrodd eu bod wedi bwlio. Fe wnaeth adrodd eu bod wedi bwlio gynyddu o flwyddyn 7 i flwyddyn 9, ac yna fe wnaeth lefelu ar 18%, er mai dim ond ymhlith merched yr oedd y lefelu hwn i'w weld pan wahanwyd grwpiau blwyddyn yn ôl rhyw. Roedd bwlio a gofnodwyd gan

---

<sup>d</sup> Cyflwynir canfyddiadau ar seiberfwlio ym mhennod 5

fechgyn yn parhau i gynyddu (Ffigurau 4.38 a 4.40). Roedd y glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog ychydig yn fwy tebygol hefyd o adrodd eu bod wedi bwllo (Ffigur 4.38).

Roedd amrywio gymharol eang yn y cyfraddau yn adrodd eu bod wedi bwllo yn ôl grŵp ethnig, gyda'r glasoed o gefndir Indiaidd a Gwyn Prydeinig yn lleiaf tebygol o adrodd eu bod wedi bwllo unigolyn arall, a'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn ac Arabaidd oedd yn fwyaf tebygol o wneud hynny (Ffigur 4.39).

Roedd canfyddiadau ar y lefel BIL yn adlewyrchu'r canfyddiadau ar lefel genedlaethol yn agos ar gyfer lefelau cyffredinol o adrodd am fwlio, a'r gwahaniaeth rhwng y rhywiau (Tabl 4.10).

## Cael eu bwlio

Adroddodd 36% o'r glasoed eu bod wedi cael rhyw brofiad o gael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf. Adroddodd y rhan fwyaf o'r rhain eu bod wedi cael eu bwlio unwaith neu ddwy (21%) ac adroddodd 10% eu bod wedi cael eu bwlio'n wythnosol neu fwy (Ffigur 4.41).

Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o adrodd eu bod wedi cael eu bwlio (39% o gymharu â 33%), er bod y gwahaniaeth hwn yn fwy ym mlynnyddoedd 8 a 9 na grwpiau blwyddyn eraill (Ffigurau 4.42 a 4.44). Mae hyn yn sail i'r nifer uchaf yn y cyfraddau cyffredinol yn adrodd eu bod wedi cael eu bwlio ym mlynnyddoedd 8 a 9, sy'n gostwng wedyn i'w lefel isaf, sef 32% ym mlwyddyn 11 (Ffigur 4.42). Y glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi cael eu bwlio na'r rheiny o'r teuluoedd mwyaf cyfoethog (42% o gymharu â 33%) (Ffigur 4.42).

Y glasoed o gefndiroedd Gwyn Gwyddelig oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi cael eu bwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf, a'r rheiny o gefndiroedd Caribiaidd neu Ddu oedd y rhai lleiaf tebygol (Ffigur 4.43).

Ychydig o wahaniaeth oedd yn y cyfraddau a adroddwyd o fod wedi cael eu bwlio ar draws y BILlau, er bod rhywfaint o amrywio ym maint y bwlch rhwng y rhywiau, a oedd yn amrywio o 3% yng Nghaerdydd a'r Fro i 8% yn Aneurin Bevan (Tabl 4.11).

## Cymorth iechyd meddwl yn yr ysgol

### Cymorth i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi

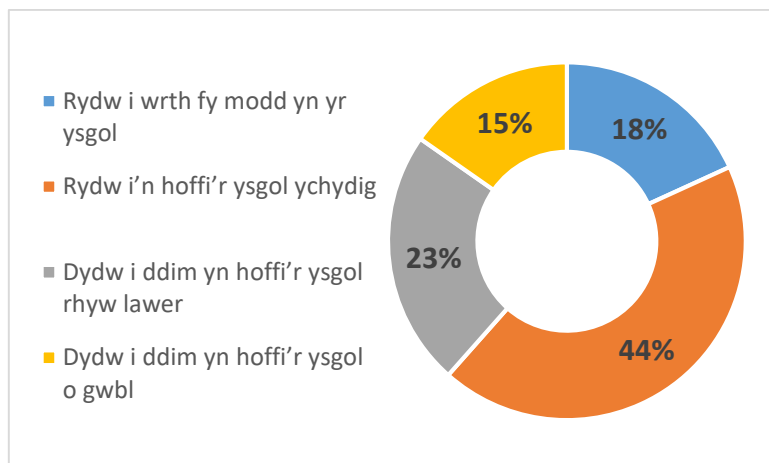
Roedd bron i dri chwarter o'r glasoed yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r datganiad '*Mae cymorth yn fy ysgol i ar gyfer myfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi*'. Dim ond 3% o'r glasoed oedd yn anghytuno'n gryf â'r datganiad, ac roedd 6% arall yn anghytuno ag ef (Ffigur 4.45).

Roedd y glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog ychydig yn llai tebygol o gytuno bod eu hysgol yn cynnig cymorth, ond nid oedd unrhyw wahaniaeth yn y gyfran o fechgyn a merched a oedd yn cytuno â'r datganiad (Ffigurau 4.46 a 4.48). Rodd gostyngiad, fodd bynnag, yn y gyfran a oedd yn cytuno â'r datganiad ar draws grwpiau blwyddyn 7 i 10, cyn iddi lefelu ym mlwyddyn 11 (Ffigur 4.46).

Roedd y gyfran o'r glasoed a oedd yn cytuno â'r datganiad ar ei huchaf ymhlith y rheiny o gefndiroedd Indiaidd a Gwyn Prydeinig, ac ar ei hisaf ymhlith y rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn (Ffigur 4.47).

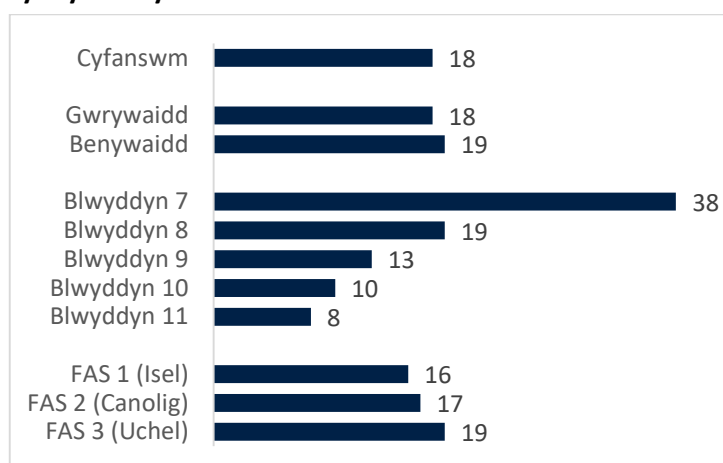
Y glasoed yn BIL Aneurin Bevan oedd y rhai lleiaf tebygol o gytuno bod eu hysgol yn cynnig cymorth i fyfyrwyr (70%), a'r rheiny ym Mhowys oedd y rhai mwyaf tebygol (76%). Nid oedd unrhyw wahaniaethau, neu wahaniaethau bach iawn oedd, yn y gyfran o fechgyn a merched a oedd yn cytuno â'r datganiad, ac eithrio BIL Cwm Taf lle'r oedd 77% o ferched yn cytuno o gymharu â 72% o fechgyn (Tabl 4.12).

**Ffigur 4.1. Teimladau am yr ysgol**

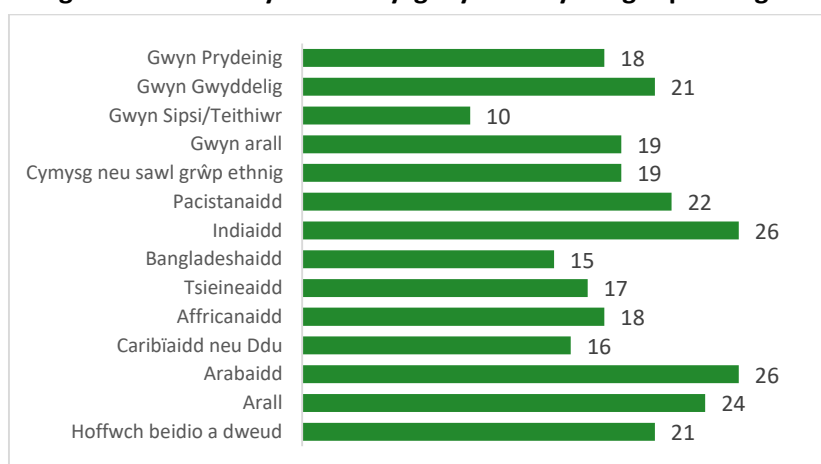


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (27,280)*

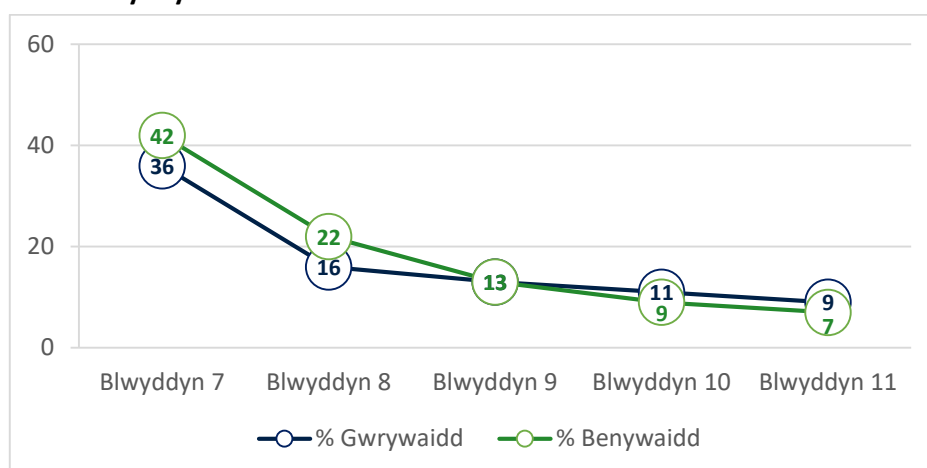
**Ffigur 4.2. Canran sy'n hoffi'r ysgol yn fawr yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.3. Canran sy'n hoffi'r ysgol yn fawr yn ôl grŵp ethnig**



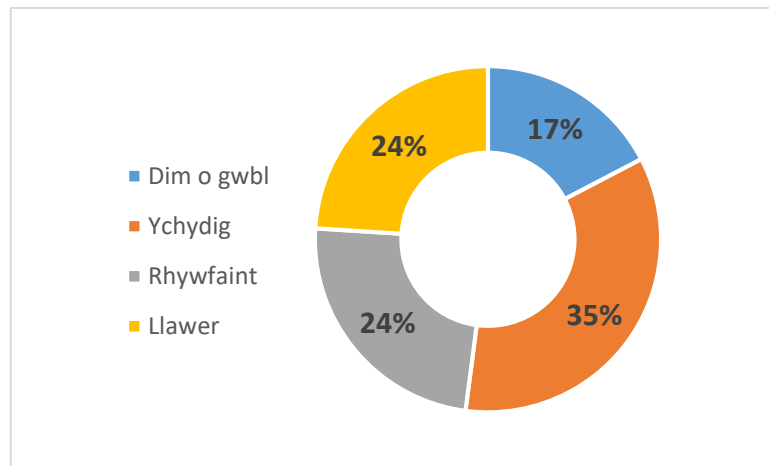
**Ffigur 4.4. Canran sy'n hoffi'r ysgol yn fawr yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.1. Canran sy'n hoffi'r ysgol yn fawr yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

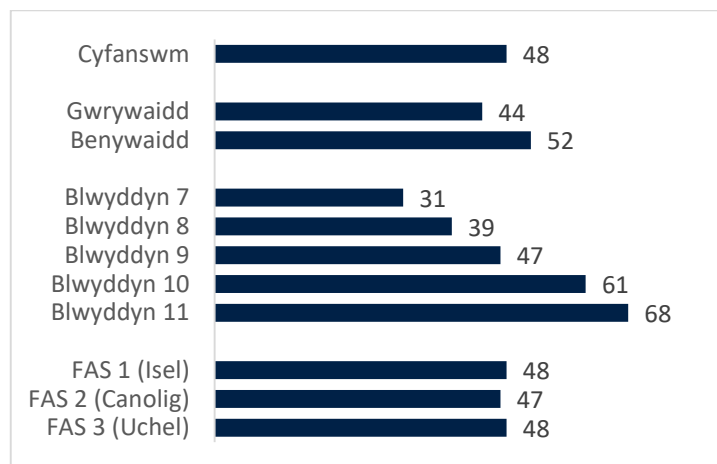
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 20   | 19      | 21      |
| Aneurin Bevan          | 17   | 16      | 17      |
| Betsi Cadwaladr        | 16   | 15      | 16      |
| Caerdydd a'r Fro       | 22   | 20      | 24      |
| Cwm Taf                | 19   | 19      | 19      |
| Hywel Dda              | 19   | 19      | 20      |
| Powys                  | 18   | 15      | 20      |

**Ffigur 4.5. Teimlo pwysau o waith ysgol**

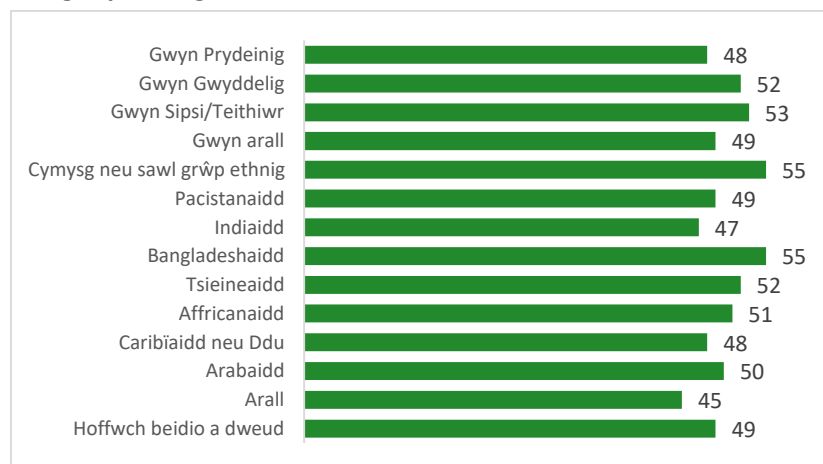


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (97,660)*

**Ffigur 4.6. Canran sy'n teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' o bwysau yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

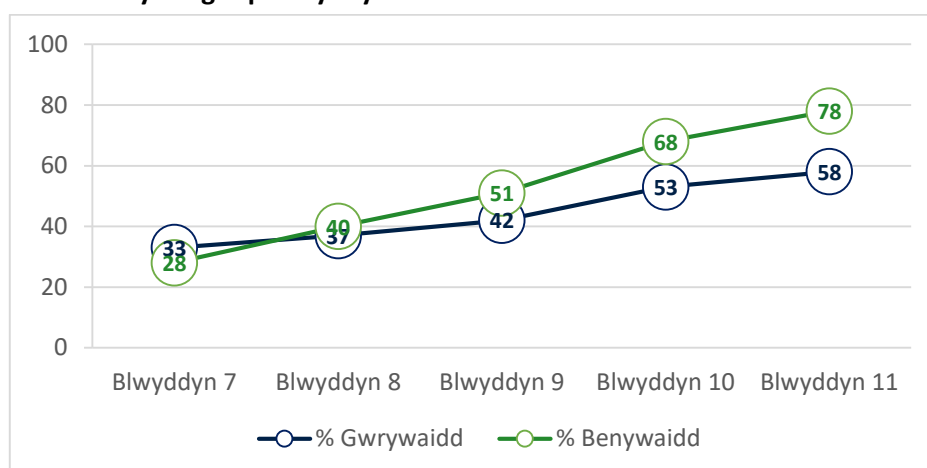


**Ffigure 4.7. Canran sy'n teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' o bwysau yn ôl grŵp ethnig**





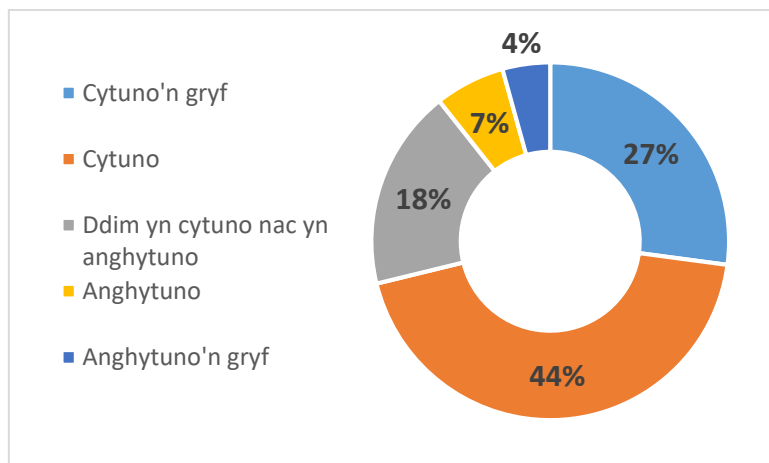
**Ffigur 4.8. Canran sy'n teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' o bwysau yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.2. Canran sy'n teimlo 'llawer' neu 'rywfaint' o bwysau yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

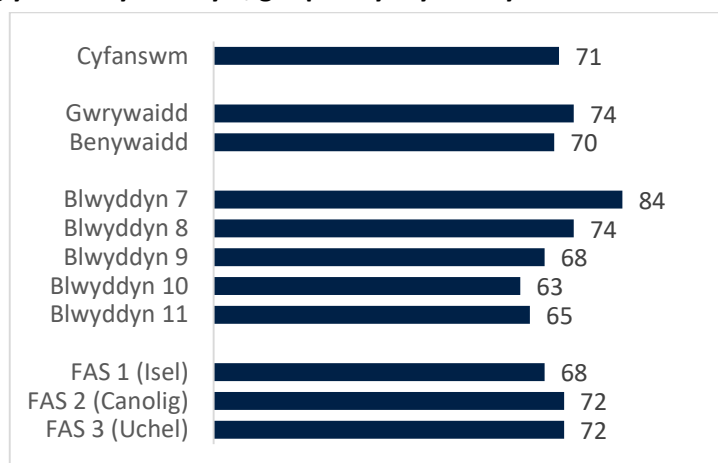
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 49   | 45      | 52      |
| Aneurin Bevan          | 48   | 43      | 53      |
| Betsi Cadwaladr        | 47   | 42      | 51      |
| Caerdydd a'r Fro       | 51   | 47      | 55      |
| Cwm Taf                | 46   | 44      | 49      |
| Hywel Dda              | 46   | 42      | 50      |
| Powys                  | 46   | 44      | 48      |

**Ffigur 4.9. Teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan athrawon**

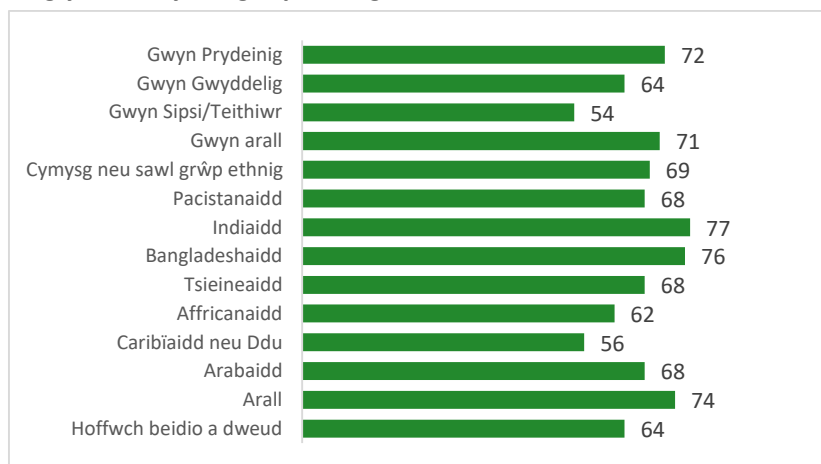


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (26,587)*

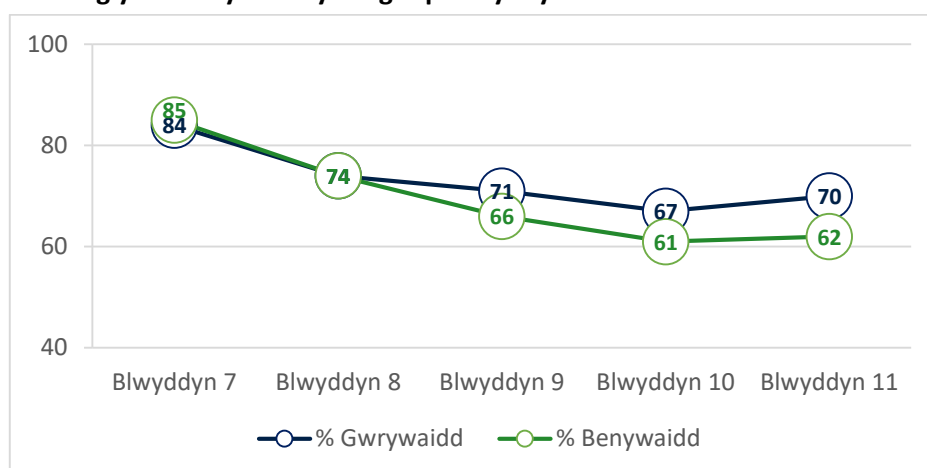
**Ffigur 4.10. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn fel ag y maent yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.11. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn fel ag y maent yn ôl grŵp ethnig**



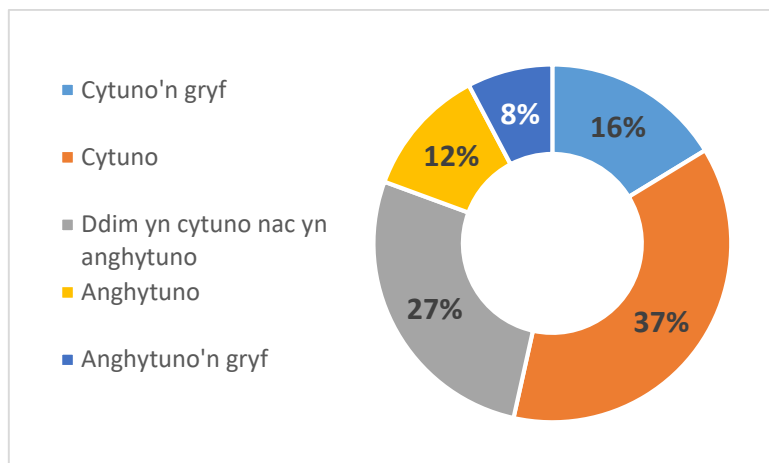
**Ffigur 4.12. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn fel ag y maent yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.3. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn eu derbyn fel ag y maent yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

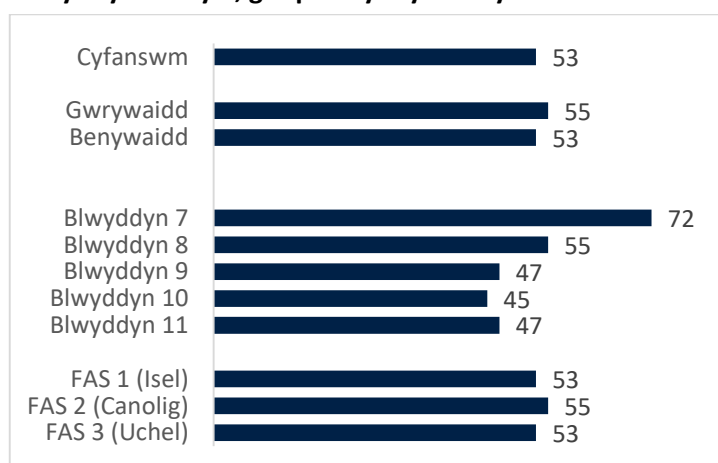
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 74   | 75      | 73      |
| Aneurin Bevan          | 71   | 75      | 68      |
| Betsi Cadwaladr        | 69   | 70      | 68      |
| Caerdydd a'r Fro       | 74   | 76      | 72      |
| Cwm Taf                | 74   | 76      | 73      |
| Hywel Dda              | 69   | 72      | 67      |
| Powys                  | 71   | 71      | 72      |

**Ffigur 4.13. Teimlo bod athrawon yn poeni amdanynt fel unigolyn**

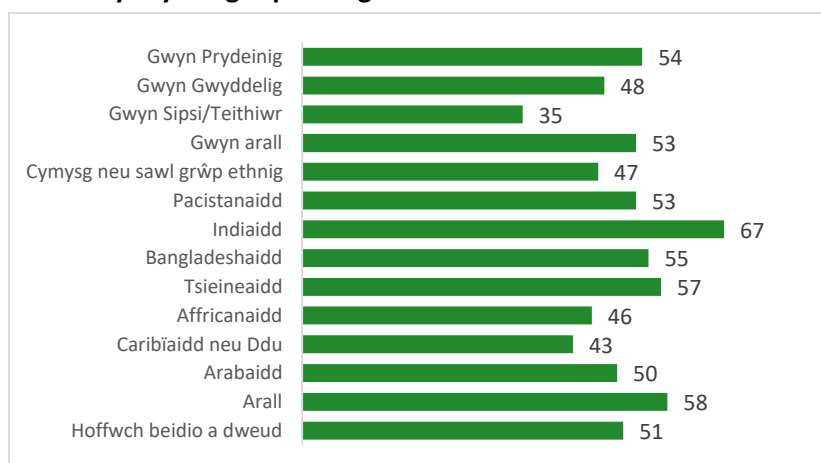


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (95,486)*

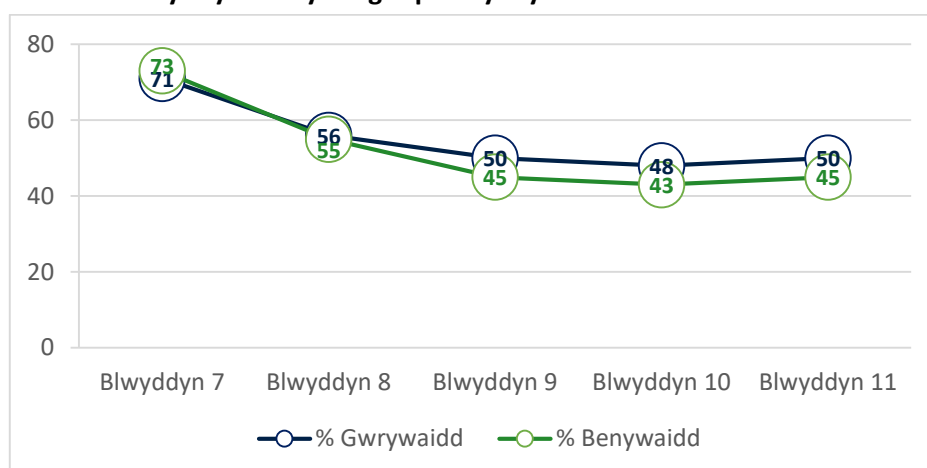
**Ffigur 4.14. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn poeni amdanynt yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.15. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn poeni amdanynt yn ôl grŵp ethnig**



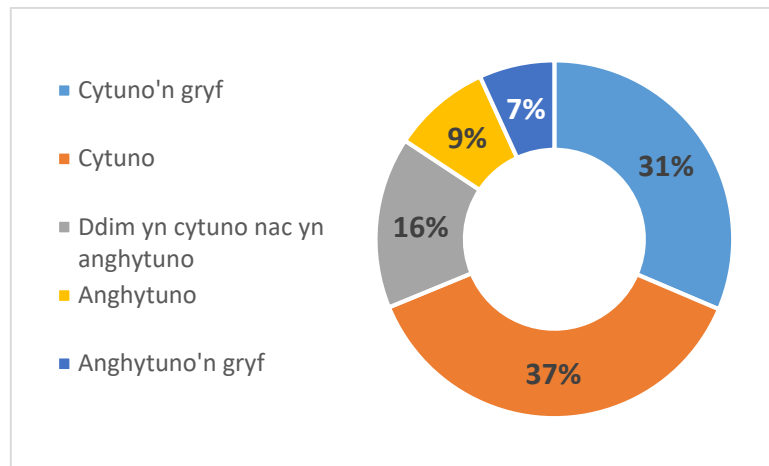
**Ffigur 4.16. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn poeni amdanynt yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.4. Canran sy'n teimlo bod eu hathrawon yn poeni amdanynt yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

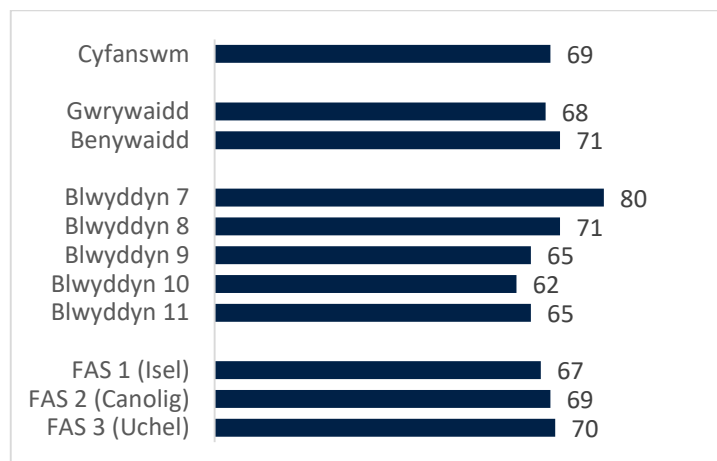
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 56   | 57      | 55      |
| Aneurin Bevan          | 54   | 56      | 53      |
| Betsi Cadwaladr        | 50   | 53      | 49      |
| Caerdydd a'r Fro       | 55   | 57      | 54      |
| Cwm Taf                | 56   | 55      | 57      |
| Hywel Dda              | 52   | 54      | 51      |
| Powys                  | 55   | 55      | 56      |

**Ffigur 4.17. Aelod o staff i ymddiried ynddo**

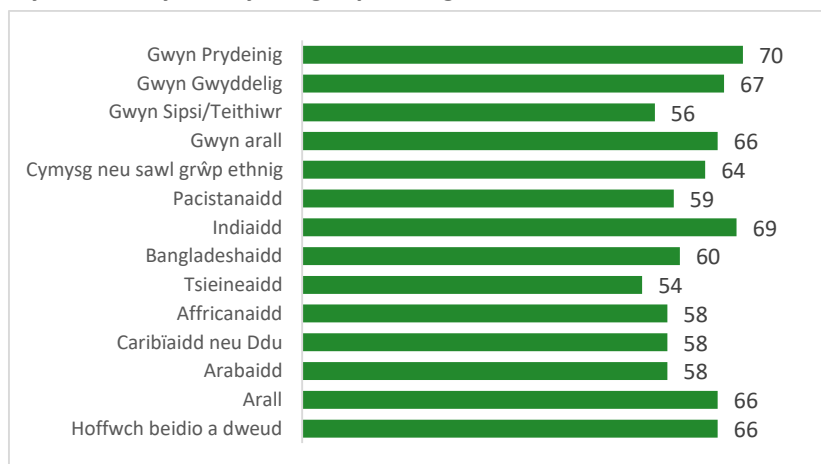


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (95,184)*

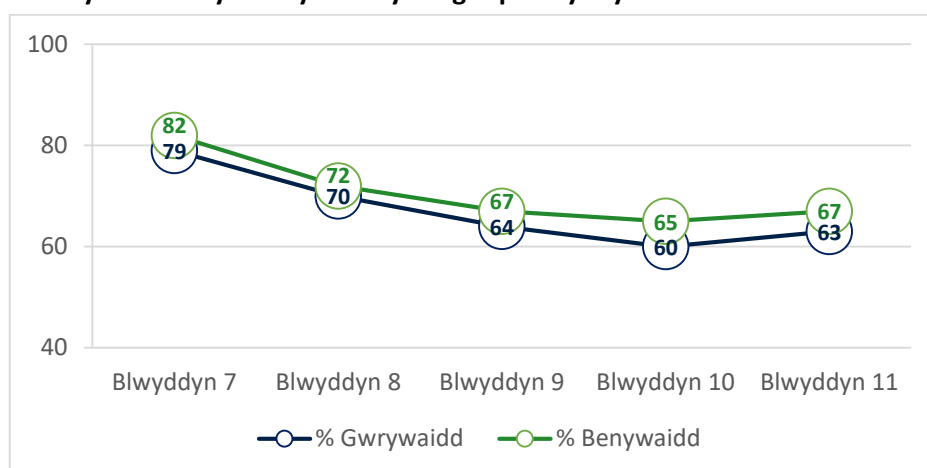
**Ffigur 4.18. Canran sy'n cytuno bod yna aelod o staff y gallant ymddiried ynddo yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.19. Canran sy'n cytuno bod yna aelod o staff y gallant ymddiried ynddo yn ôl grŵp ethnig**



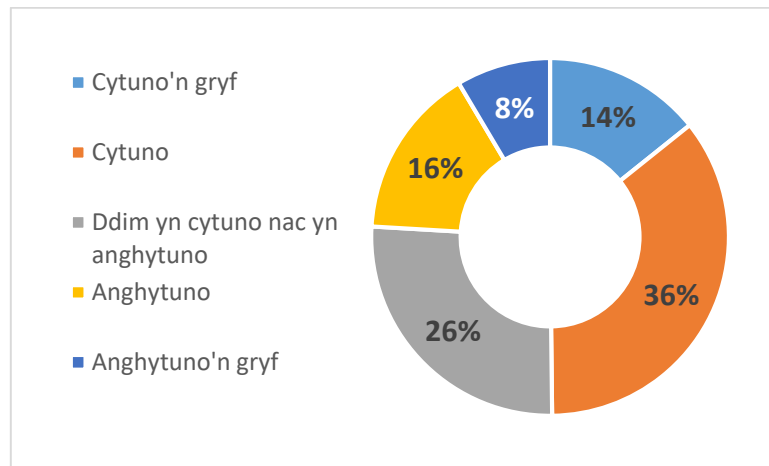
**Ffigur 4.20. Canran sy'n cytuno bod yna aelod o staff y gallant ymddiried ynddo yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.5. Canran sy'n cytuno bod yna aelod o staff y gallant ymddiried ynddo yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

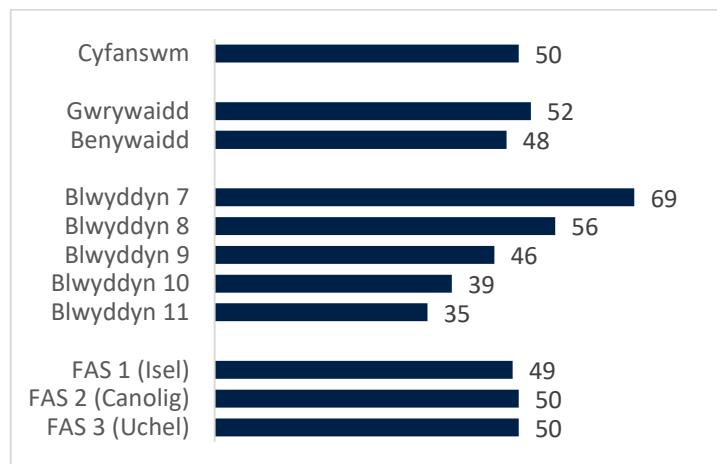
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 69   | 67      | 72      |
| Aneurin Bevan          | 69   | 68      | 71      |
| Betsi Cadwaladr        | 69   | 68      | 70      |
| Caerdydd a'r Fro       | 67   | 66      | 67      |
| Cwm Taf                | 70   | 67      | 74      |
| Hywel Dda              | 69   | 69      | 71      |
| Powys                  | 70   | 67      | 73      |

**Ffigur 4.21. Myfyrwyr yn cael llais wrth gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ysgol**

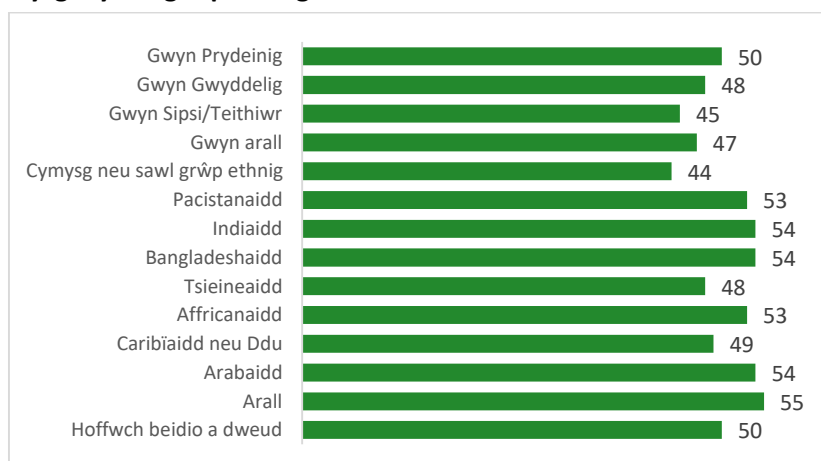


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (92,474)*

**Ffigur 4.22. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llais wrth gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ysgol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

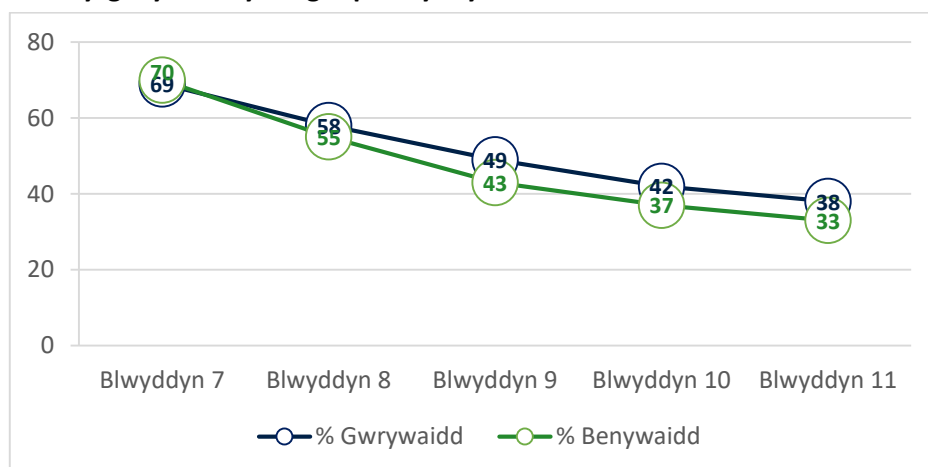


**Ffigur 4.23. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llais wrth gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ysgol yn ôl grŵp ethnig**





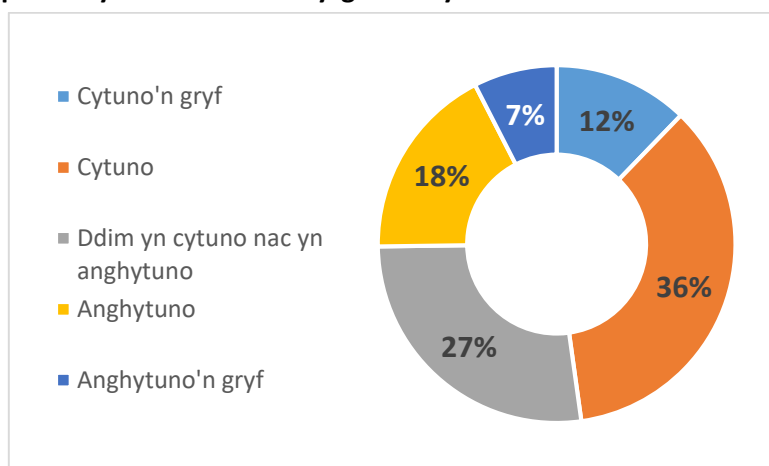
**Ffigur 4.24. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llais wrth gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ysgol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.6. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llais wrth gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ysgol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

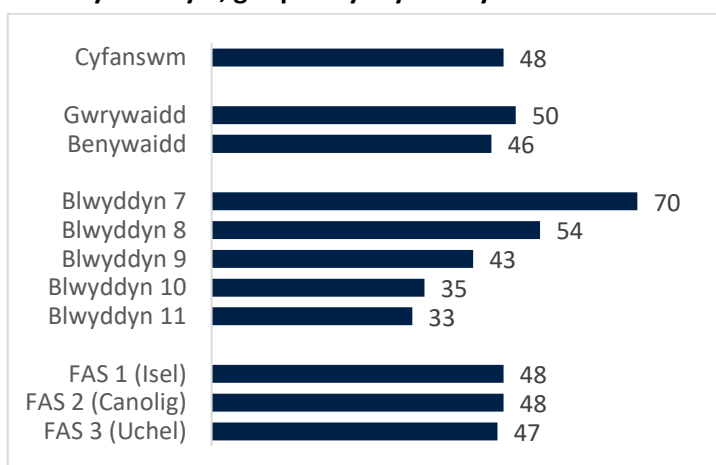
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 53   | 54      | 52      |
| Aneurin Bevan          | 48   | 50      | 45      |
| Betsi Cadwaladr        | 49   | 51      | 48      |
| Caerdydd a'r Fro       | 50   | 52      | 48      |
| Cwm Taf                | 51   | 50      | 51      |
| Hywel Dda              | 50   | 52      | 48      |
| Powys                  | 51   | 54      | 49      |

**Ffigur 4.25. Myfyrwyr yn cael llawer o gyfleoedd i helpu penderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio**

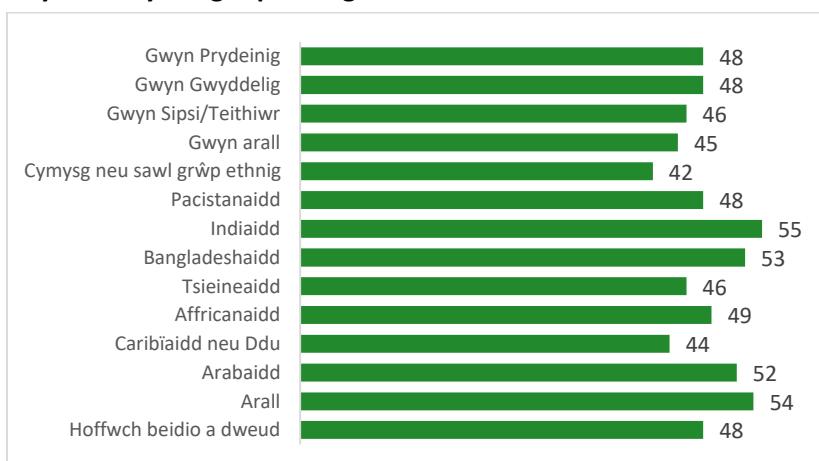


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (93,336)*

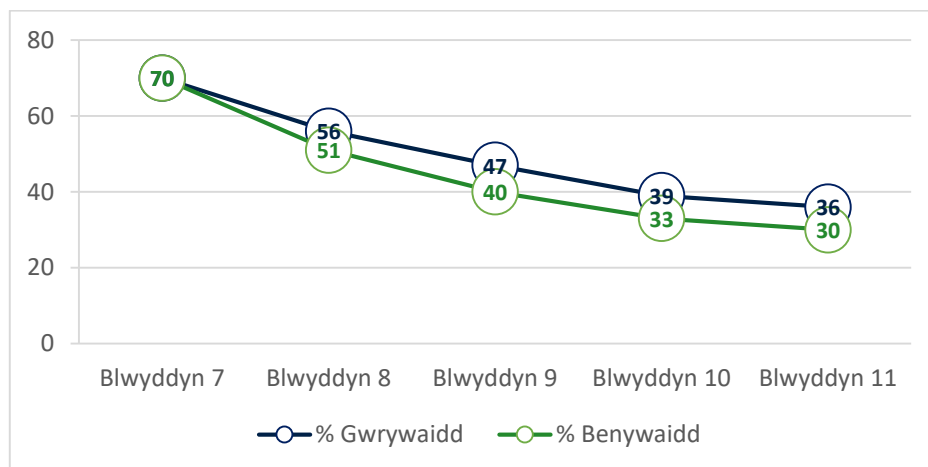
**Ffigur 4.26. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llawer o gyfleoedd i helpu penderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.27. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llawer o gyfleoedd i helpu penderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio yn ôl grŵp ethnig**



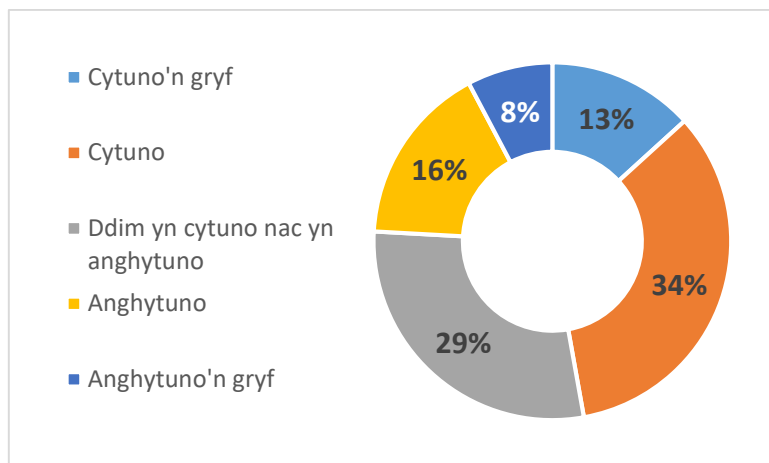
**Ffigur 4.28. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llawer o gyfleoedd i helpu penderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.7. Canran sy'n cytuno bod myfyrwyr yn eu hysgol yn cael llawer o gyfleoedd i helpu penderfynu ar brosiectau ysgol a'u cynllunio yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

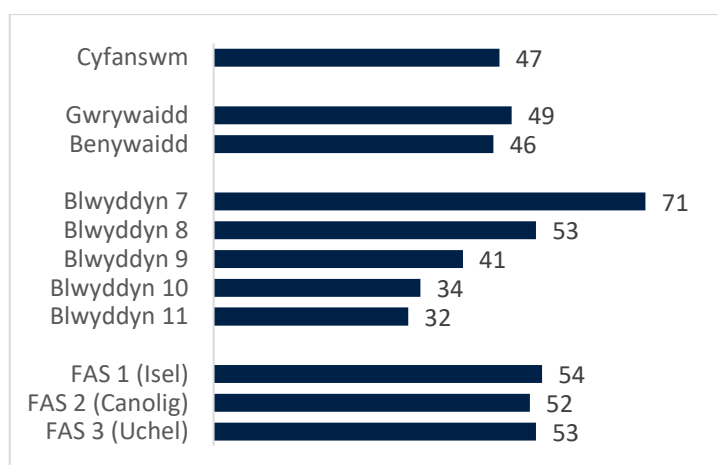
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 51   | 53      | 49      |
| Aneurin Bevan          | 45   | 49      | 42      |
| Betsi Cadwaladr        | 46   | 49      | 44      |
| Caerdydd a'r Fro       | 49   | 52      | 47      |
| Cwm Taf                | 50   | 51      | 49      |
| Hywel Dda              | 47   | 50      | 45      |
| Powys                  | 46   | 50      | 43      |

**Ffigur 4.29. Syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol**

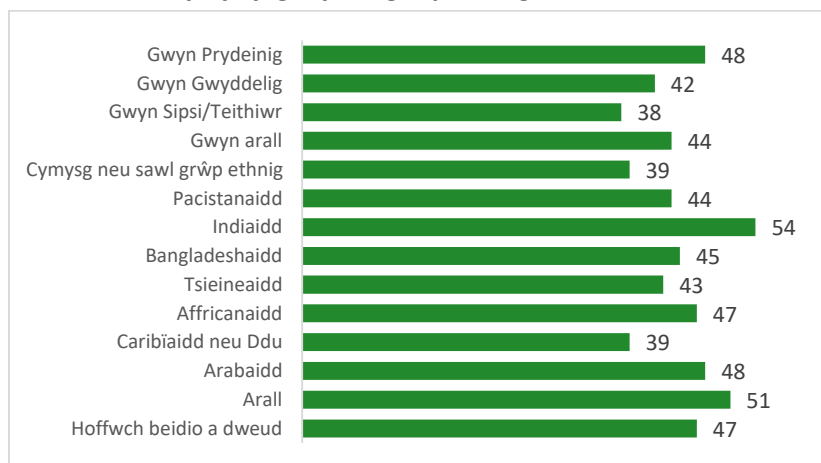


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (93,518)*

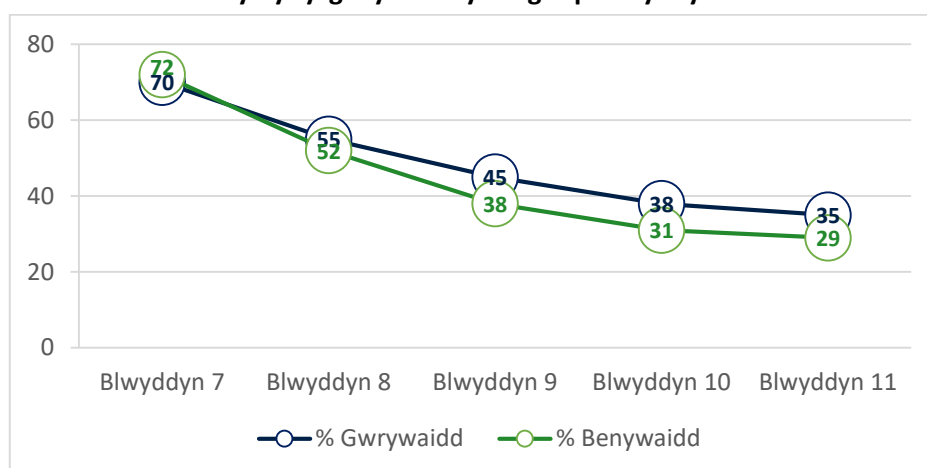
**Ffigur 4.30. Canran sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.31. Canran sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl grŵp ethnig**



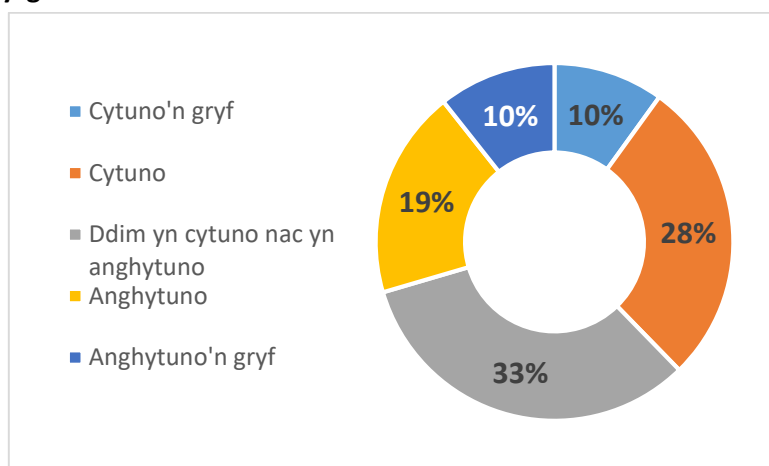
**Ffigur 4.32. Canran sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.8. Canran sy'n cytuno bod syniadau myfyrwyr yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

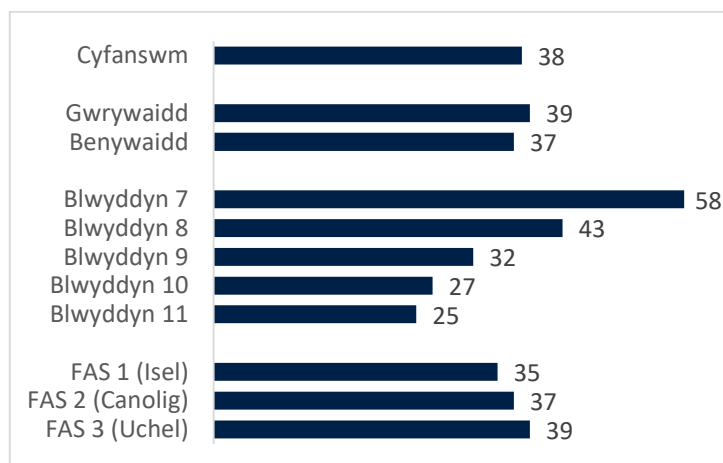
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 49   | 51      | 48      |
| Aneurin Bevan          | 46   | 49      | 44      |
| Betsi Cadwaladr        | 46   | 48      | 44      |
| Caerdydd a'r Fro       | 48   | 50      | 46      |
| Cwm Taf                | 49   | 51      | 48      |
| Hywel Dda              | 46   | 49      | 43      |
| Powys                  | 50   | 52      | 48      |

**Ffigur 4.33. Eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol**

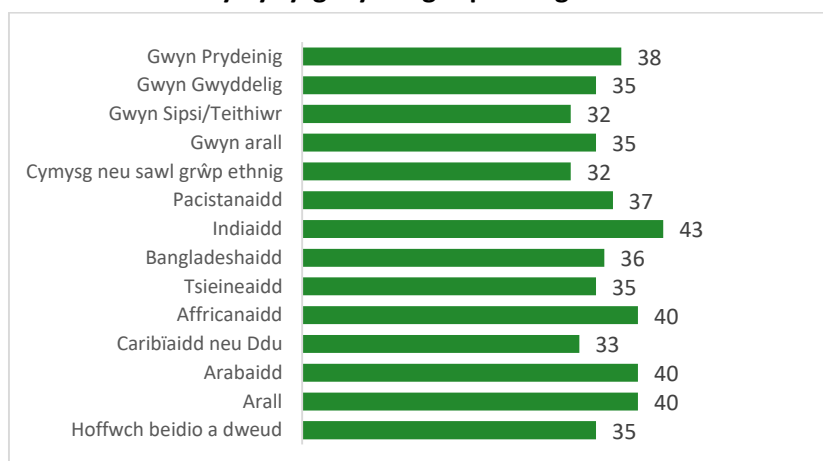


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (92,909)*

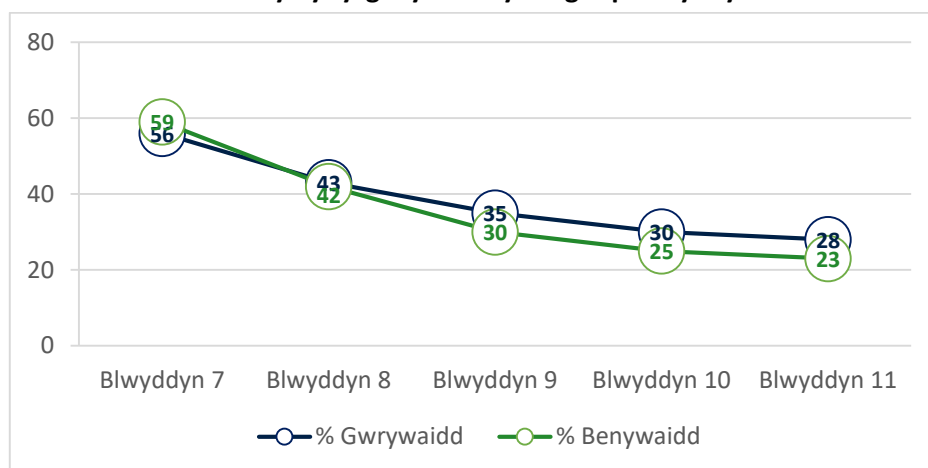
**Ffigur 4.34. Canran sy'n cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.35. Canran sy'n cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl grŵp ethnig**



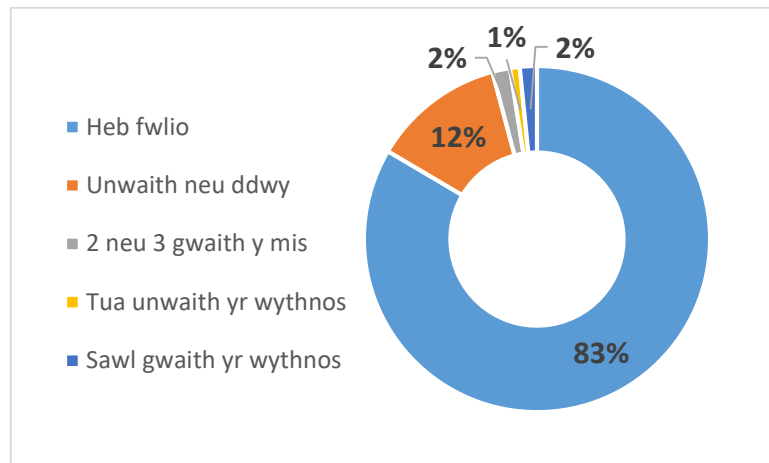
**Ffigur 4.36. Canran sy'n cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.9. Canran sy'n cytuno bod eu syniadau eu hunain yn cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

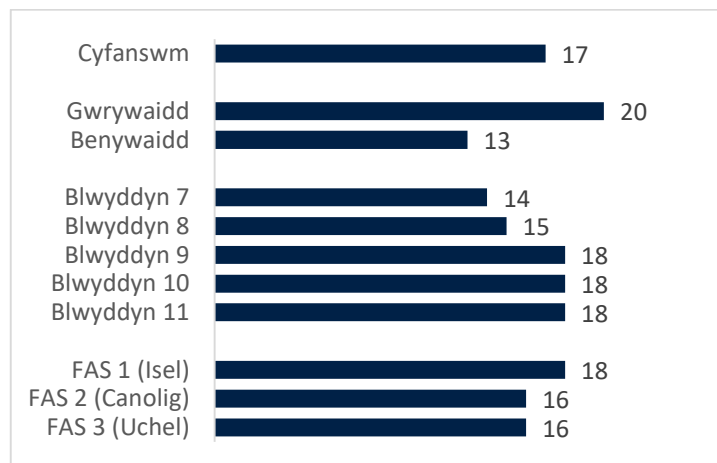
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 39   | 41      | 39      |
| Aneurin Bevan          | 37   | 39      | 35      |
| Betsi Cadwaladr        | 37   | 38      | 35      |
| Caerdydd a'r Fro       | 39   | 41      | 38      |
| Cwm Taf                | 39   | 40      | 39      |
| Hywel Dda              | 36   | 38      | 34      |
| Powys                  | 40   | 41      | 40      |

**Ffigur 4.37. Wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf**

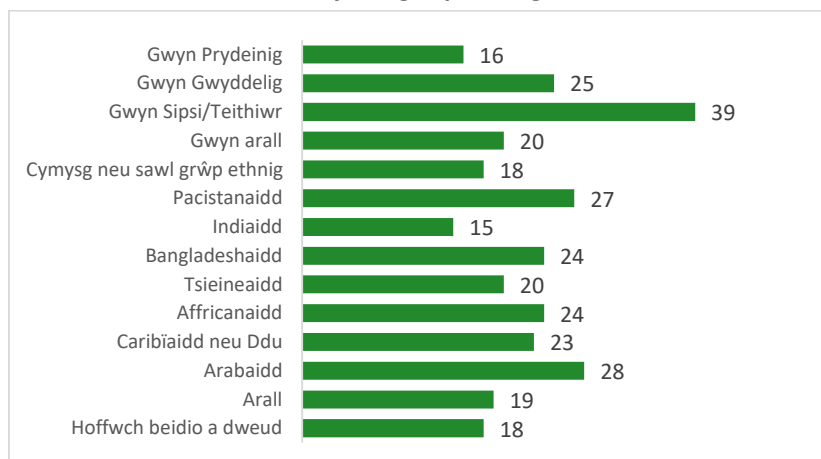


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (87,873)*

**Ffigur 4.38. Canran sydd wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

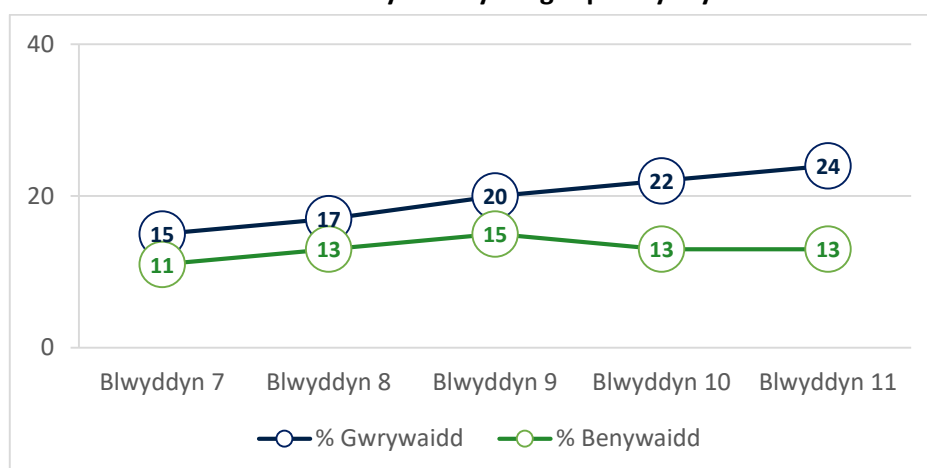


**Ffigur 4.39. Canran sydd wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp ethnig**





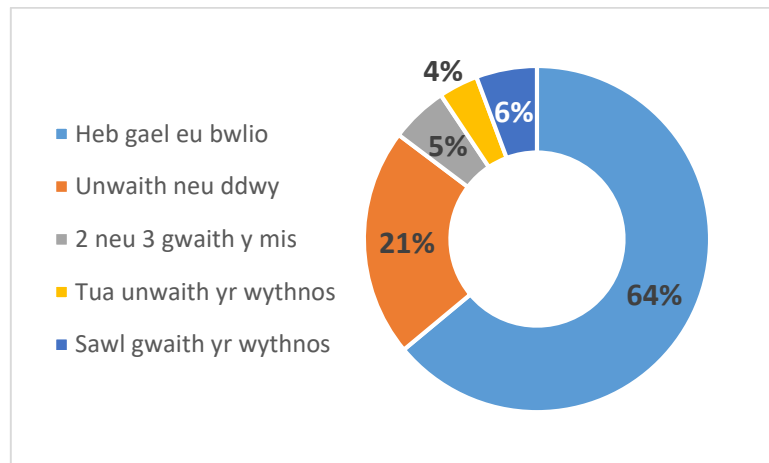
**Ffigur 4.40. Canran sydd wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.10. Canran sydd wedi bwlio unigolyn arall yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

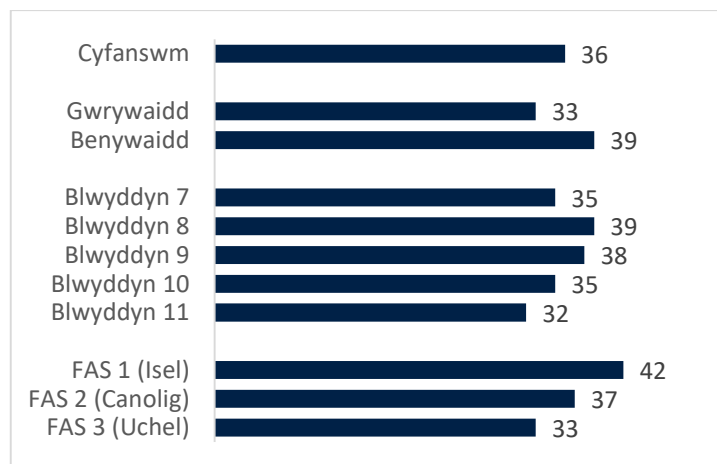
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 16   | 19      | 13      |
| Aneurin Bevan          | 17   | 21      | 14      |
| Betsi Cadwaladr        | 17   | 20      | 14      |
| Caerdydd a'r Fro       | 16   | 20      | 13      |
| Cwm Taf                | 16   | 18      | 13      |
| Hywel Dda              | 15   | 19      | 12      |
| Powys                  | 17   | 21      | 13      |

**Ffigur 4.41. Wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf**

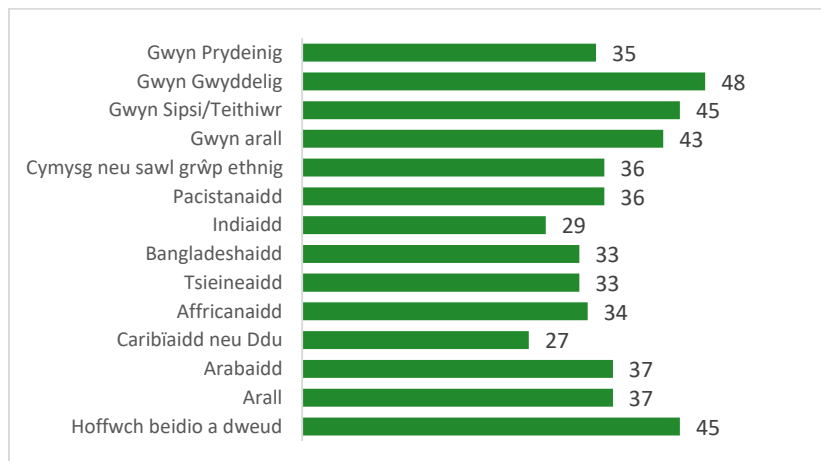


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (89,085)*

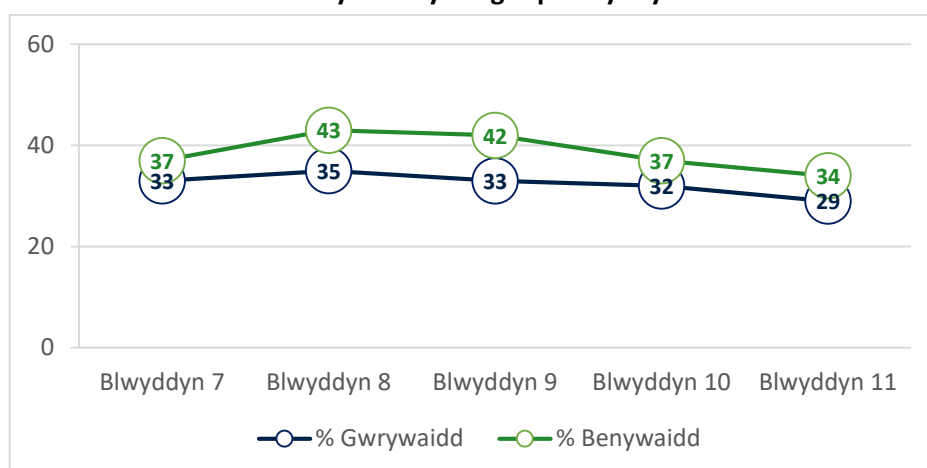
**Ffigur 4.42. Canran sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.43. Canran sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp ethnig**



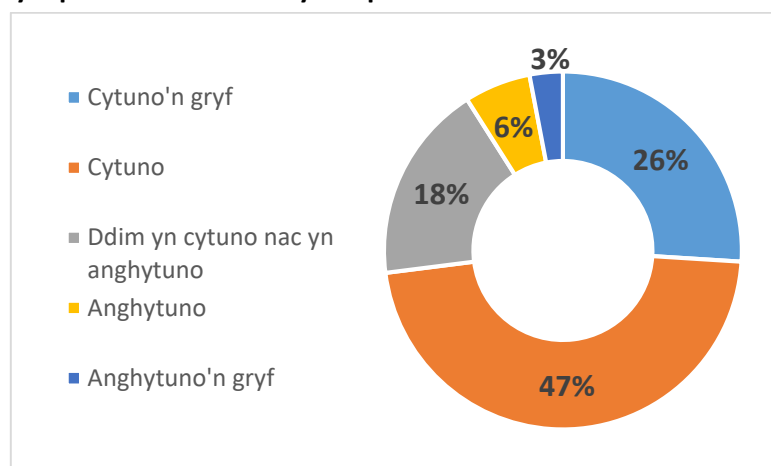
**Ffigur 4.44. Canran sydd wedi cael eu bwllo yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.11. Canran sydd wedi cael eu bwllo yn yr ysgol yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

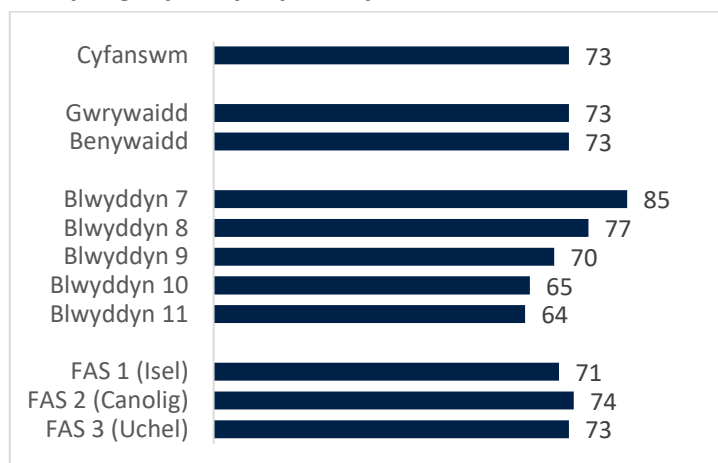
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 37   | 33      | 40      |
| Aneurin Bevan          | 37   | 33      | 41      |
| Betsi Cadwaladr        | 37   | 33      | 40      |
| Caerdydd a'r Fro       | 34   | 32      | 35      |
| Cwm Taf                | 37   | 33      | 40      |
| Hywel Dda              | 35   | 32      | 38      |
| Powys                  | 35   | 33      | 37      |

**Ffigur 4.45. Cymorth yn yr ysgol i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi**

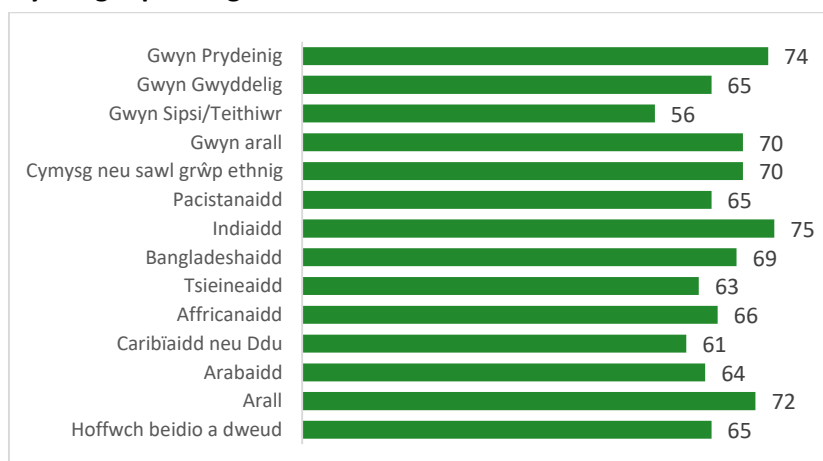


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (92,253)*

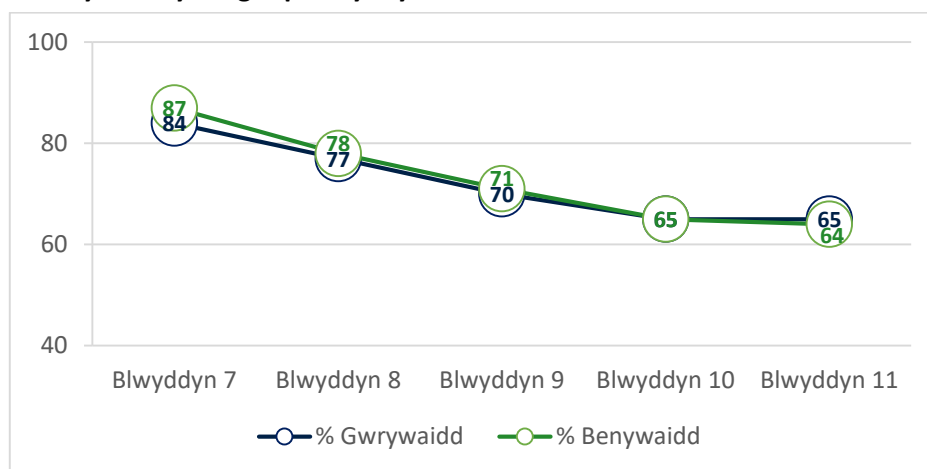
**Ffigur 4.46. Canran sy'n cytuno bod cymorth yn eu hysgolion i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 4.47. Canran sy'n cytuno bod cymorth yn eu hysgolion i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 4.48. Canran sy'n cytuno bod cymorth yn eu hysgolion i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 4.12. Canran sy'n cytuno bod cymorth yn eu hysgolion i fyfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu'n methu ymdopi yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 74   | 73      | 74      |
| Aneurin Bevan          | 70   | 71      | 70      |
| Betsi Cadwaladr        | 71   | 72      | 72      |
| Caerdydd a'r Fro       | 74   | 74      | 75      |
| Cwm Taf                | 74   | 72      | 77      |
| Hywel Dda              | 74   | 74      | 74      |
| Powys                  | 76   | 75      | 77      |

## 5 Bywyd teuluol a chyfeillgarwch

### Cyflwyniad

Mae'r glasoed yn gyfnod o ymreolaeth gynyddol wrth iddynt geisio cael mwy o annibyniaeth oddi wrth eu rhieni neu ofalwyr. Gall hyn greu gwrthdaro a phellter mewn perthnasoedd rhwng rhieni-plant ac er bod hyn yn gwbl normal, mae sgiliau a gallu rhianta yn ystod y cyfnod cythryblus hwn yn rhagweld ymddygiadau a deilliannau risg iechyd ymhlith y glasoed, fel iselder<sup>144</sup>.

Mae'r ymgysylltu cymdeithasol y caiff y glasoed brofiad ohono y tu hwnt i'w teulu yn rhan hanfodol o'u datblygiad cymdeithasol ac emosiynol. Caiff cyfoedion effaith sylweddol ar y modd y mae'r glasoed yn prosesu gwybodaeth gymdeithasol gan eu bod yn hynod ymwybodol o, ac yn sensitif i'r modd y cânt eu gweld gan eu cyfoedion. Golyga hyn fod dylanwad cyfoedion ar iechyd a lles ar ei anterth yn ystod cyfnod y glasoed<sup>1</sup>.

Mae data o Arolygon blaenorol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ac Iechyd a Lles Myfyrwyr yn dangos bod perthnasoedd cadarnhaol rhwng y glasoed a'u teuluoedd yn cael eu cysylltu'n gyson â gwell deilliannau iechyd a lles. Fodd bynnag, mae perthnasoedd mwy cymhleth rhwng cyfeillgarwch ac iechyd y glasoed i'w gweld. Tra bod perthnasoedd cryfach â chyfoedion yn gysylltiedig â lles goddrychol ac iechyd meddwl gwell, maent hefyd yn gysylltiedig â mwy o ddefnydd o sylweddau ac, ymhlith y glasoed â lefelau isel o gymorth teuluol, iechyd meddwl gwaeth<sup>7 45</sup>.

Nid yn unig y mae'r cyd-destun technolegol y mae'r glasoed yn cael eu magu ynddo wedi'i drawsnewid yn llwyr o'r cyd-destun y bydd eu rhieni ac athrawon wedi cael profiad ohono, ond mae hefyd yn gyd-destun sy'n datblygu'n gyflym. Er bod llawer o nodweddion cadarnhaol i'r newidiadau mewn cyfathrebu yn sgil technolegau newydd, mae seiberfwlio wedi dod i'r golwg fel risg newydd i les y glasoed.

Diffinnir seiberfwlio gan Lywodraeth Cymru fel mynd ati'n fwriadol i ddefnyddio technoleg gwybodaeth a chyfathrebu (TGCh), yn enwedig ffonau symudol a'r rhyngwrwyd (gan gynnwys safleoedd rhwydweithio cymdeithasol, blogiau, e-bost, fideo a gwibnegeseua), i achosi gofid i rywun arall<sup>46</sup>. Mae ysgolion yng Nghymru wedi'u hannog i fabwysiadu dull ysgol gyfan o atal seiberfwlio, ac mae cyngor ar sut ddylai ysgolion fynd ati i atal a rheoli seiberfwlio yn destun ymgynghoriad gan Lywodraeth Cymru ar hyn o bryd. Canfuwyd bod cysylltiad cryf rhwng seiberfwlio, fodd bynnag, ag ymddygiad ymosodol yn yr ysgol, gan awgrymu nad yw'n nodwedd o batrymau bwlio ehangach yn unig efallai, ond yn nodwedd o ymddygiad ymosodol yn ehangach hefyd<sup>47</sup>.

Mae ymchwil o'r DU yn awgrymu bod deilliannau lles ac addysg niweidiol tymor byr a hirdymor i ofalwyr ifanc. Mae'r rhain yn cynnwys profiad o fwlio, lefel is o fod yn fodlon â bywyd a dyheadau a deilliannau addysgol is<sup>48</sup>. Canfu'r arolwg The Longitudinal Survey of Young People in England (LSYPE) fod gwahaniaeth sylweddol mewn sgôr pwyntiau TGAU rhwng gofalwyr a'r rhai nad ydynt yn ofalwyr, yn gyfwerth â gwahaniaeth o 9 gradd, a pherthynas rhwng bod yn ofalwr ifanc yn 14 oed a bod yn NEET (heb fod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant) yn 16 i 19 oed<sup>49</sup>. Mae statws 'cudd' llawer o ofalwyr ifanc yn bryder a godir yn fynych gan sefydliadau'r trydydd sector. Mae rhesymau dros fod gwasanaethau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gwasanaethau addysg yn anymwybodol o ofalwyr ifanc yn cynnwys ofn rheini yr eir â'r plant i mewn i ofal, ofn pobl ifanc y byddant yn cael eu stigmatiddio a'u bwlio a dim digon o ymdrech gan wasanaethau i adnabod gofalwyr ifanc<sup>49</sup>. Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth ar gyfer gofalwyr, gan gynnwys gofalwyr ifanc, yn 2013, ac yn hwnnw ymrwymodd i sicrhau bod gofalwyr ifanc yn cael eu hintegreiddio'n llawn yn holl bolisiau a strategaethau Llywodraeth Cymru sy'n effeithio ar ofalwyr, ac i ddefnyddio'r Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (Deddf erbyn hyn) i sicrhau y gall

gofalwyr ifanc arfer eu hawliau o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn mewn perthynas â gwasanaethau cymdeithasol a lles<sup>50</sup>.

## Canfyddiadau

Roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau ar ganfyddiadau o gyfathrebu a chefnogaeth o fewn y teulu, bod yn ofalwr ifanc, cael ffrindiau yr oeddent yn gallu dibynnu arnynt, ymladd a seiberfwlio.

Gofynnwyd y cwestiynau hyn i fyfyrwyr yn yr holl grwpiau blwyddyn. Y canfyddiadau ar ofalwyr ifanc yw'r amcangyfrif cyntaf o arolwg ar raddfa fawr o ba mor gyffredin yw bod yn ofalwr ifanc yng Nghymru sy'n adlewyrchu diffiniad Llywodraeth Cymru ei hun.

## Cyfathrebu a chefnogaeth o fewn y teulu

### Rhwyddineb siarad â'r tad

Adroddodd y rhan fwyaf o'r glasoed (75%) eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad, ond adroddodd 16% eu bod yn ei chael hi'n anodd, ac roedd 9% yn ei chael hi'n anodd iawn (Ffigur 5.1). Roedd bechgyn yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad na merched, er bod y gwahaniaeth yn llai amlwg mewn oedrannau iau (Ffigurau 5.2 a 5.4). Roedd y tebygolrwydd eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad yn lleihau gydag oedran ac yn cynyddu yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 5.2).

Nid oedd cyfran y glasoed a oedd yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad yn gwahaniaethu'n fawr ar draws grwpiau ethnig (Ffigur 5.3). Y glasoed o gefndiroedd Indiaidd oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd, a'r rheiny o gefndiroedd Cymysg neu Luosog a Bangladeshaidd oedd y rhai lleiaf tebygol.

Nid oedd llawer o amrywio o ran adrodd am rwyddineb siarad â'u tad ar draws y BILlau, a gwelwyd gwahaniaeth rhwng y rhywiau a oedd yn debyg i hynny a welwyd ar y lefel genedlaethol ym mhob un o'r BILlau (Tabl 5.1).

### Rhwyddineb siarad â'r fam

Roedd y glasoed yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam yn hytrach na'u tad (Ffigurau 5.1 a 5.5). Dim ond 10% wnaeth adrodd eu bod yn ei chael hi'n anodd siarad â'u mam, ac adroddodd 4% eu bod yn ei chael hi'n anodd iawn (Ffigur 5.5). Fel gyda siarad â'u tad, roedd gostyngiad yn y gyfran a oedd yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam gydag oedran, a chynnydd gyda chyfoeth teuluol (Ffigur 5.6). Eto, roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o adrodd eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam, ond roedd y gwahaniaeth yn llai ac yn fach iawn mewn oedrannau iau (Ffigurau 5.6 a 5.8).

Y glasoed o gefndiroedd Indiaidd, Arabaidd a Gwyn Prydeinig oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam, a'r rheiny o gefndir Sipsiwn/Teithwyr Gwyn a grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog oedd y rhai lleiaf tebygol o wneud hynny (Ffigur 5.7).

Roedd gwahaniaethau mewn rhwyddineb siarad â'u mam yr adroddwyd amdanynt yn fach ar draws y BILlau (Tabl 5.2).

## Help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu

Gofynnwyd i fyfyrwyr i raddio'r graddau y maent yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu, ar raddfa anghytuno'n gryf i cytuno'n gryf o 1 i 7. Rhoddodd 12% o'r

glasoed y sgôr anghytuno cryfaf (1) i'r cwestiwn hwn, ac roedd 12% arall ar yr ochr anghytuno i ymateb niwtral (sgorau o 2 neu 3). Y sgôr a roddwyd fynychaf, fodd bynnag, oedd 7, sef y sgôr cytuno cryfaf (43%) (Ffigur 5.9).

Roedd 69% o'r glasoed yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu (sgorau o 5, 6 neu 7). Nid oedd y gyfran hon yn amrywio rhyw lawer yn ôl rhyw, er bod yr amrywio ychydig yn fwy ym mlynedd canol y glasoed, ond yn gostwng gydag oedran ac yn cynyddu gyda chyfoeth teuluol (Ffigurau 5.10 a 5.12).

Roedd cyfran y glasoed a oedd yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol y mae eu hangen arnynt gan eu teulu yn amrywio o 60% i 70% yn y mwyafrif o'r grwpiau ethnig, ond roedd yn is ymhlith y rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Tsieineaidd a Phacistanaid (Ffigur 5.11).

Ychydig o amrywio oedd o ran cytuno bod teuluoedd yn darparu help a chefnogaeth emosiynol ar draws y BILLau, lle'r oedd yn amrywio o 67% yn BILLau Aneurin Bevan a Chaerdydd a'r Fro i 71% yng Nghwm Taf a Hywel Dda (Table 5.3).

## *Gofalwyr ifanc*

### *Cyfrifoldebau gofalu rheolaidd*

Nododd 16% o'r glasoed fod ganddynt gyfrifoldeb gofalu am rywun yn eu teulu o ganlyniad eu bod yn anabl, yn anhwylyd yn gorfforol neu'n feddyliol neu fod ganddynt broblem gydag alcohol neu gyffuriau. O'r gofalwyr ifanc hyn, adroddodd chwarter eu bod yn gofalu am fwy nag un person, gan gynrychioli 4% o'r glasoed i gyd (Ffigurau 5.13 a 5.14).

Roedd y tebygolrwydd bod y glasoed yn nodi'u hunain fel gofalwr ifanc yn amrywio fawr ddim yn ôl rhyw neu oedran, ond roedd yn gostwng wrth i gyfoeth teuluol gynyddu, o 21% ymhlith y glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog i 14% ymhlith y glasoed o'r teuluoedd mwyaf cyfoethog (Ffigurau 5.14 a 5.16).

Roedd nodi eu hunain fel gofalwr ifanc yn amrywio o 16% i 20% o'r glasoed yn y rhan fwyaf o grwpiau ethnig, ond roedd yn is ymhlith y glasoed o gefndiroedd Indiaidd ac yn uwch ymhlith y rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn a Gwyn Gwyddelig (Ffigur 5.15).

Ychydig o amrywio oedd yn y gyfran o bobl ifanc yn nodi'u hunain fel gofalwr ifanc ar draws y BILLau (Tabl 5.4).

## *Perthnasoedd gyda chyfoedion*

### *Gallu dibynnu ar ffrindiau*

Gofynnwyd i fyfyrwyr raddio'r graddau y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o le, ar raddfa anghytuno'n gryf i cytuno'n gryf o 1 i 7. Rhoddodd 10% o'r glasoed y sgôr anghytuno cryfaf (1) i'r cwestiwn hwn, ac roedd 13% arall ar yr ochr anghytuno i ymateb niwtral (sgorau o 2 neu 3). Rhoddodd dros draean (36%) fodd bynnag, y sgôr a roddwyd fynychaf, sef 7, y sgôr cytuno cryfaf (Ffigur 5.17).

Yn gyffredinol, roedd 67% o'r glasoed yn cytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o le. Roedd gostyngiad bach yn y gyfran a oedd yn cytuno wrth i oedran gynyddu, ond ychydig iawn o wahaniaeth oedd yn ôl y rhywiau (Ffigurau 5.18 a 5.20). Roedd y glasoed o'r teuluoedd mwyaf cyfoethog yn fwy tebygol o gytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau na'r rheiny o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog (Ffigur 5.18).



Ym mhob un o'r grwpiau ethnig, roedd dros hanner y glasoed yn cytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o le, ac roedd hyn yn amrywio o 53% o'r rheiny o gefndir Sipsiwn/Teithwyr Gwyn i 68% o'r rheiny o gefndir Gwyn Prydeinig (Ffigur 5.19).

Ychydig o amrywio oedd yn y gyfran o'r glasoed a oedd yn cytuno y gallant ddibynnu ar eu ffrindiau yn ôl BILL, er bod maint y bwlch rhwng y rhywiau yn amrywio o 0% yng Nghaerdydd a'r Fro i 4% yn BILL Betsi Cadwaladr a Phowys (Tabl 5.5).

## Ymladd

Adroddodd ychydig dros draean (36%) o'r glasoed eu bod wedi bod yn ymladd yn gorfforol yn y 12 mis diwethaf, gydag 11% yn adrodd eu bod wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy (Ffigurau 5.21 a 5.22).

Roedd bechgyn yn fwy tebygol o lawer o adrodd eu bod wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf na merched (16% o gymharu â 6% yn y drefn honno). Roedd tueddiadau yn ôl oedran a chyfoeth teuluol yn llai eglur, er bod gostyngiad yn y nifer a adroddodd eu bod wedi bod yn ymladd yn ôl oedran ymhlith bechgyn, ac ni welwyd hynny ymhlith merched (Ffigurau 5.22 a 5.24).

Roedd adrodd eu bod wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf yn amrywio'n fawr yn ôl grŵp ethnig, gyda'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn yn fwyaf tebygol o fod wedi gwneud hynny (Ffigur 5.23), ond roedd yn gymharol gyson ar draws y BILLau (Tabl 5.6).

## Seiberfwlio - cyflawni<sup>e</sup>

Adroddodd mwyafrif mawr o'r glasoed (90%) nad oeddent wedi cyfranogi mewn seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf ac o'r gweddill, adroddodd y rhan fwyaf mai dim ond unwaith neu ddwy yr oeddent wedi gwneud hynny. Dim ond 1% o'r glasoed adroddodd eu bod wedi seiberfwlio nifer o weithiau'r wythnos (Ffigur 5.25).

Roedd cynnydd yn y seiberfwlio yr adroddwyd amdano ar draws blyneddau 7 i 10, ond ychydig iawn o wahaniaeth oedd yn y nifer o achosion a adroddwyd ar sail cyfoeth teuluol (Ffigur 5.26). Yn gyffredinol, roedd bechgyn fymryn yn fwy tebygol na merched o adrodd eu bod wedi seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf, a gwelwyd hyn ar draws yr holl grwpiau blwyddyn ac eithrio Blwyddyn 8, ac roedd y gwahaniaeth yn fwy ym Mlwyddyn 11 (Ffigurau 5.26 a 5.28).

Roedd rhywfaint o amrywio yn y cyfraddau adrodd am seiberfwlio ar draws y grwpiau ethnig gwahanol, gyda'r cyfraddau uchaf wedi'u hadrodd gan y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Pacistanaidd a Charibiaidd neu Ddu (Ffigur 5.27).

Ychydig o amrywio oedd yn y cyfraddau adrodd am seiberfwlio ar draws y BILLau, lle'r oedd y cyfraddau cyffredinol yn amrywio o 8% ym Mhowys i 11% yng Nghwm Taf (Tabl 5.7).

## Seiberfwlio - cael profiad ohono

Adroddodd cyfran fwy o'r glasoed eu bod wedi dioddef seiberfwlio yn hytrach na chyflawni seiberfwlio (Ffigurau 5.25 a 5.29). Adroddodd 13% eu bod wedi dioddef seiberfwlio unwaith neu ddwy yn y mis neu ddau ddiwethaf, a 3% unwaith yr wythnos neu fwy (Ffigur 5.29).

Yn gyffredinol, adroddodd 19% o'r glasoed eu bod wedi dioddef seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf. Roedd bwlch mwy rhwng y rhywiau o ran y cyfraddau cael eu seiberfwlio yr adroddwyd

---

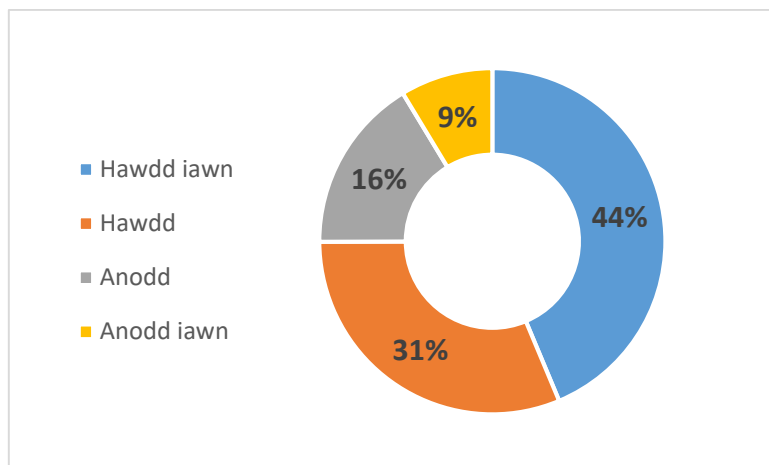
<sup>e</sup> Cyflwynir y canfyddiadau ar fwlio ym mhennod 4

amdanynt, o gymharu â chyflawni seiberfwlio, gyda 23% o'r glasoed a oedd yn ferched yn adrodd eu bod wedi dioddef seiberfwlio o gymharu â 15% o fechgyn (Ffigurau 5.26 a 5.30). Roedd y bwlch hwn rhwng y rhywiau ar ei fwyaf ymhlith myfyrwyr Blwyddyn 9 (Ffigur 5.32). Roedd cyfraddau cyffredinol seiberfwlio yr adroddwyd amdano ar ei uchaf hefyd ym Mlwyddyn 9, ac roeddent fymryn yn uwch ymhlith y glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog (Ffigur 5.30).

Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn a Gwyn Gwyddelig oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi dioddef seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf, a'r rheiny o gefndir Indiaidd oedd y rhai lleiaf tebygol (Ffigur 5.31).

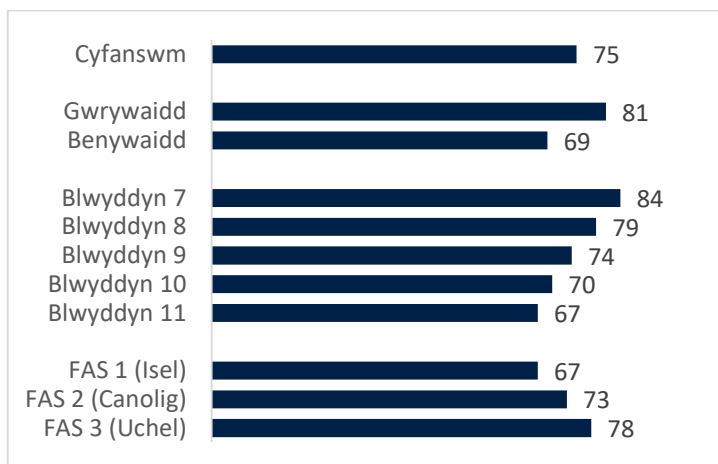
Ar draws y BILlau, nid oedd cyfradd y glasoed a adroddodd iddynt ddioddef seiberfwlio yn amrywio fawr ddim, a gwelwyd bwlch o faint tebyg i'r data cenedlaethol ym mhob un ohonynt (Tabl 5.8).

**Ffigur 5.1. Rhwyddineb siarad â'r tad**

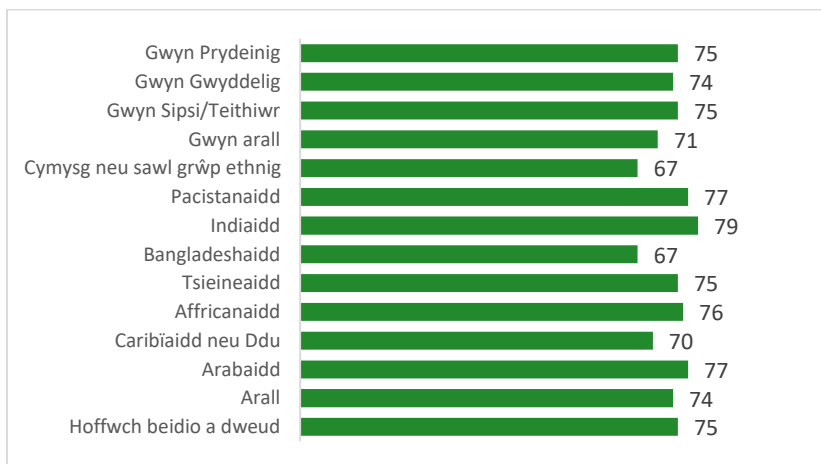


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, ac eithrio'r rheiny nad oes tad ganddynt / nad ydynt yn gweld eu tad, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (77,118)*

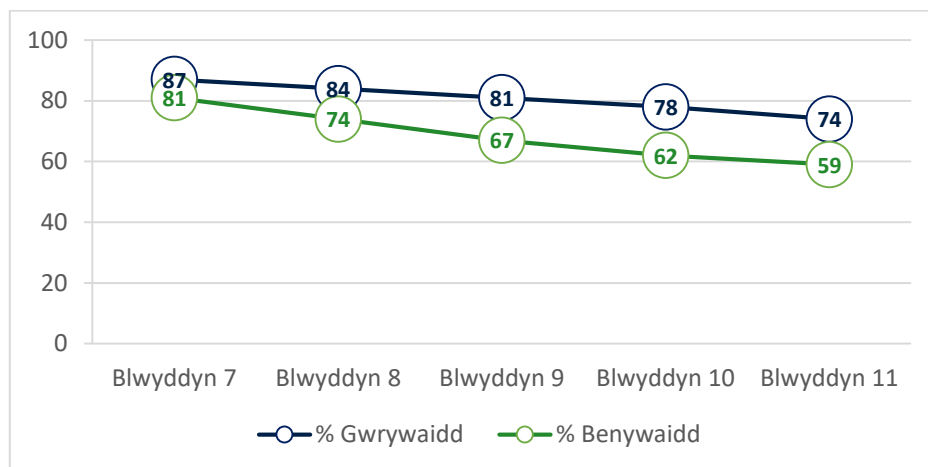
**Ffigur 5.2. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.3. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad yn ôl grŵp ethnig**



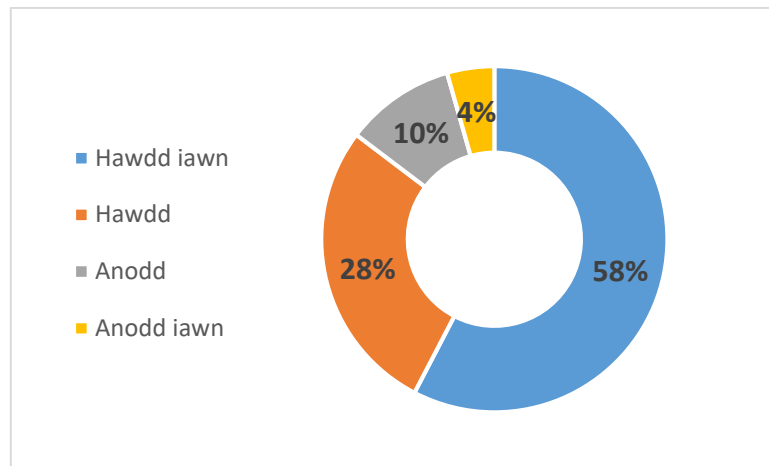
**Ffigur 5.4. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 5.1. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u tad yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

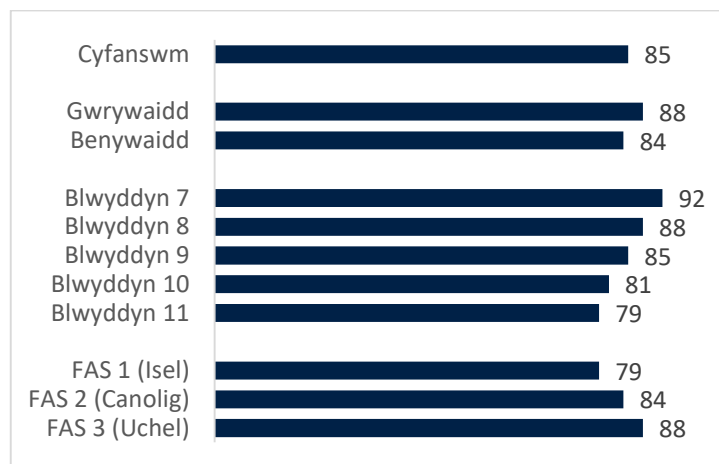
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 74   | 81      | 69      |
| Aneurin Bevan          | 74   | 81      | 68      |
| Betsi Cadwaladr        | 75   | 82      | 69      |
| Caerdydd a'r Fro       | 74   | 80      | 69      |
| Cwm Taf                | 77   | 83      | 72      |
| Hywel Dda              | 75   | 82      | 69      |
| Powys                  | 76   | 83      | 69      |

**Ffigur 5.5. Rhwyddineb siarad â'r fam**

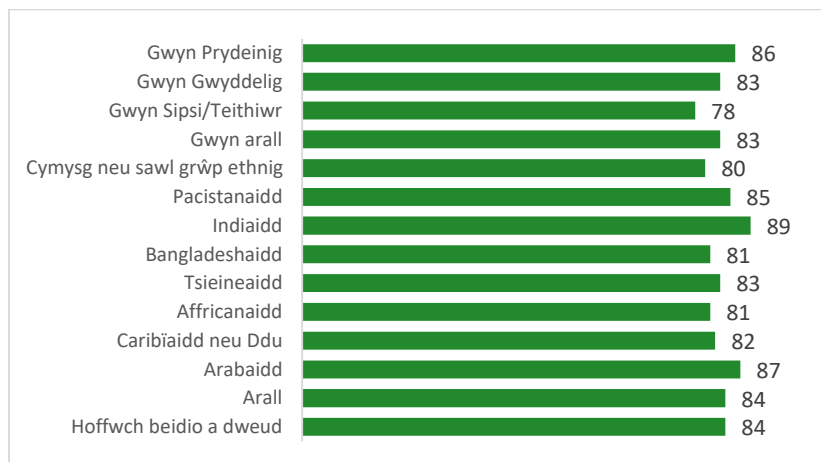


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, ac eithrio'r rheiny nad oes mam ganddynt / nad ydynt yn gweld eu mam, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (83,481)*

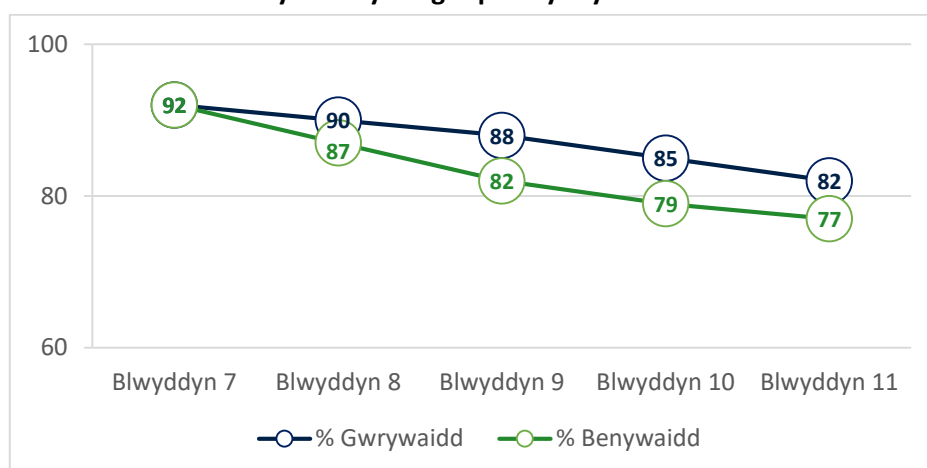
**Ffigur 5.6. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.7. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam yn ôl grŵp ethnig**



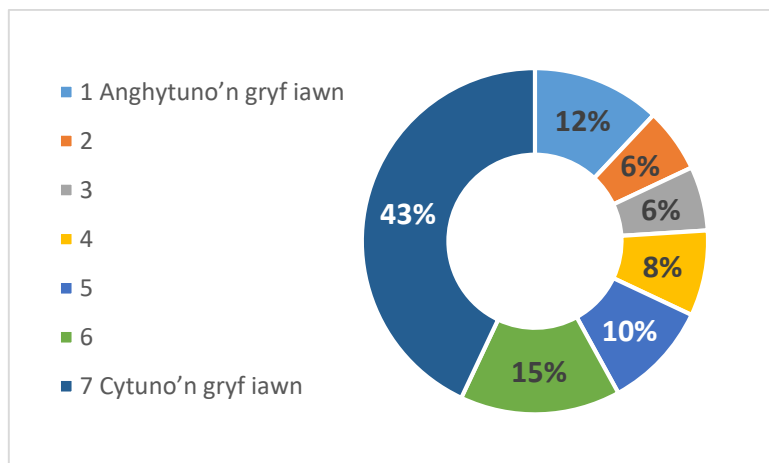
**Ffigur 5.8. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 5.2. Canran sy'n ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn siarad â'u mam yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

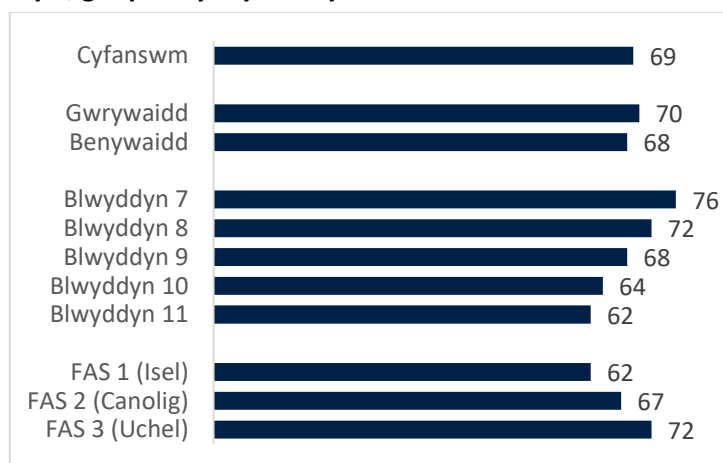
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 85   | 87      | 84      |
| Aneurin Bevan          | 85   | 88      | 82      |
| Betsi Cadwaladr        | 85   | 88      | 83      |
| Caerdydd a'r Fro       | 86   | 87      | 84      |
| Cwm Taf                | 87   | 89      | 86      |
| Hywel Dda              | 85   | 88      | 83      |
| Powys                  | 86   | 88      | 84      |

**Ffigur 5.9. Help a chefnogaeth emosiynol gan y teulu**

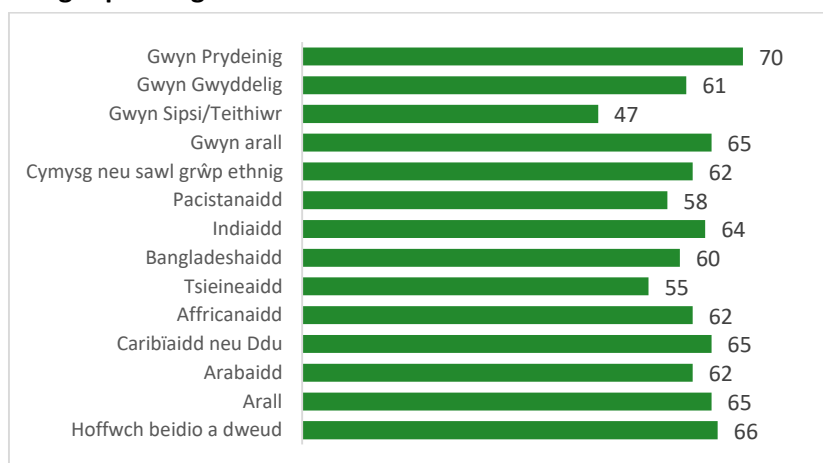


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (83,465)*

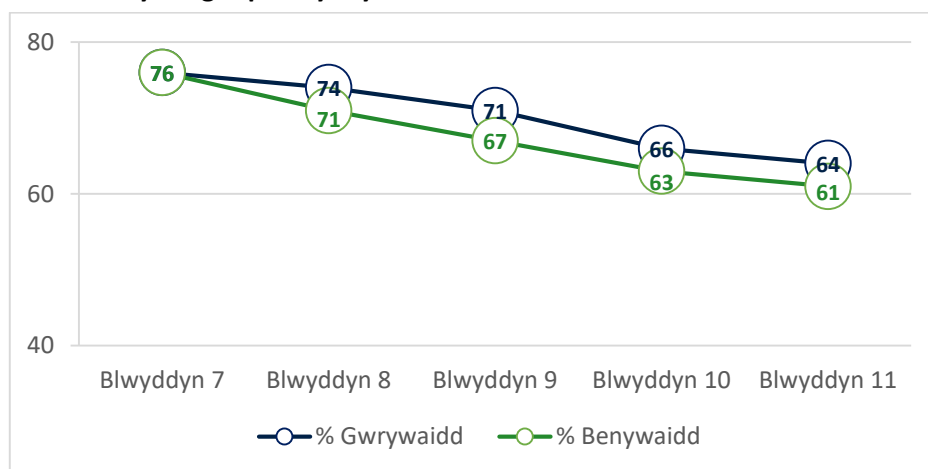
**Ffigur 5.10. Canran a oedd yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol yr oedd eu hangen arnynt gan eu teulu yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.11. Canran a oedd yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol yr oedd eu hangen arnynt gan eu teulu yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 5.12. Canran a oedd yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol yr oedd eu hangen arnynt gan eu teulu yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**

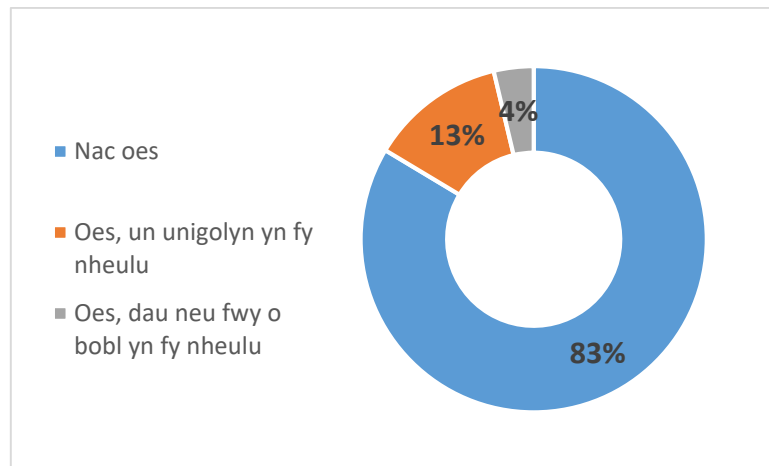


**Tabl 5.3. Canran a oedd yn cytuno eu bod yn cael yr help a'r gefnogaeth emosiynol yr oedd eu hangen arnynt gan eu teulu yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 69   | 71      | 68      |
| Aneurin Bevan          | 67   | 69      | 66      |
| Betsi Cadwaladr        | 68   | 70      | 67      |
| Caerdydd a'r Fro       | 67   | 68      | 66      |
| Cwm Taf                | 71   | 72      | 70      |
| Hywel Dda              | 71   | 72      | 70      |
| Powys                  | 68   | 71      | 67      |

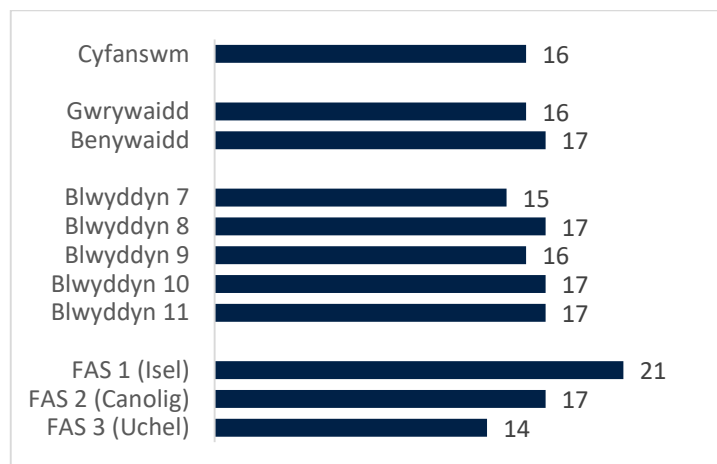


**Ffigur 5.13. Gofalu am aelod o'r teulu**

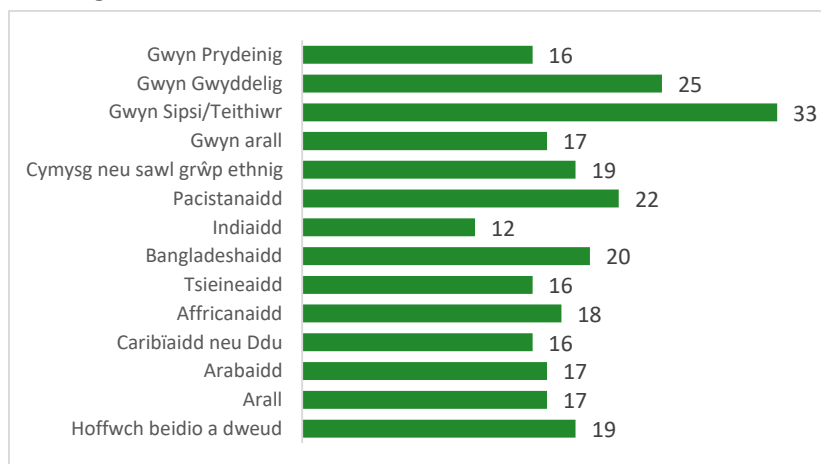


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (83,153)*

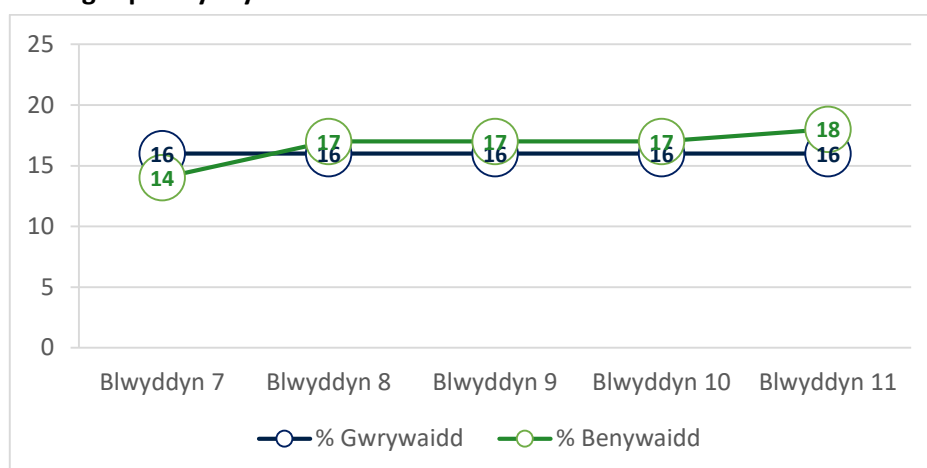
**Ffigur 5.14. Canran sy'n gofalu am aelod o'r teulu yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.15. Canran sy'n gofalu am aelod o'r teulu yn ôl grŵp ethnig**



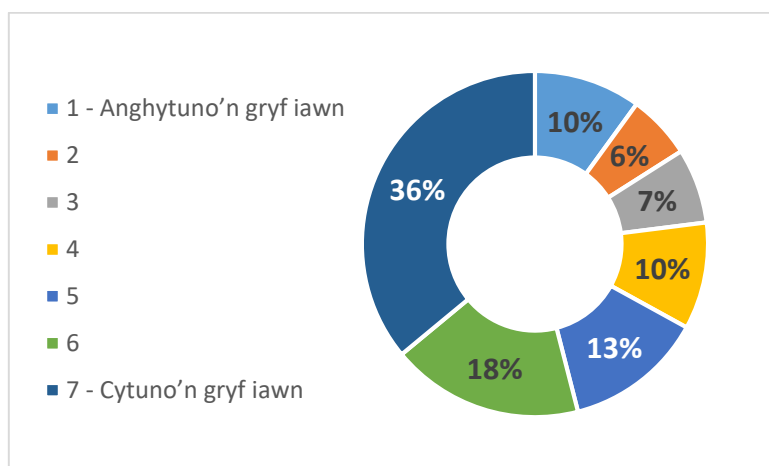
**Ffigur 5.16. Canran sy'n gofalu am aelod o'r teulu yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 5.4. Canran sy'n gofalu am aelod o'r teulu yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

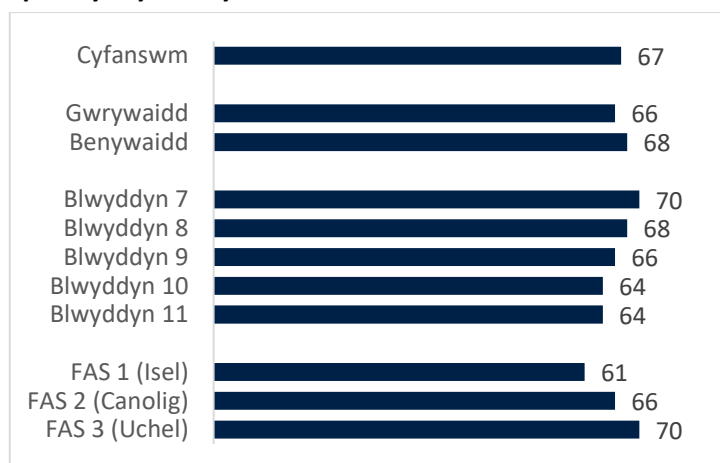
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 17   | 16      | 17      |
| Aneurin Bevan          | 18   | 17      | 18      |
| Betsi Cadwaladr        | 16   | 15      | 17      |
| Caerdydd a'r Fro       | 15   | 15      | 14      |
| Cwm Taf                | 18   | 18      | 18      |
| Hywel Dda              | 15   | 14      | 15      |
| Powys                  | 14   | 13      | 14      |

**Ffigur 5.17. Gallu dibynnu ar ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o le**

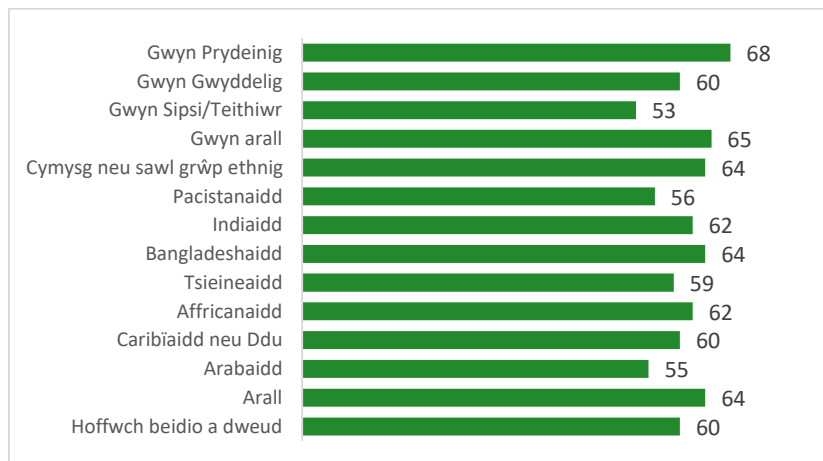


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (90,285)*

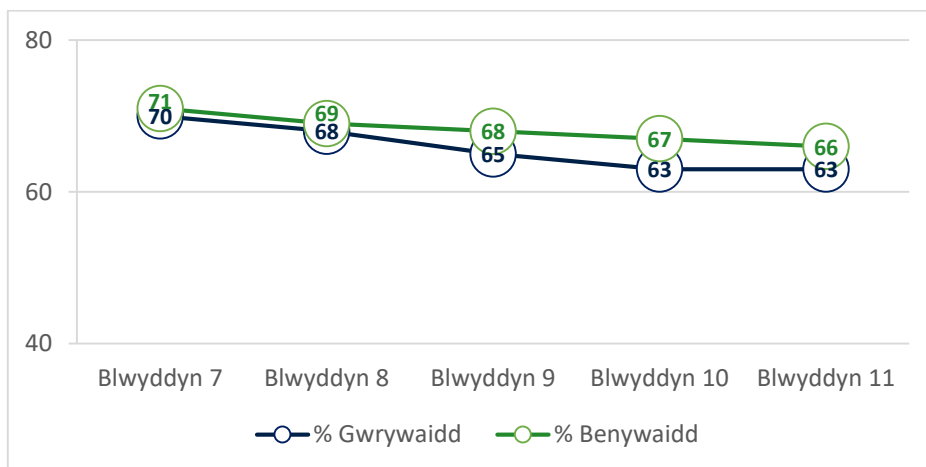
**Ffigur 5.18. Canran sy'n gallu dibynnu ar eu ffrindiau yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.19. Canran sy'n gallu dibynnu ar eu ffrindiau yn ôl grŵp ethnig**



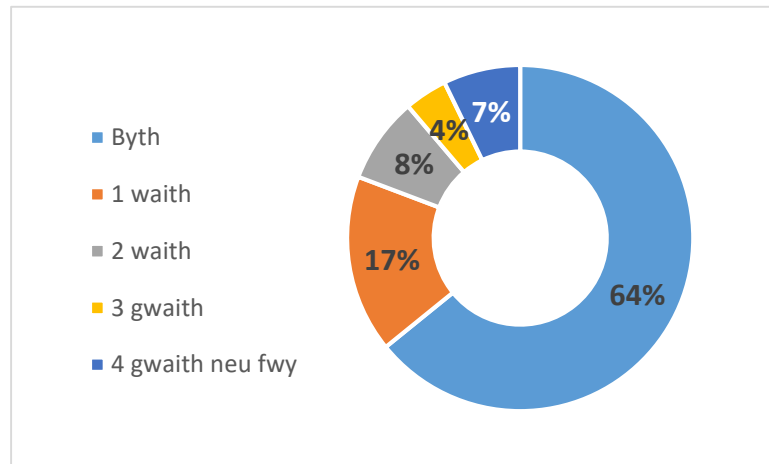
**Ffigur 5.20. Canran sy'n gallu dibynnu ar eu ffrindiau yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 5.5. Canran sy'n gallu dibynnu ar eu ffrindiau yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

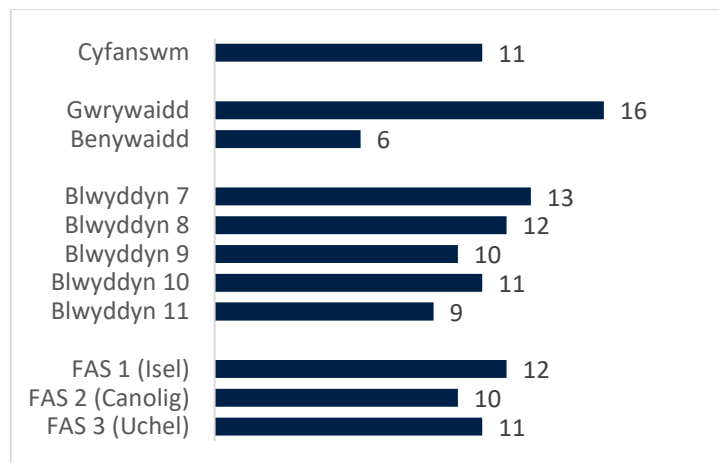
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 67   | 66      | 69      |
| Aneurin Bevan          | 66   | 65      | 66      |
| Betsi Cadwaladr        | 67   | 65      | 69      |
| Caerdydd a'r Fro       | 66   | 66      | 66      |
| Cwm Taf                | 67   | 66      | 69      |
| Hywel Dda              | 69   | 68      | 71      |
| Powys                  | 67   | 65      | 69      |

**Ffigur 5.21. Nifer o weithiau yn ymladd yn gorfforol yn y 12 mis diwethaf**

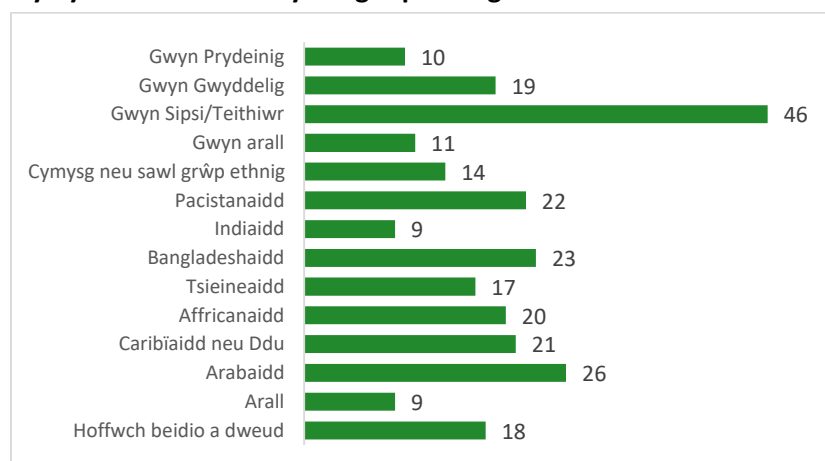


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (25,310)*

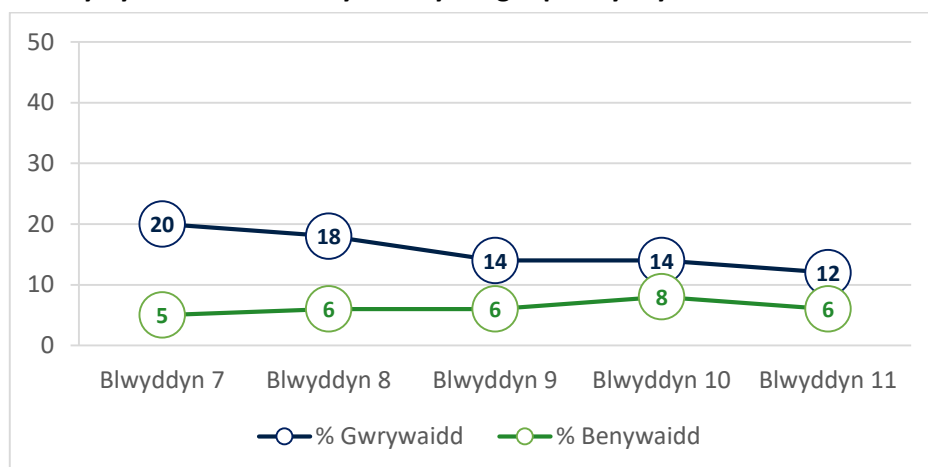
**Ffigur 5.22. Canran sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.23. Canran sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp ethnig**



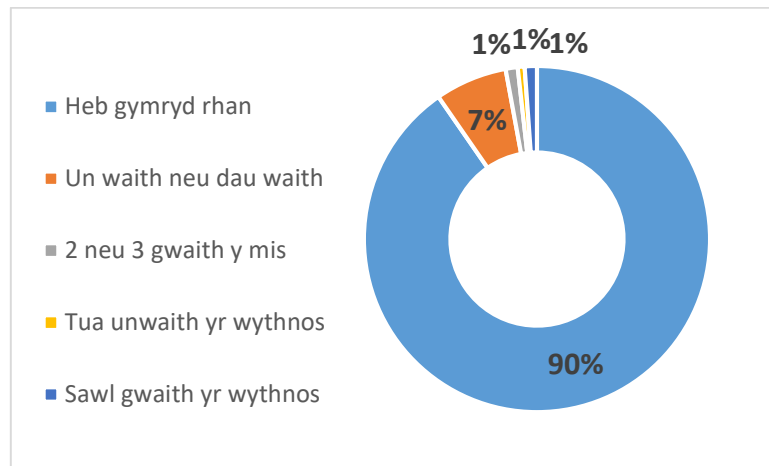
**Ffigur 5.24. Canran sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 5.6. Canran sydd wedi bod yn ymladd deirgwaith neu fwy yn y 12 mis diwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

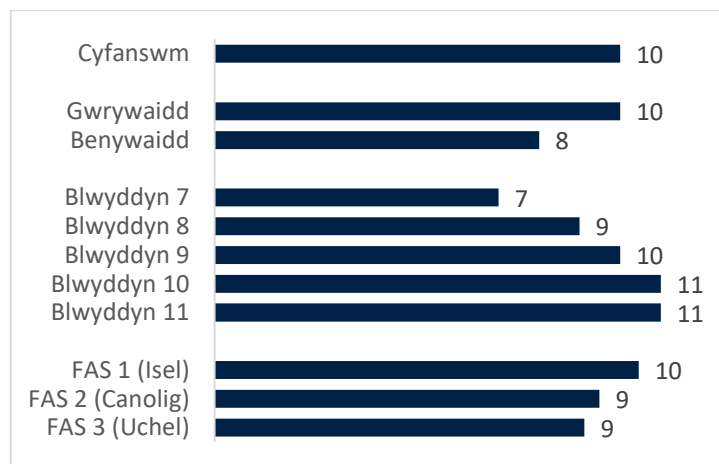
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 12   | 18      | 5       |
| Aneurin Bevan          | 11   | 16      | 7       |
| Betsi Cadwaladr        | 11   | 15      | 7       |
| Caerdydd a'r Fro       | 10   | 15      | 4       |
| Cwm Taf                | 12   | 17      | 8       |
| Hywel Dda              | 11   | 14      | 8       |
| Powys                  | 12   | 16      | 7       |

**Ffigur 5.25. Nifer o weithiau wedi cyfranogi mewn seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf**

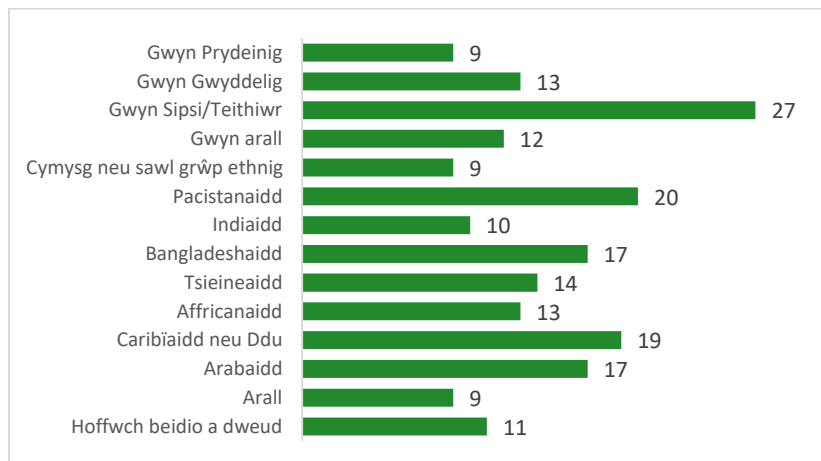


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (24,844)*

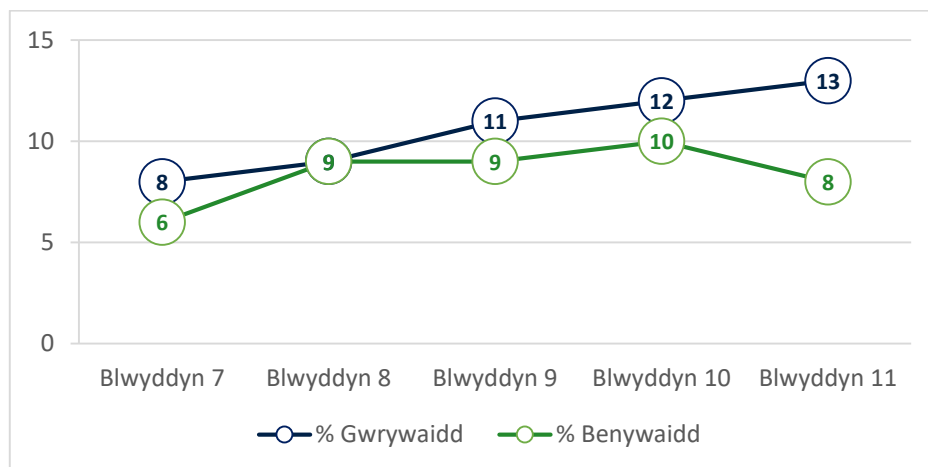
**Ffigur 5.26. Canran sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.27. Canran sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 5.28. Canran sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**

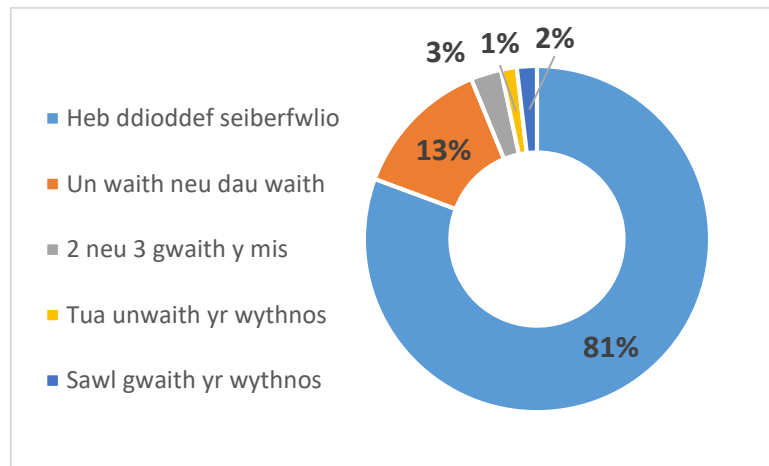


**Tabl 5.7. Canran sydd wedi seiberfwlio rhai eraill yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 10   | 10      | 8       |
| Aneurin Bevan          | 10   | 11      | 9       |
| Betsi Cadwaladr        | 9    | 10      | 8       |
| Caerdydd a'r Fro       | 9    | 10      | 7       |
| Cwm Taf                | 11   | 10      | 10      |
| Hywel Dda              | 10   | 10      | 9       |
| Powys                  | 8    | 9       | 7       |

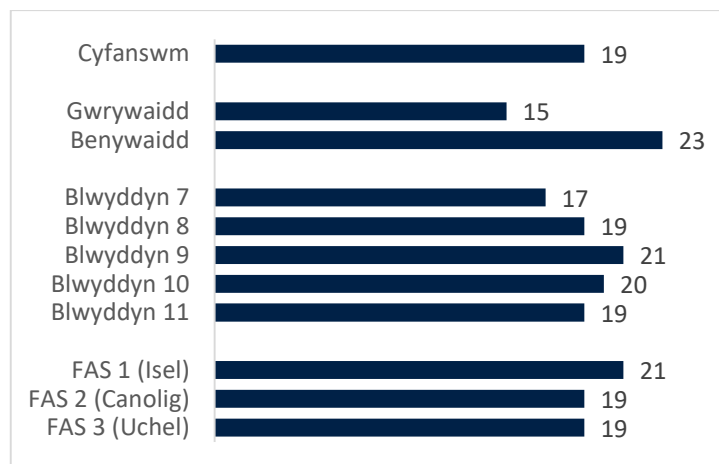


**Ffigur 5.29. Nifer o weithiau wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf**

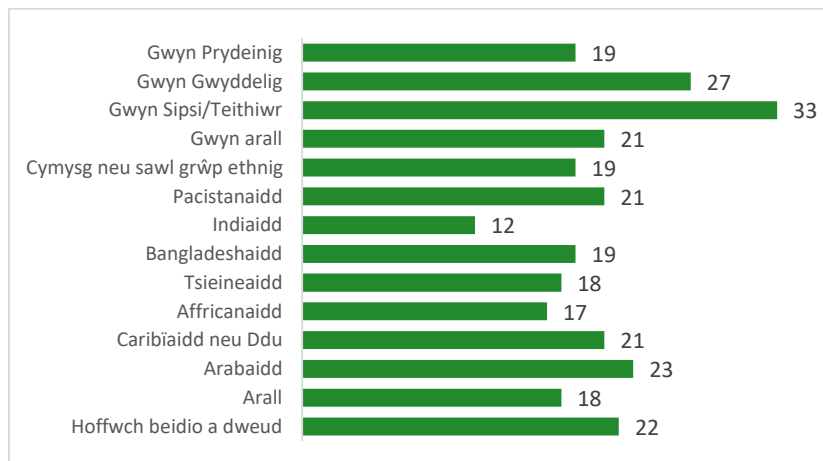


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (88,301)*

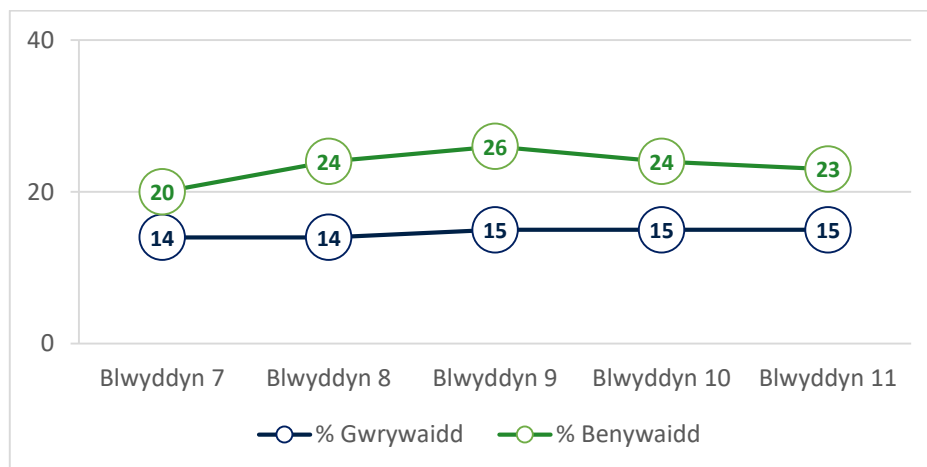
**Ffigur 5.30. Canran sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 5.31. Canran sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 5.32. Canran sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 5.8. Canran sydd wedi cael eu seiberfwlio yn y mis neu ddau ddiwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 20   | 16      | 24      |
| Aneurin Bevan          | 20   | 15      | 25      |
| Betsi Cadwaladr        | 19   | 14      | 24      |
| Caerdydd a'r Fro       | 18   | 14      | 20      |
| Cwm Taf                | 20   | 16      | 25      |
| Hywel Dda              | 18   | 14      | 22      |
| Powys                  | 18   | 14      | 22      |

## 6 Perthnasoedd

### Cyflwyniad

Mae diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd o iechyd rhywiol yn cydnabod ei fod yn mynd y tu hwnt i absenoldeb clefydau rhywiol neu gamweithrediad rhywiol i gynnwys *“lles corfforol, emosiynol, meddyliol a chymdeithasol mewn perthynas â rhywioldeb”*<sup>51</sup>. Mae'n cydnabod ymhellach fod iechyd rhywiol *“yn mynnu ymagwedd gadarnhaol a pharchus at rywioldeb a pherthnasoedd rhywiol, yn ogystal â'r posibilrwydd o gael profiadau rhywiol pleserus a diogel, yn rhydd o orfodaeth, gwahaniaethu a thrais”*.

Mae'r glasoed yn amser pwysig ar gyfer datblygiad iechyd rhywiol pan fydd pobl ifanc yn sefydlu normau mewn perthynas â gweithgarwch rhywiol, yn ffurfio agweddau tuag at ryw a rhywioldeb, a gallant gael profiad o ymddygiadau rhywiol am y tro cyntaf<sup>52</sup>.

Mae cychwyn ymddygiad rhywiol yn gynnar a defnydd anghyson o gondomau yn ffactorau risg cydnabyddedig ar gyfer trosglwyddo Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol (STI) a beichiogrwydd heb ei gynllunio<sup>1 53</sup>. Mae'r sefyllfa yng Nghymru mewn perthynas â Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol a beichiogi yn ystod y glasoed yn gymysg. Bu gwelliannau sylweddol yn y cyfraddau beichiogi ar gyfer y rhai o dan 18 oed, ac yn 2016 roeddent ar eu hisaf erioed ers 1998 (20.9/1000 o ferched 15-17 oed yn 2016, yn erbyn 55.0/1000 yn 1998)<sup>54</sup>. Ni welwyd gwelliannau tebyg, fodd bynnag, yn y cyfraddau STI. Mae diagnosisau o gonorea, clamidia, HIV a herpes i gyd wedi cynyddu rhwng 2011 a 2017 yn y boblogaeth gyffredinol ac ymhlith pobl ifanc 15-24 oed, sef y grŵp oedran yr effeithir arno amlaf gan Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol yng Nghymru<sup>55</sup>.

Mae ymddygiad risg rhywiol, gan gynnwys cychwyn ymddygiad rhywiol yn gynnar, yn clystyru ag ymddygiadau eraill sy'n risg i iechyd. Canfu ymchwil hydredol yn yr Alban fod cysylltiadau cryf rhwng defnyddio sylweddau yn gynnar (ysmygu, yfed alcohol a defnyddio cyffuriau anghyfreithlon) a chychwyn ymddygiad rhywiol yn gynnar (cyn 16 oed) a defnyddio sylweddau yn y glasoed hwyr ac wedi cael partneriaid rhywiol niferus. Ychydig o wahaniaeth oedd yn y perthnasoedd hyn yn ôl rhyw neu ar draws grwpiau dosbarth cymdeithasol<sup>56</sup>. Canfu dadansoddiadau trawsgenedlaethol o ddata arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol fod cysylltiad tebyg ar gyfer defnyddio alcohol a thybaco a chychwyn ymddygiad rhywiol yn gynnar. Fe wnaethant ganfod hefyd fod perthynas negyddol rhwng cychwyn ymddygiad rhywiol yn gynnar ac ymlyniad â'r ysgol, sef cysyniad sy'n cynnwys hoffi'r ysgol, cael eu trin yn deg ac ymdeimlad o berthyn yn eu hysgol<sup>57</sup>.

Mae secstio, sef cyfnewid delweddau rhywiol eglur, yn gysylltiedig â bod yn rhywiol weithgar ymhlith y glasoed<sup>58 59</sup> a gydag ymddygiadau eraill sy'n risg i iechyd. Ceir tystiolaeth, fodd bynnag, fod y risg o ddefnyddio sylweddau yn uwch ymhlith y glasoed sengl sy'n secstio o gymharu â'u cyfoedion sydd mewn perthynas ramantaidd<sup>60</sup>.

Mae iechyd rhywiol yn flaenoriaeth yng Nghymru yr eir i'r afael â hi mewn nifer o ffyrdd. Ceisiodd Cynllun Gweithredu Iechyd a Lles Rhywiol diweddar Llywodraeth Cymru hyrwyddo iechyd a lles rhywiol cadarnhaol a gwella'r ddarpariaeth gwasanaethau iechyd rhywiol<sup>61</sup>. Dilynwyd hyn gan adolygiad cynhwysfawr o wasanaethau iechyd rhywiol yng Nghymru<sup>62</sup> a chreu Panel Arbenigol ar Addysg Rhyw a Perthnasoedd i archwilio statws a datblygiad y cwricwlwm Addysg Rhyw a Perthnasoedd nawr ac yn y dyfodol yng Nghymru<sup>63</sup>. Hefyd, mae'r Ddeddf ddiweddar Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 wedi gosod dyletswydd statudol ar Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol i baratoi strategaethau lleol ar y cyd i fynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, y mae'n rhaid iddo gynnwys cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith plant a phobl ifanc o bwysigrwydd perthnasoedd diogel, cyfartal ac iach<sup>64</sup>.

## Canfyddiadau

Roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau ar secstio ar gyfer myfyrwyr yn yr holl grwpiau blwyddyn, ac ar ymddygiad rhywiol ar gyfer myfyrwyr ym mlwyddyn 11. Gofynnwyd i fyfyrwyr blwyddyn 11 a ddywedodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg ynglŷn â'u defnydd o ddulliau atal cenhedlu a'u hoedran pan gawsant rhyw gyntaf. Nid yw data ar ymddygiad rhywiol yn ôl ethnigrwydd yn cael ei gyflwyno oherwydd bod meintiau'r sylfaen yn fach.

## Anfon delwedd rywiol eglur (secstio)

Yn gyffredinol, adroddodd 11% o'r glasoed eu bod wedi anfon secst ar ryw adeg, a dywedodd 7% eu bod wedi anfon mwy nag un (Ffigur 6.1). Roedd gwahaniaethau bach iawn yn y gyfran a oedd wedi anfon secst ar ryw adeg yn ôl rhyw a chategori'r raddfa cyfoeth teuluol, ond roedd cynnydd amlwg yn ôl grŵp blwyddyn, yn enwedig ar draws blynnyddoedd 9 i 11, gan gyrraedd uchafbwynt ar 25% ym mlwyddyn 11 (Ffigurau 6.2 a 6.4).

Roedd y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Caribïaidd neu Ddu, ac Arabaidd yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi anfon secst ar ryw adeg (Ffigur 6.3).

Ar draws y BILLau, nid oedd cyfran y glasoed a oedd wedi anfon secst ar ryw adeg yn amrywio'n fawr, ond roedd ar ei hisaf ym Mhowys (8%) ac ar ei uchaf yn Abertawe Bro Morgannwg a Chwm Taf (12%) (Tabl 6.1).

## Cyfathrach rywiol

Adroddodd chwarter (25%) o fyfyrwyr Blwyddyn 11 eu bod wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg (Ffigurau 6.5). Roedd cyfran ychydig yn uwch o ferched a'r glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg (Ffigur 6.6).

Y glasoed yn BILL Caerdydd a'r Fro oedd y rhai lleiaf tebygol o fod wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg (20%), a'r rheiny yn BILLau Aneurin Bevan a Chwm Taf oedd y rhai mwyaf tebygol o fod wedi cael cyfathrach rywiol (28%) (Tabl 6.2).

## Dulliau atal cenhedlu

Y gyfran o'r glasoed sy'n weithgar yn rhywiol a adroddodd eu bod nhw neu'u partner wedi defnyddio condom y tro diwethaf iddynt gael cyfathrach rywiol oedd 47%. Nid oedd 5% yn gwybod a ddefnyddiwyd condom (Ffigur 6.7). Roedd cynnydd bach yn y defnydd o gondomau pan gawsant gyfathrach rywiol ddiwethaf wrth i gyfoeth teuluol gynyddu (Ffigur 6.8).

Roedd y defnydd o gondomau adeg cael rhyw ddiwethaf yn amrywio ychydig yn ôl BILL, gyda'r gyfran isaf yn adrodd am ddefnyddio condomau yn BILL Betsi Cadwaladr (43%) a'r gyfran uchaf ym Mhowys (59%), er bod y sampl ym Mhowys yn fach (Tabl 6.3).

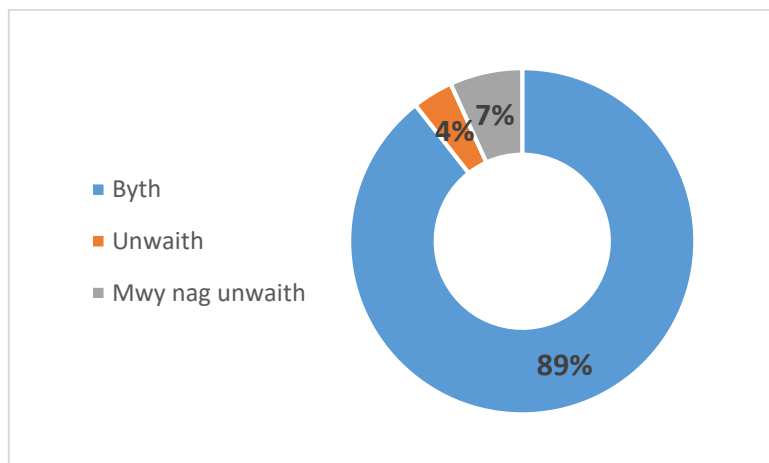
## Oed yn cael cyfathrach rywiol y tro cyntaf

Fe wnaeth bron i bob un (94%) o'r glasoed a oedd yn weithgar yn rhywiol gael rhyw am y tro cyntaf o dan yr oedran cydsynio (16 oed), er mai'r oedran a nodwyd amlaf yn cael rhyw gyntaf oedd 15 oed (45%) (Ffigur 6.9).

Yn gyffredinol, adroddodd 20% o'r glasoed a oedd yn weithgar yn rhywiol eu bod wedi cael rhyw am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau, er bod y gyfran yn uwch ymhlith bechgyn o gymharu â merched (24% ac 16% yn y drefn honno) ac ymhlith y rheiny o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog (25%) (Ffigur 6.10).

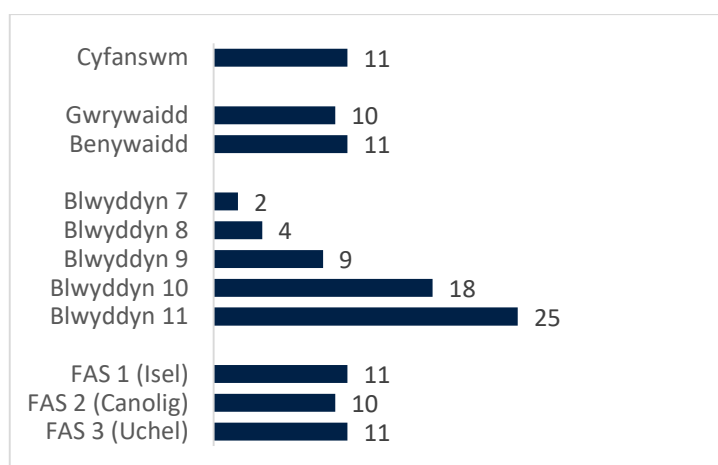
Roedd gwahaniaethau bach o ran cael rhyw gyntaf yn 13 oed neu'n iau ar draws y Billaau, ond roedd maint y gwahaniaeth rhwng y rhywiau o fewn Billaau yn amrywio o 3% yn Abertawe Bro Morgannwg a Chwm Taf i 16% yng Nghaerdydd a'r Fro (Tabl 6.4). (Sylwer, nid yw hyn yn cynnwys Powys lle'r oedd cyfanswm y sampl yn llai na 100 o fyfyrwyr.)

**Ffigur 6.1. Wedi anfon delwedd rywiol eglur ohonynt eu hunain**

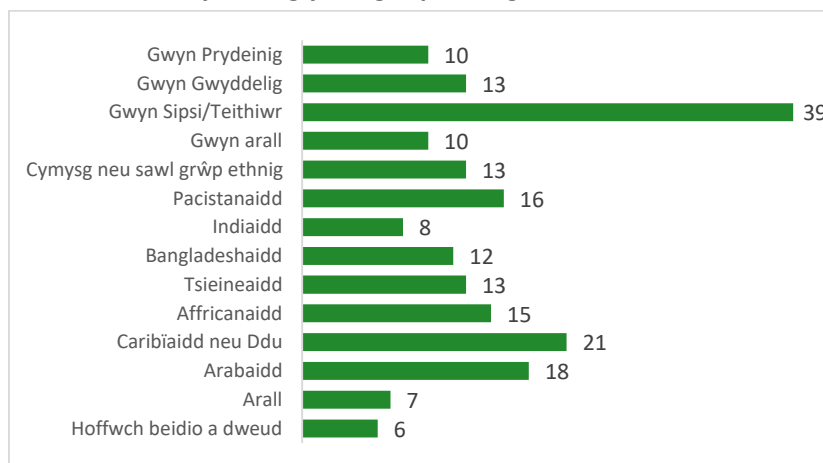


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (90,051)*

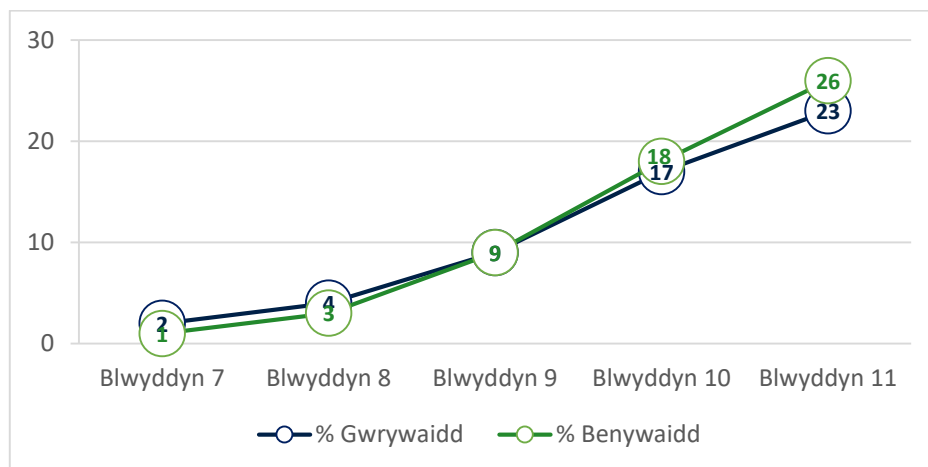
**Ffigur 6.2. Canran sydd wedi anfon delwedd rywiol eglur ohonynt eu hunain ar ryw adeg yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 6.3. Canran sydd wedi anfon delwedd rywiol eglur ohonynt eu hunain ar ryw adeg yn ôl grŵp ethnig**



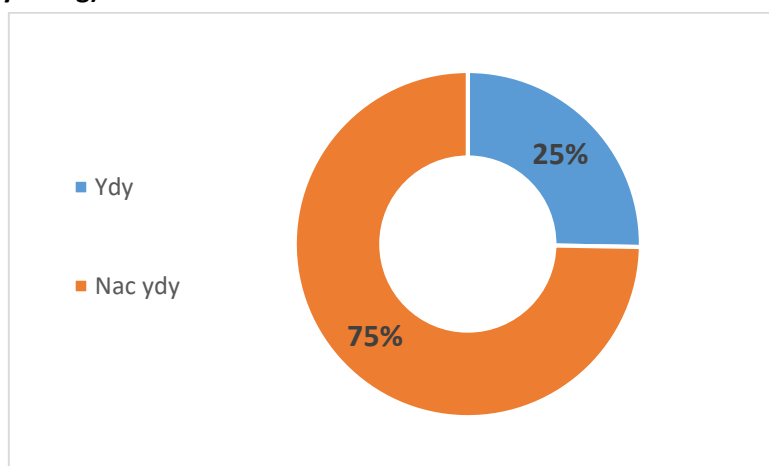
**Ffigur 6.4. Canran sydd wedi anfon delwedd rywiol eglur ohonynt eu hunain ar ryw adeg yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 6.1. Canran sydd wedi anfon delwedd rywiol eglur ohonynt eu hunain ar ryw adeg yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

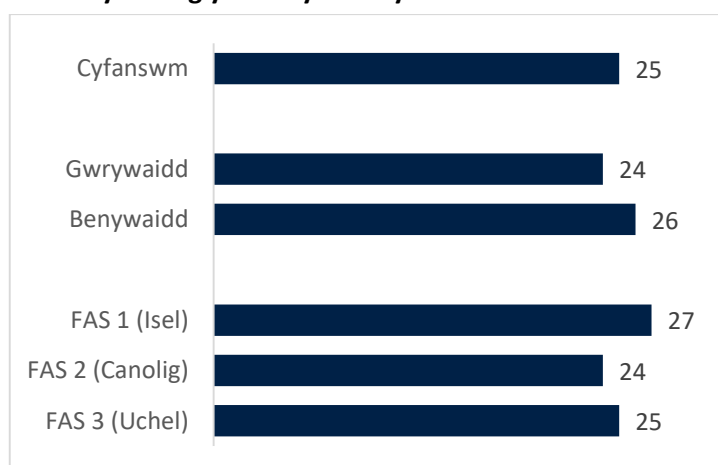
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 12   | 12      | 12      |
| Aneurin Bevan          | 11   | 10      | 12      |
| Betsi Cadwaladr        | 10   | 10      | 10      |
| Caerdydd a'r Fro       | 9    | 9       | 9       |
| Cwm Taf                | 12   | 11      | 13      |
| Hywel Dda              | 9    | 9       | 8       |
| Powys                  | 8    | 6       | 8       |

**Ffigur 6.5. Wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg (blwyddyn 11 yn unig)**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (14,539)*

**Ffigur 6.6. Canran ym Mlwyddyn 11 sydd wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol**

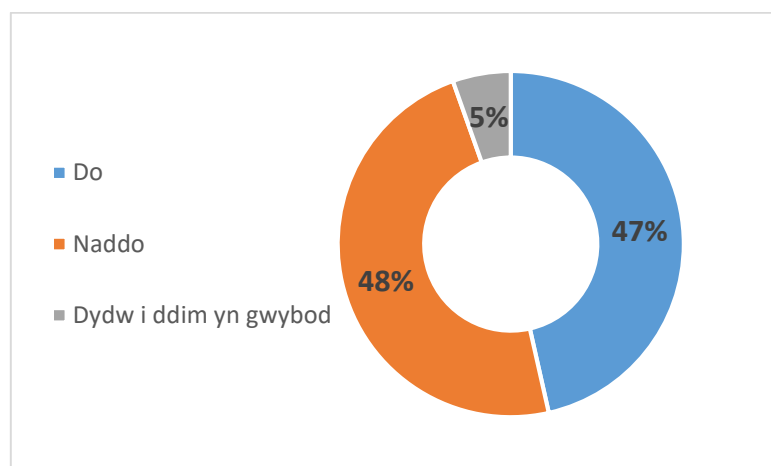


**Tabl 6.2. Canran ym Mlwyddyn 11 sydd wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 26   | 24      | 27      |
| Aneurin Bevan          | 28   | 26      | 28      |
| Betsi Cadwaladr        | 27   | 26      | 27      |
| Caerdydd a'r Fro       | 20   | 22      | 18      |
| Cwm Taf                | 28   | 28      | 28      |
| Hywel Dda              | 23   | 21      | 25      |
| Powys                  | 24   | 21      | 27      |

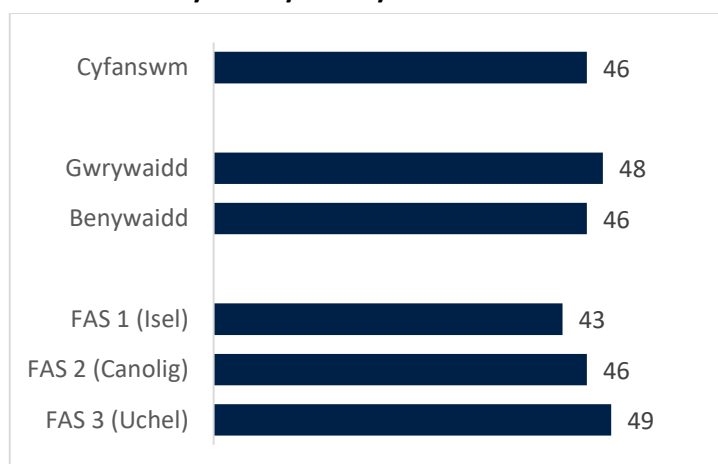


**Ffigur 6.7. Defnyddio condom adeg cael cyfathrach rywiol ddiwethaf**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac a adroddodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (3,480)*

**Ffigur 6.8. Canran yn defnyddio condom adeg cael cyfathrach rywiol ddiwethaf yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol**

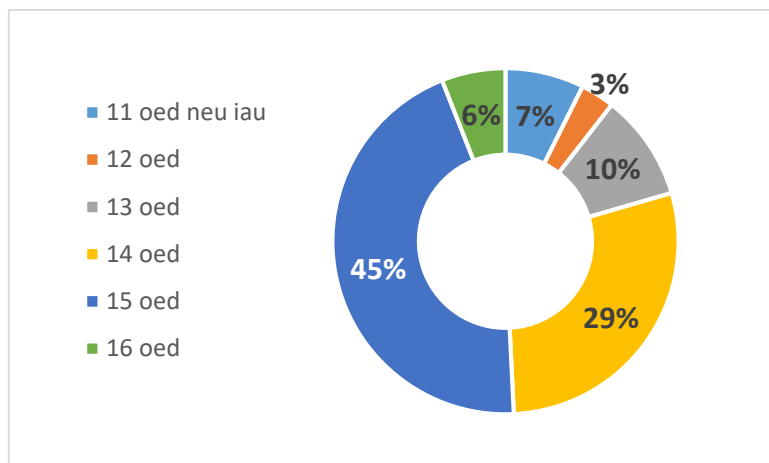


**Tabl 6.3. Canran yn defnyddio condom adeg cael cyfathrach rywiol ddiwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 46   | 47      | 45      |
| Aneurin Bevan          | 47   | 48      | 47      |
| Betsi Cadwaladr        | 43   | 42      | 44      |
| Caerdydd a'r Fro       | 47   | 56      | 40      |
| Cwm Taf                | 49   | 51      | 47      |
| Hywel Dda              | 48   | 48      | 49      |
| Powys*                 | 59   | 55      | 61      |

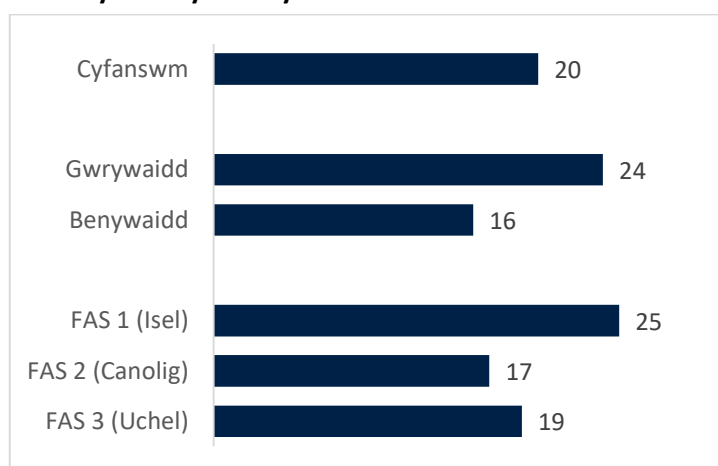
\* Meintiau sylfaen ar gyfer bechgyn a merched ym Mhowys < 100

**Ffigur 6.9. Oedran yn cael cyfathrach rywiol gyntaf**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 a roddodd ateb, ac a adroddodd eu bod wedi cael cyfathrach rywiol ar ryw adeg, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (3,435)*

**Ffigur 6.10. Canran a gafodd cyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 6.4. Canran a gafodd cyfathrach rywiol gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 20   | 21      | 18      |
| Aneurin Bevan          | 22   | 27      | 16      |
| Betsi Cadwaladr        | 21   | 25      | 16      |
| Caerdydd a'r Fro       | 19   | 26      | 10      |
| Cwm Taf                | 22   | 22      | 19      |
| Hywel Dda              | 18   | 22      | 12      |
| Powys*                 | 22   | 23      | 23      |

\* Meintiau sylfaen ym Mhowys < 100

## 7 Ysmygu, yfed a chymryd cyffuriau

### Cyflwyniad

Mae camddefnyddio sylweddau yn achosi niwed sylweddol i'r unigolion dan sylw, eu teuluoedd ac i'r gymdeithas ehangach. Mae'r rhain yn cynnwys effeithiau negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol unigolion, ac ar y gymdeithas ehangach, trwy droseddau ac ymddygiad gwrthgymdeithasol<sup>65</sup>. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn arbrofi gyntaf gyda sylweddau, ac yn dod yn ddefnyddwyr sylweddau yn ystod y glasod, felly mae'n gyfnod allweddol yn ystod cwrs bywyd i fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau<sup>1</sup>. Cafodd hyn ei gydnabod yn 'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed', sef strategaeth 10 mlynedd Llywodraeth Cymru a gwblhawyd yn ddiweddar ar gyfer mynd i'r afael â'r niweidiau sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol, cyffuriau a sylweddau eraill. Roedd y strategaeth yn pwysleisio gwaith atal gyda phlant a phobl ifanc mewn perthynas ag alcohol a sylweddau eraill, ac yn ymrwymo i fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau ymhlith y glasod sy'n agored i niwed, fel plant sy'n derbyn gofal, y ceir y perygl mwyaf iddynt<sup>65</sup>.

Mae cyfraddau ysmygu ymhlith oedolion yng Nghymru wedi gostwng yn gyson o 2003 i 2015, ond fe wnaethant lefelu rhwng 2016 a 2018, ac ar hyn o bryd y cyfraddau ysmygu yw 19%<sup>66</sup>. Mae data'r arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yng Nghymru yn dangos gostyngiad tebyg o 10% yn 1985/86 i 3% yn 2013/14 ac mae'r bwlch rhwng y rhywiau o ran cyfraddau bechgyn a merched wedi lleihau hefyd<sup>2</sup>. Mae gwahaniaethau mewn cyfraddau ysmygu ar draws dosbarthiadau cymdeithasol yn parhau yn bryder mawr, fodd bynnag, am fod ysmygu fwy na dwywaith yn fwy cyffredin ymhlith oedolion yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru (28%) o gymharu â'r ardaloedd lleiaf difreintiedig (13%)<sup>66</sup>. Am fod ysmygu yn un o brif achosion marwolaeth ac afiechyd, mae hyn yn golygu ei fod yn brif ysgogwr anghydraddoldebau iechyd, ac mae lleihau hynny yn ffocws allweddol yng nghynllun cyflawni rheolaeth tybaco presennol Llywodraeth Cymru<sup>67</sup>.

Mae'r defnydd o e-sigarêts (sigarêts electronig) ymhlith plant a'r glasod wedi bod yn ffocws craffu dwys yn rhyngwladol, ac mae wedi cael ei fonitro yng Nghymru ers 2013. Rhwng 2013 a 2015 tyfodd arbrofi gydag e-sigarêts ymhlith y rhai 11 i 16 oed yn gyflym, ac yn 2015, roedd bron i ddwywaith yn fwy cyffredin ag arbrofi gyda thybaco. Roedd defnydd rheolaidd o e-sigarêts, fodd bynnag, yn parhau'n bennaf ymhlith ysmygwyr presennol neu gyn-ysmygwyr, gyda fawr o ddefnydd rheolaidd ymhlith y rhai sydd erioed wedi ysmygu<sup>6</sup>.

Mae camddefnydd o alcohol a chanabis yn ystod y glasod yn gysylltiedig ag ystod o ddeilliannau iechyd meddwl a chorfforol a deilliannau addysgol, gan gynnwys cyrhaeddiad a gadael yr ysgol yn gynnar<sup>68 69</sup>. Mae'n anogol, felly, fod cyfraddau yfed wythnosol ymhlith y glasod yng Nghymru wedi lleihau o fwy na chwarter rhwng 1985/86 a 2013/14 a bod cyfran y glasod sydd wedi defnyddio canabis ar ryw adeg wedi haneru rhwng 2001/02 a 2013/14<sup>2</sup>.

Mae'n bwysig cydnabod, fodd bynnag, fod ymddygiadau risg yn tueddu clystyru yn ystod y glasod. Mae'r ffenomen hon, a elwir yn ymddygiadau risg lluosog (MRB), wedi'i nodi mewn data hydredol cyfoes yn y DU a ganfu bod cysylltiadau cryf rhwng ymddygiadau risg i iechyd ymhlith y glasod, gan gynnwys ysmygu, yfed alcohol a defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, drwgweithredu ac ymddygiad rhywiol anniogel. Nodwyd defnyddio tybaco ac alcohol fel ymddygiadau 'camu ymlaen', lle'r oedd defnyddio cyffuriau yn gynnar yn ystod y glasod yn darogan yn gryf y byddent yn defnyddio cyffuriau yn hwyr yn ystod y glasod<sup>70</sup>.

Mae Cymru a'r DU wedi gweithredu deddfwriaeth amrywiol i gefnogi ymdrechion i leihau amlygu i sylweddau a'u camddefnyddio, fel Deddf Sylweddau Seicoweithredol 2016, a'i gwnaeth yn drosedd i gynhyrchu, cyflenwi neu feddu ar sylweddau seicoweithredol, a Rheoliadau Mangreodedd etc. Di-fwg

(Cymru) (Diwygio) 2015, a'i gwnaeth yn drosedd i unigolyn o unrhyw oed i ysmygu mewn car preifat pan fo rhywun o dan 18 oed yn bresennol, ac i yrrwr, gan gynnwys gyrrwr â thrwydded dros dro, beidio ag atal rhywun rhag ysmygu yn yr amgylchiadau hyn. Yn fwy diweddar, daeth Deddf Iechyd Cyhoeddus (Isafswm Pris ar gyfer Alcohol) (Cymru) 2018 i rym yn rhan o ymdrechion ehangach Llywodraeth Cymru i leihau yfed yn ormodol. Mae Gweinidogion wedi cytuno ar isafswm pris o 50c fesul uned yn dilyn ymgynghoriad cyhoeddus, a bydd rheoliadau'n cael eu cyflwyno ger bron Cynulliad Cenedlaethol Cymru. Disgwylir i'r isafswm fod wedi'i gyflwyno erbyn haf 2019.

## Canfyddiadau

Roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau ar gyfer yr holl grwpiau blwyddyn ar ystod o sylweddau, yn cynnwys tybaco, e-sigarêts, alcohol a chyffuriau anghyfreithlon. Cyflwynir y canfyddiadau ar bob un o'r rhain isod. Cyflwynir canfyddiadau ar 'oedran defnyddio gyntaf' ar gyfer sylweddau amrywiol ar gyfer myfyrwyr blwyddyn 11 yn unig.

## Ysmygu tybaco

### Ysmygu ar hyn o bryd

Adroddodd fwyafrif llethol o'r glasoed (94%) nad ydynt yn ysmygu tybaco ar hyn o bryd, ac adroddodd 2% arall eu bod yn ysmygu llai nag yn wythnosol (Ffigur 7.1). Yn gyffredinol, adroddodd 4% o'r glasoed eu bod yn ysmygu'n wythnosol neu'n ddyddiol, gan ddynodi nad oes unrhyw newid ers 2013/14. Fe wnaeth cyfraddau ysmygu'n wythnosol o leiaf gynyddu gydag oedran, fodd bynnag, gan godi i 9% o fyfyrwyr ym mlwyddyn 11, a lleihau wrth i gyfoeth teuluol gynyddu (Ffigur 7.2). Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Pacistanaidd ac Arabaidd wnaeth adrodd am y cyfraddau uchaf o ran ysmygu'n wythnosol (Ffigur 7.3).

Roedd gwahaniaethau bach iawn rhwng y rhywiau mewn cyfraddau ysmygu'n wythnosol ym mhob oedran ac ar draws y BILLau (Ffigur 7.4 a Thabl 7.1).

### Oedran yn cael sigarét gyntaf

Ymhlith y myfyrwyr blwyddyn 11 a oedd wedi rhoi cynnig ar sigarét ar ryw adeg, adroddodd dros hanner (59%) eu bod wedi gwneud hynny gyntaf yn 14 neu 15 oed (Ffigur 7.5). Adroddodd 38%, fodd bynnag, eu bod wedi gwneud hynny am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau (Ffigur 7.6). Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o fod wedi rhoi cynnig ar sigarét gyntaf mewn oedran ifanc (41% o gymharu â 35%) ac roedd cynnydd mewn arbofi'n gynnar wrth i gyfoeth teuluol leihau, gyda 46% o fyfyrwyr blwyddyn 11 o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog yn rhoi cynnig ar sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau o gymharu â 34% o fyfyrwyr blwyddyn 11 o'r teuluoedd mwyaf cyfoethog (Ffigur 7.6).

Roedd cyfran y glasoed a adroddodd iddynt roi cynnig ar sigarêts mewn oedran ifanc yn ôl BILL yn amrywio o 34% yn Hywel Dda i 43% yng Nghwm Taf. Roedd maint a chyfeiriad y bwlch rhwng y rhywiau yn amrywio hefyd ar draws BILLau, o 2% yn uwch ymhlith merched yn Abertawe Bro Morgannwg ac Aneurin Bevan i 15% yn uwch ymhlith bechgyn yn BILL Betsi Cadwaladr (Tabl 7.2).

### Amlygu i fwg mewn ceir

Adroddodd 8% o'r glasoed fod rhywun yn ysmygu yn ystod y daith ddiwethaf y buont arni mewn car (Ffigur 7.7). Nid oedd unrhyw wahaniaeth o ran amlygu i fwg yn ôl y rhywiau yn gyffredinol (Ffigur 7.8) a dim ond gwahaniaethau bach oedd wrth wahanu'r rhywiau yn ôl oed (Ffigur 7.10).

Roedd cyfran y glasoed a adroddodd iddynt gael eu hamlygu i fwg, fodd bynnag, yn cynyddu gydag oedran (6% ym mlwyddyn 7 o gymharu ag 11% ym mlwyddyn 11) ac yn lleihau'n sylweddol yn ôl cyfoeth teuluol (14% yn y teuluoedd lleiaf cyfoethog a 5% yn y teuluoedd mwyaf cyfoethog) (Ffigur 7.8).

Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd iddynt fod gyda rhywun a oedd yn ysmygu yn ystod eu taith ddiwethaf mewn car, ac yna'r rheiny o gefndiroedd Pacistanaidd, Gwyn Gwyddelig ac Arabaidd (Ffigur 7.9).

Dim ond graddfa fach iawn o amrywio oedd i amlygu i fwg mewn ceir yn ôl BILL (Tabl 7.3).

## Defnyddio e-sigaréts

### Arbrofi gydag e-sigaréts

Adroddodd dri chwarter o'r glasoed nad oeddent erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts, ac adroddodd 11% arall eu bod wedi rhoi cynnig arnynt unwaith yn unig (Ffigur 7.11).

Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o adrodd eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts (27% o gymharu â 22%), er bod y gwahaniaeth hwn ar ei fwyaf ym mlynnyddoedd 8 a 9 (Ffigurau 7.12 a 7.14). Roedd y glasoed hŷn yn fwy tebygol na'r glasoed iau o adrodd eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts; roedd cynnydd cyson o 7% ymhlith myfyrwyr blwyddyn 7 i 46% ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 (Ffigur 7.12). Roedd gwahaniaethau mewn arbrofi yn ôl cyfoeth teuluol yn llai, ond y glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts (Ffigur 7.12).

Y glasoed o gefndiroedd Indiaidd oedd y rhai lleiaf tebygol o adrodd eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts, a'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn a Charibiaidd neu Ddu oedd yn fwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi gwneud hynny (Ffigur 7.13).

Roedd cyfraddau arbrofi gydag e-sigaréts yn amrywio ar draws y BILLau o 19% yn BILL Hywel Dda i 29% yn Aneurin Bevan. Roedd y gwahaniaethau rhwng y rhywiau yn amrywio o 4% i 6%, yn debyg i'r gwahaniaeth rhwng y rhywiau ar y lefel genedlaethol (Tabl 7.4).

### Defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd

Roedd defnyddio e-sigaréts ymhlith y glasoed yn brin, gyda 94% yn adrodd nad ydynt yn eu defnyddio ar hyn o bryd. Adroddodd 3% arall eu bod yn eu defnyddio'n llai nag wythnosol (Ffigur 7.15).

Yn gyffredinol, adroddodd 3% eu bod yn defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf, ond roedd hyn yn amrywio yn ôl oedran, gan gynyddu o 1% ym mlwyddyn 7 i 7% ym mlwyddyn 11 (Ffigur 7.16). Roedd gwahaniaethau bach yn y cyfraddau defnyddio e-sigaréts yn ôl rhyw yn gyffredinol ac yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 7.16), ond roedd bwlch rhwng y rhywiau yn amlwg mewn oedranau hŷn, lle'r oedd bechgyn yn fwy tebygol o ddefnyddio e-sigaréts na merched (Ffigur 7.18). Y gyfradd reolaidd (yn wythnosol o leiaf) o ran defnyddio e-sigaréts ymhlith y glasoed a oedd yn ysmygwyr rheolaidd oedd 40%, ac ymhlith y rheiny nad oeddent yn ysmygu neu'n ysmygu'n llai nag wythnosol, y gyfradd oedd 2%.

Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Arabaidd a Phacistanaidd oedd yn fwyaf tebygol o adrodd eu bod yn defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf (Ffigur 7.17).

Roedd cyfraddau defnyddio e-sigaréts yn wythnosol neu'n ddyddiol yn amrywio o 2% (Hywel Dda a Phowys) i 4% (Aneurin Bevan, Betsi Cadwaladr a Chwm Taf) ar draws y BILLau, ac roeddent fymryn yn

uwch ymhlith bechgyn na merched bob amser, ac eithrio Hywel Dda, lle nad oedd unrhyw wahaniaeth yn ôl y rhywiau (Tabl 7.5).

## Yfed alcohol

### Arferion yfed ar hyn o bryd— mynychder yfed

Gofynnwyd i fyfyrwyr pa mor aml yr oeddent yn yfed chwe math gwahanol o alcohol a chyfunwyd eu hymatebion i gynhyrchu mesur o fynychder yfed cyffredinol. Mae Ffigur 7.19 yn dangos bod bron i hanner y glasoed (48%) wedi adrodd nad ydynt yn yfed alcohol, a dywedodd 44% arall eu bod yn yfed yn llai aml nag yn wythnosol.

Ymhlith y rheiny a adroddodd eu bod yn yfed alcohol yn wythnosol o leiaf, roedd yna wahaniaeth bach rhwng y rhywiau (9% o fechgyn a 7% o ferched), er bod y gwahaniaeth hwn wedi mynd yn fwy wrth i oedran gynyddu (Ffigurau 7.20 a 7.22). Roedd cynnydd amlwg yn y gyfradd yfed yn wythnosol gydag oedran ar ôl Blwyddyn 8, yn arwain a 17% o fyfyrwyr blwyddyn 11 yn adrodd eu bod yn yfed yn wythnosol. Ychydig o wahaniaeth oedd yn yr arferion yfed yn wythnosol yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 7.20).

Adroddwyd y cyfraddau uchaf o ran yfed alcohol yn wythnosol o leiaf gan y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Caribiaidd neu Ddu, ac Arabaidd (Ffigur 7.21).

Roedd ychydig bach o amrywio yn y cyfraddau yfed yn wythnosol yn ôl BILI (7% yng Nghaerdydd a'r Fro i 11% ym Mhowys) ac roedd y bwlch rhwng y rhywiau tua'r un maint i hwnnw a welwyd ar y lefel genedlaethol, ac eithrio Powys, lle'r oedd ychydig yn fwy (5%) (Tabl 7.6).

### Arferion yfed ar hyn o bryd— faint o alcohol sy'n cael ei yfed

Mae Ffigur 7.23 yn dangos nifer y diodydd y mae'r glasoed yn eu hyfed yn nodweddiadol ar ddiwrnod pan fyddant yn yfed alcohol. O'r rheiny sy'n yfed alcohol, adroddodd 30% eu bod yn yfed llai nag un ddiod yn nodweddiadol. Adroddodd 19%, fodd bynnag, eu bod yn yfed pump neu fwy o ddiodydd yn nodweddiadol.

Adroddodd dros hanner y glasoed (52%) eu bod, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod ar ddiwrnodau pan fyddant yn yfed alcohol. Roedd merched ychydig yn fwy tebygol na bechgyn o gael mwy nag un ddiod, ond roedd y bwlch hwn fwyaf ar gyfer myfyrwyr ym mlynnyddoedd 9 a 10 (Ffigurau 7.24 a 7.26). Fel gyda mynychder yfed, fe wnaeth y gyfran a adroddodd eu bod, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod gynyddu gydag oedran, gan godi i 77% o fyfyrwyr blwyddyn 11 sy'n yfed alcohol, ac nid oedd llawer o amrywio o ran faint o alcohol oedd yn cael ei yfed yn ôl cyfoeth teuluol (Ffigur 7.24).

Y glasoed o gefndiroedd Pacistanaid, Bangladeshaid ac Arabaidd oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd eu bod, yn nodweddiadol, yn yfed mwy nag un ddiod ar ddiwrnodau pan oeddent yn yfed alcohol (Ffigur 7.25).

Roedd cyfraddau yfed mwy nag un ddiod alcohol ar eu huchaf yn BILI Cwm Taf (56%) ac ar eu hisaf yng Nghaerdydd a'r Fro (48%) ac roedd y bwlch lleiaf rhwng y rhywiau yn BILI Hywel Dda (2%) (Tabl 7.7).

### Profiad o fod yn feddw – yn ystod eu hoes

Gofynnwyd i fyfyrwyr p'un a oeddent erioed wedi cael gymaint o alcohol fel eu bod wedi bod yn "feddw iawn" yn ystod eu hoes neu yn y 30 diwrnod diwethaf. Ar gyfer y cwestiwn yn ystod eu hoes,

adroddodd 78% nad oeddent erioed wedi bod yn feddw, ac adroddodd 9% arall mai dim ond unwaith yr oeddent wedi bod yn feddw. Adroddodd 4% eu bod wedi bod yn feddw fwy na deg o weithiau (Ffigur 7.27).

Yn gyffredinol, adroddodd 6% o'r glasoed eu bod wedi bod yn feddw o leiaf bedair gwaith yn ystod eu hoes, ac nid oedd hyn yn amrywio o gwbl yn ôl rhyw na chyfoeth teuluol (Ffigurau 7.28 a 7.30). Roedd cynnydd amlwg yn ôl oedran, fodd bynnag, yn enwedig ym mlynnyddoedd 10 ac 11, lle'r adroddodd 10% ac 19%, yn y drefn honno, iddynt fod yn feddw fwy na phedair gwaith yn ystod eu hoes (Ffigur 7.28).

Roedd cyfran y glasoed a adroddodd iddynt fod yn feddw o leiaf bedair gwaith yn ystod eu hoes yn amrywio rhwng 3% ac 8% ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau ethnig, ond roedd yn uwch ar gyfer y glasoed o gefndiroedd Tsieineaidd, Pacistanaidd, Caribiaidd neu Ddu, Arabaidd, a Sipsiwn/Teithwyr Gwyn (Ffigur 7.29).

Gan adlewyrchu'r data cenedlaethol, gwahaniaethau bach iawn oedd yn y gyfran o'r glasoed a adroddodd iddynt fod yn feddw o leiaf bedair gwaith yn ystod eu hoes ar draws y BILlau (Tabl 7.8).

### Profiad o fod yn feddw – yn ystod y 30 diwrnod diwethaf

Roedd meddwdod yn ystod y 30 diwrnod diwethaf yn llai cyffredin o lawer, gyda 90% o'r glasoed yn adrodd nad oeddent wedi bod yn feddw yn ystod y cyfnod amser hwn. Dim ond 2% wnaeth adrodd iddynt fod yn feddw bedair gwaith neu fwy (Ffigur 7.31).

Yn gyffredinol, adroddodd 10% o'r glasoed iddynt fod yn feddw o leiaf unwaith yn y 30 diwrnod diwethaf, ac nid oedd llawer o wahaniaeth yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol (Ffigur 7.32). Pan gafodd y rhywiau eu gwahanu yn ôl grŵp blwyddyn, fodd bynnag, roedd bwlch yn ehangu rhwng y rhywiau o flwyddyn 9 ymlaen, gyda merched yn fwy tebygol o adrodd iddynt fod yn feddw na bechgyn (Ffigur 7.34). Roedd cynnydd amlwg hefyd mewn meddwdod yn y 30 diwrnod diwethaf yn ôl oedran, gan gyrraedd 25% erbyn blwyddyn 11 (Ffigur 7.32).

Roedd y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Caribiaidd neu Ddu, ac Arabaidd yn fwy tebygol o adrodd iddynt fod yn feddw o leiaf unwaith yn y 30 diwrnod diwethaf (Ffigur 7.33).

Ychydig o amrywio oedd yn y cyfraddau bod yn feddw yn y 30 diwrnod diwethaf ar draws y BILlau, gyda chyfraddau cyffredinol yn amrywio o 8% yng Nghaerdydd a'r Fro i 12% ym Mhowys (Tabl 7.9).

### Oedran adeg y profiad cyntaf o fod yn feddw

O'r myfyrwyr hynny ym mlwyddyn 11 a ddywedodd iddynt fod yn feddw ar ryw adeg, adroddodd bron i hanner (47%) iddynt fod yn feddw gyntaf yn 15 oed, a dywedodd 29% arall iddynt fod yn feddw gyntaf yn 14 oed (Ffigur 7.35). Adroddodd 19% iddynt fod yn feddw gyntaf yn 13 oed neu'n iau. Bechgyn a'r glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd iddynt fod yn feddw gyntaf mewn oedran ifanc (Ffigur 7.36).

Roedd y cyfraddau bod yn feddw am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau yn amrywio'n eithaf eang ar draws y BILlau, o 16% yn Abertawe Bro Morgannwg i 29% ym Mhowys. Roedd gwahaniaeth rhwng y rhywiau yn amrywio hefyd ar draws y BILlau o ran maint a chyfeiriad, er enghraifft, nid oedd unrhyw wahaniaeth yn ôl rhyw yn BILI yn Aneurin Bevan, ac yng Nghaerdydd a'r Fro roedd gwahaniaeth o 8% gyda'r gyfradd yn uwch ymhlith bechgyn, ac ym Mhowys roedd gwahaniaeth o 4%, gyda'r gyfradd yn uwch ymhlith merched (Tabl 7.10).



## Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon

### Profiad o gael cynnig canabis

Adroddodd un o bob pump o'r glasoed (20%) iddynt gael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf. Ychydig o wahaniaeth oedd yn y gyfran a adroddodd iddynt gael cynnig canabis yn ôl cyfoeth teuluol, ond roedd cynnydd nodedig yn y gyfran wrth i oedran gynyddu, ac erbyn blwyddyn 11 adroddodd 42% iddynt gael cynnig y cyffur yn y 12 mis diwethaf (Ffigurau 7.37 a 7.38). Roedd bechgyn ychydig yn fwy tebygol o adrodd iddynt gael cynnig canabis na merched, ac roedd hyn yn parhau'n gyson ar draws y grwpiau blwyddyn (Ffigurau 7.38 a 7.40).

Roedd y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn a Charibiaidd neu Ddu yn fwyaf tebygol o adrodd iddynt gael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf (Figure 7.39).

Y glasoed yn BILL Aneurin Bevan oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd iddynt gael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf (23%), ac roeddent yn lleiaf tebygol o adrodd hynny yn BILL Hywel Dda (16%). Powys oedd yr unig BILL heb unrhyw wahaniaeth yn y gyfran o fechgyn a merched a adroddodd iddynt gael cynnig canabis (Tabl 7.11).

### Defnydd o ganabis yn ystod eu hoes

Adroddodd mwyafrif (92%) y glasoed yng Nghymru nad oeddent erioed wedi defnyddio canabis, a dim ond 2% wnaeth adrodd iddynt ddefnyddio canabis ar 30 diwrnod neu fwy yn ystod eu hoes (Ffigur 7.41).

Nid oedd llawer o amrywio yn y defnydd o ganabis yn ystod eu hoes yr adroddwyd amdano yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol, ond roedd yn cynyddu gydag oedran o 1% ymhlith myfyrwyr blwyddyn 7 i 21% ymhlith myfyrwyr blwyddyn 11 (Ffigurau 7.42 a 7.44). Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Caribiaidd neu Ddu, Pacistanaidd, ac Arabaidd oedd y rhai mwyaf tebygol o adrodd iddynt ddefnyddio canabis yn ystod eu hoes (Ffigur 7.43).

Ar draws y BILLau, roedd defnydd o ganabis yn ystod eu hoes yr adroddwyd amdano yn amrywio o 5% i 9% ac roedd ar ei uchaf (10%) ymhlith bechgyn yn BILL Aneurin Bevan, ac ar ei isaf ymhlith merched yn BILL Cwm Taf (4%) (Tabl 7.12).

### Cyffuriau anghyfreithlon eraill

Gofynnwyd i fyfyrwyr pa bryd yr oeddent wedi cymryd, os erioed, wyth math gwahanol o gyffuriau anghyfreithlon. Dangosir y chwe chyffur y soniwyd amdanynt amlaf yn Ffigur 7.45. Nwy chwerthin (ocsid nitraidd) a chanabis oedd y cyffuriau yr adroddwyd amdanynt amlaf ar gyfer defnydd yn ystod eu hoes a defnydd yn ystod y 12 mis diwethaf, ond newidiwyd eu trefn ar draws y ddau gyfnod amser, gyda nwy chwerthin yn fwyaf cyffredin ar gyfer defnydd yn ystod eu hoes (8%) a chanabis ar gyfer defnydd yn y 12 mis diwethaf (6%).

Cafodd ymatebion i ddefnyddio'r chwech o gyffuriau y soniwyd amdanynt fynychaf eu cyfuno i greu mesur o unrhyw ddefnydd o gyffuriau. Adroddodd 15% o'r glasoed eu bod wedi defnyddio cyffuriau ar ryw adeg, gyda gwahaniaethau bach iawn yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol (Ffigurau 7.46 a 7.48). Roedd defnydd o gyffuriau yn ystod eu hoes yr adroddwyd amdano, fodd bynnag, yn cynyddu gydag oedran o 9% ym mlwyddyn 7 i 27% ym mlwyddyn 11 (Ffigur 7.46).

Y glasoed o gefndiroedd Indiaidd oedd y rhai lleiaf tebygol o adrodd iddynt ddefnyddio cyffuriau ar ryw adeg, a'r rheiny o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn oedd y rhai mwyaf tebygol (Ffigur 7.47).



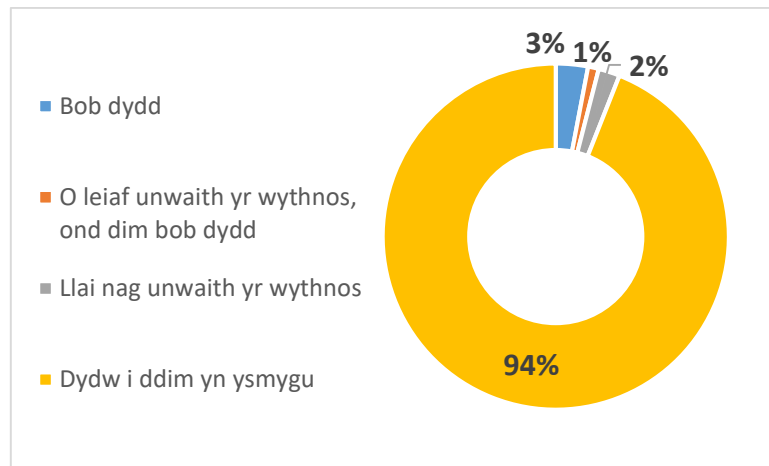
Roedd defnydd o gyffuriau yn ystod eu hoes yr adroddwyd amdano yn amrywio 4% ar draws y BILLau, er bod yr ystod amrywio yn ehangach ar gyfer merched (7%) o'u gwahanu yn ôl y rhywiau. Powys oedd yr unig BILLau a adroddodd bod defnydd o gyffuriau yn ystod eu hoes yr adroddwyd amdano yn uwch ymhlith merched na bechgyn (Tabl 7.13).

### Oedran yn defnyddio canabis y tro cyntaf

Myfyrwyr ym mlwyddyn 11 a adroddodd iddynt ddefnyddio canabis ar ryw adeg oedd y rhai mwyaf tebygol o fod wedi rhoi cynnig arno am y tro cyntaf yn 15 oed (Ffigur 7.49). Adroddodd 21% eu bod wedi defnyddio canabis am y tro cyntaf mewn oedran ifanc (13 oed neu'n iau), er bod hyn yn gwahaniaethu rhwng bechgyn a merched (24% o fechgyn o gymharu ag 16% o ferched). Roedd y glasoed o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog yn fwy tebygol hefyd o adrodd iddynt ddefnyddio canabis am y tro cyntaf mewn oedran ifanc na'r rheiny o'r teuluoedd mwyaf cyfoethog (29% o gymharu â 18% yn y drefn honno) (Ffigur 7.50).

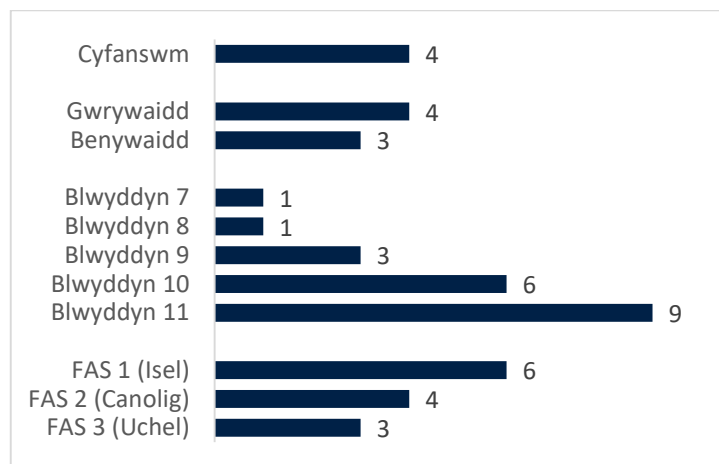
Roedd rhywfaint o amrywio yn y gyfradd yn defnyddio canabis gyntaf mewn oedran ifanc ar draws y BILLau, ond mae niferoedd bach o ddefnyddwyr canabis ym mlwyddyn 11 mewn rhai BILLau yn golygu y dylid ymdrin yn ofalus â'r ffigurau hyn (Tabl 7.14).

**Ffigur 7.1. Ysmygu tybaco ar hyn o bryd**

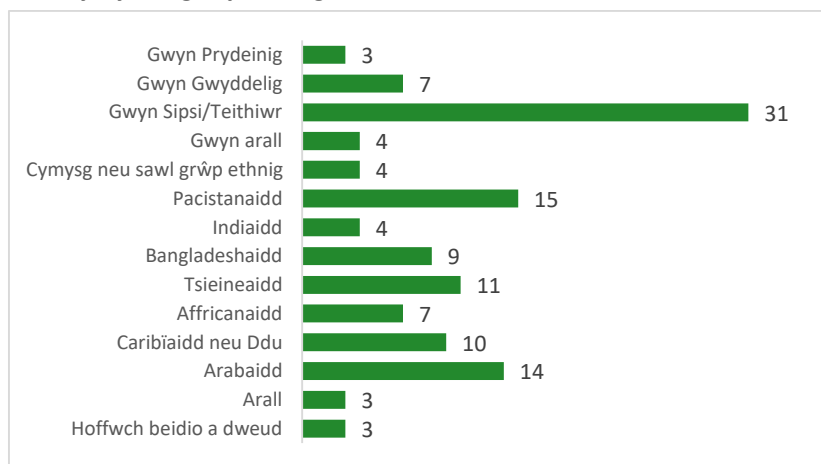


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (100,005)*

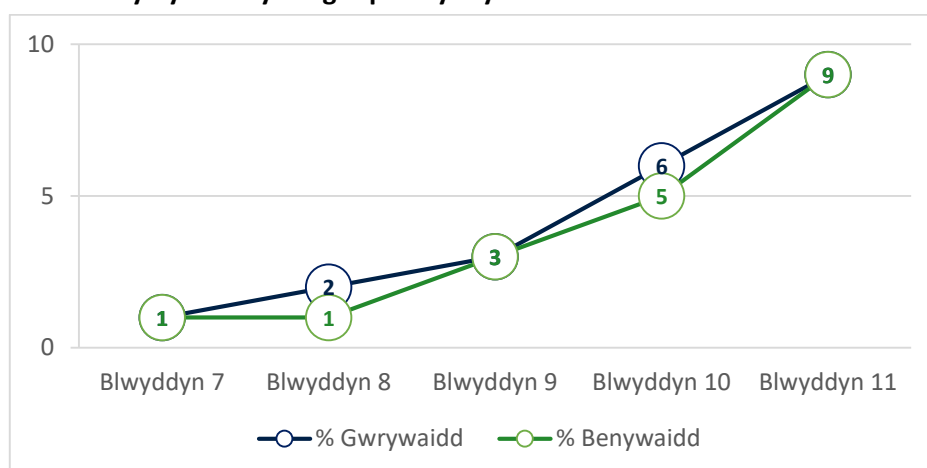
**Ffigur 7.2. Canran sy'n ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.3. Canran sy'n ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd yn ôl grŵp ethnig**



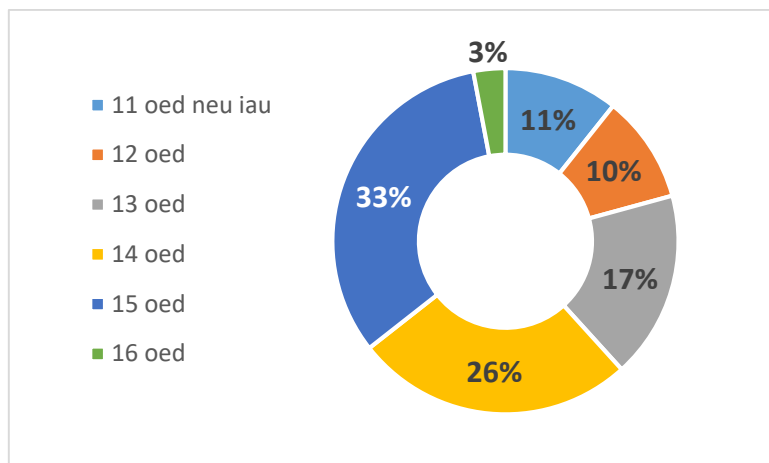
**Ffigur 7.4. Canran sy'n ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.1. Canran sy'n ysmygu tybaco yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

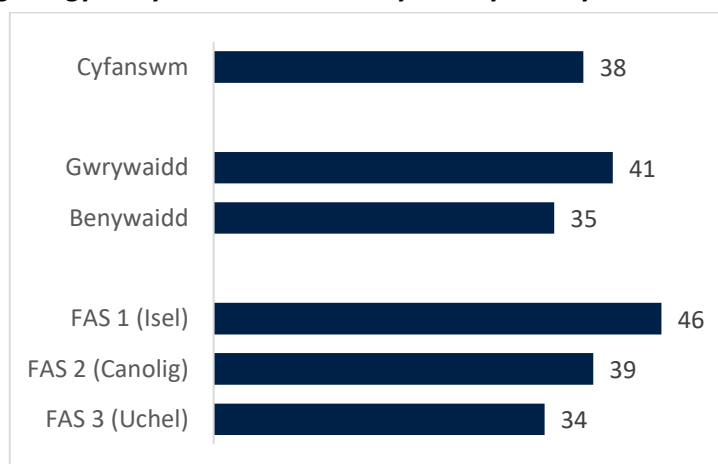
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 3    | 3       | 3       |
| Aneurin Bevan          | 4    | 4       | 4       |
| Betsi Cadwaladr        | 5    | 4       | 4       |
| Caerdydd a'r Fro       | 3    | 3       | 2       |
| Cwm Taf                | 3    | 3       | 2       |
| Hywel Dda              | 4    | 3       | 3       |
| Powys                  | 4    | 3       | 4       |

**Ffigur 7.5. Oedran yn ysmygu sigarét am y tro cyntaf**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 sydd wedi ysmygu ar ryw adeg ac a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (4,316)*

**Ffigur 7.6. Canran o fyfyrwyr blwyddyn 11 wnaeth ysmygu'u sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol**

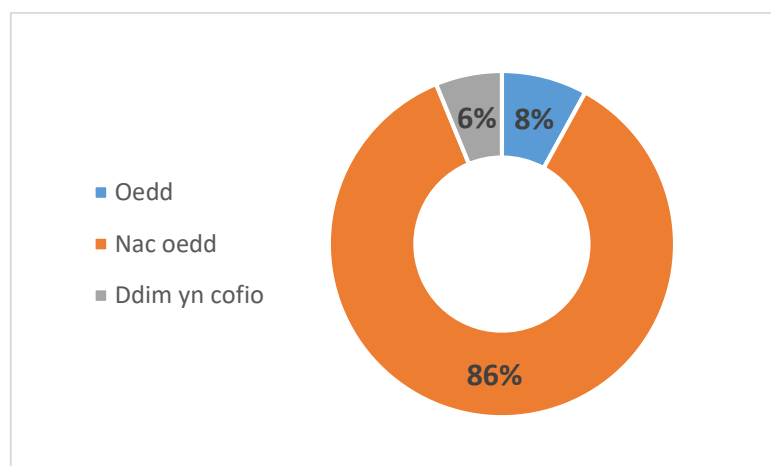


**Tabl 7.2. Canran o fyfyrwyr blwyddyn 11 wnaeth ysmygu'u sigarét gyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 38   | 36      | 38      |
| Aneurin Bevan          | 38   | 37      | 39      |
| Betsi Cadwaladr        | 39   | 47      | 32      |
| Caerdydd a'r Fro       | 38   | 44      | 32      |
| Cwm Taf                | 43   | 47      | 40      |
| Hywel Dda              | 34   | 35      | 31      |
| Powys*                 | 36   | 40      | 31      |

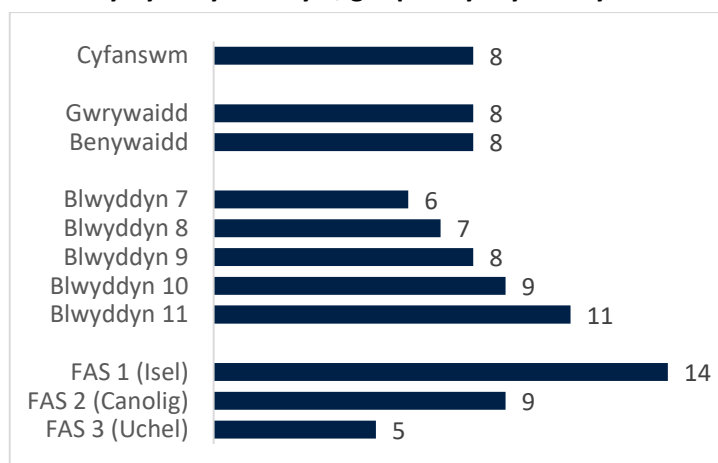
\* Meintiau sylfaen ar gyfer bechgyn a merched ym Mhowys < 100

**Ffigur 7.7. Ysmygu yn y car yn ystod eu taith ddiweddaraf mewn car**

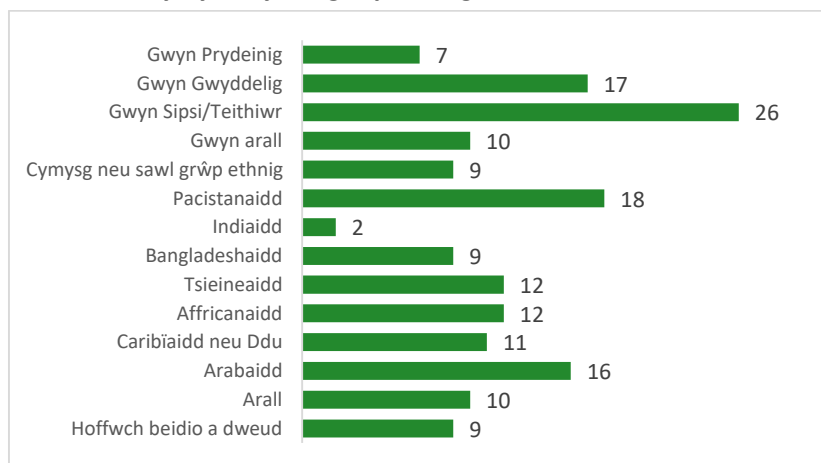


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (36,728)*

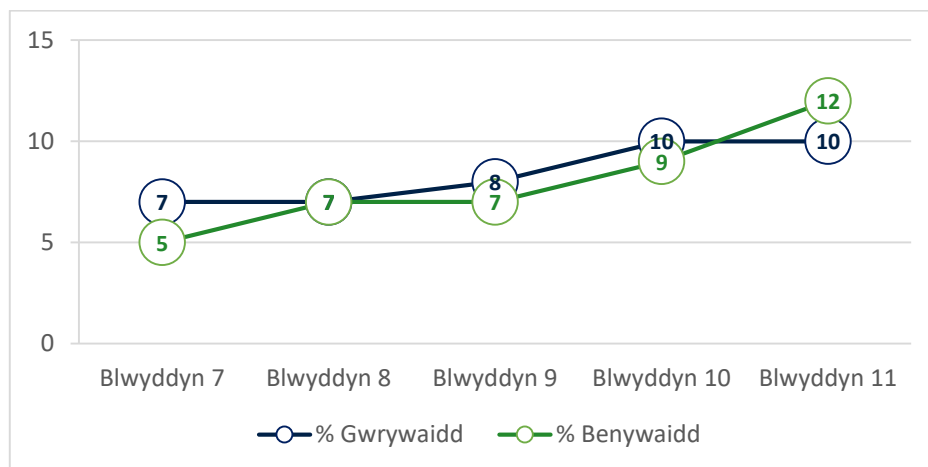
**Ffigur 7.8. Canran wedi'u hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith ddiwethaf yn y car yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.9. Canran wedi'u hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith ddiwethaf yn y car yn ôl grŵp ethnig**



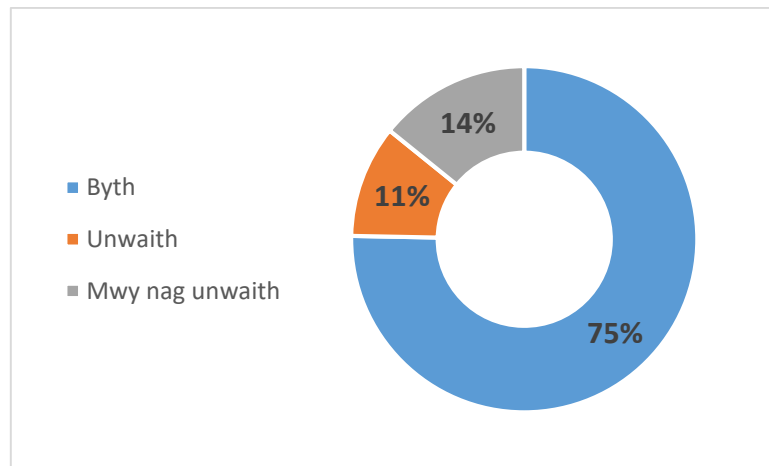
**Ffigur 7.10. Canran wedi'u hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith ddiwethaf yn y car yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.3. Canran wedi'u hamlygu i fwg tybaco yn ystod eu taith ddiwethaf yn y car yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

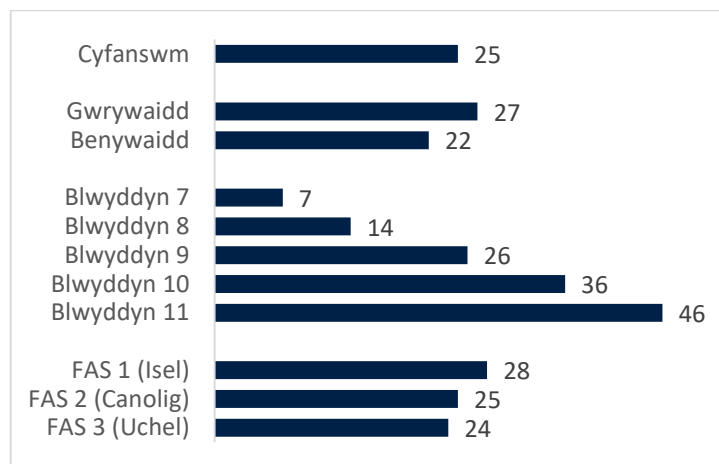
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 8    | 8       | 8       |
| Aneurin Bevan          | 8    | 8       | 8       |
| Betsi Cadwaladr        | 8    | 9       | 8       |
| Caerdydd a'r Fro       | 7    | 8       | 6       |
| Cwm Taf                | 8    | 8       | 8       |
| Hywel Dda              | 8    | 8       | 7       |
| Powys                  | 8    | 7       | 9       |

**Ffigur 7.11. Wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts**

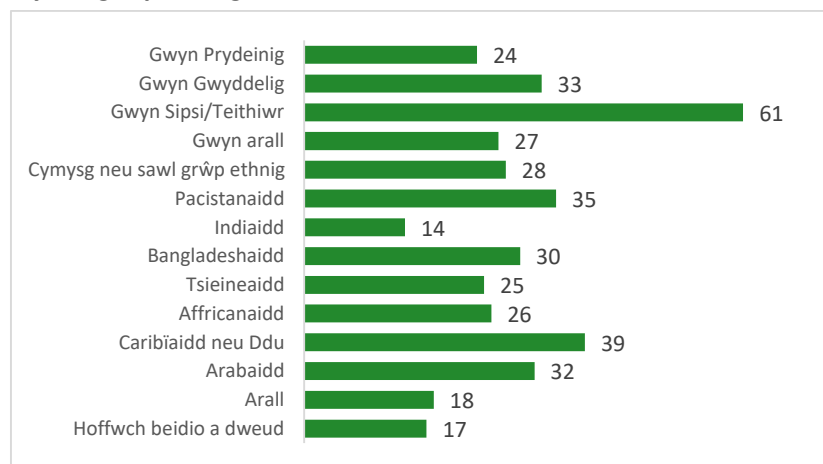


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (98,622)*

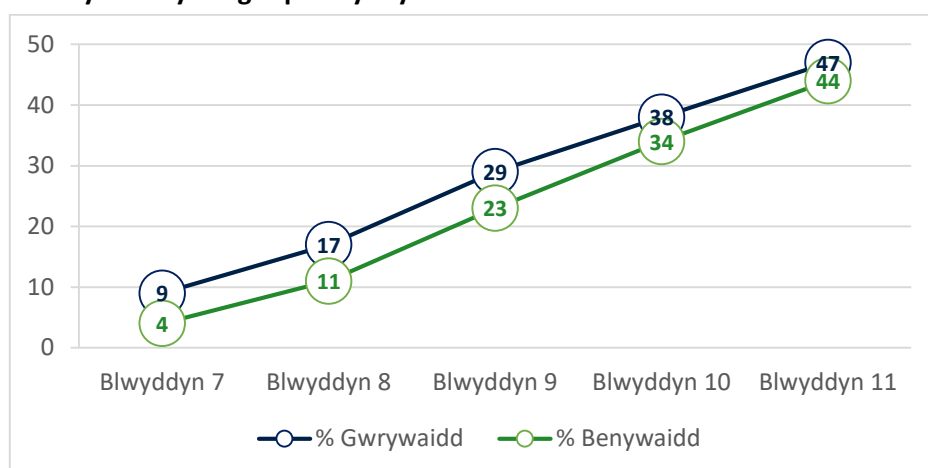
**Ffigur 7.12. Canran sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts ar ryw adeg yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.13. Canran sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts ar ryw adeg yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 7.14. Canran sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts ar ryw adeg yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**

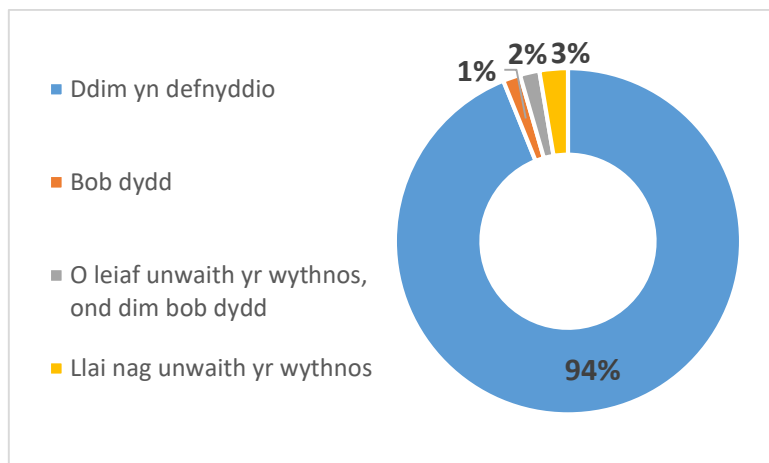


**Tabl 7.4. Canran sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts ar ryw adeg yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 25   | 27      | 21      |
| Aneurin Bevan          | 29   | 31      | 26      |
| Betsi Cadwaladr        | 25   | 27      | 23      |
| Caerdydd a'r Fro       | 23   | 26      | 20      |
| Cwm Taf                | 26   | 29      | 23      |
| Hywel Dda              | 19   | 21      | 17      |
| Powys                  | 21   | 23      | 19      |

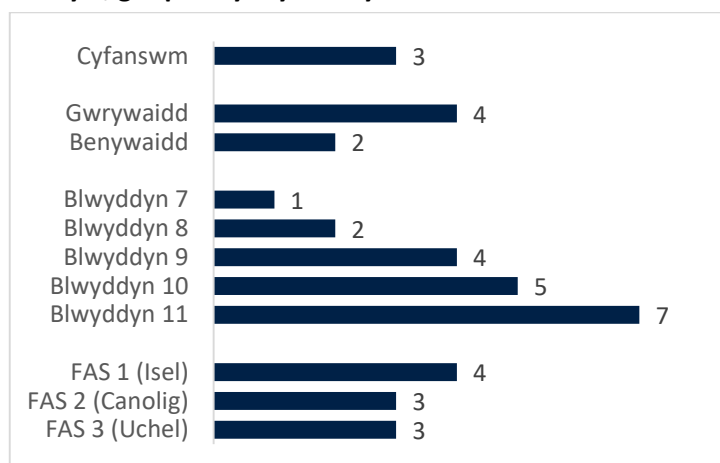


**Ffigur 7.15. Defnydd o e-sigarêts ar hyn o bryd**

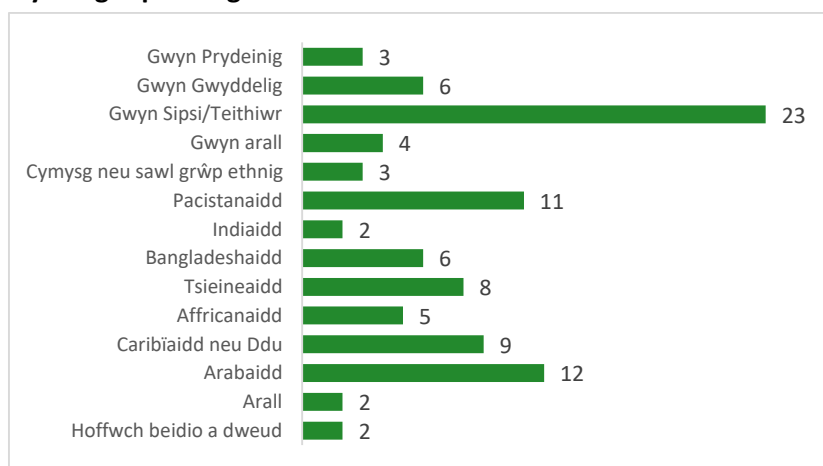


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (97,978)*

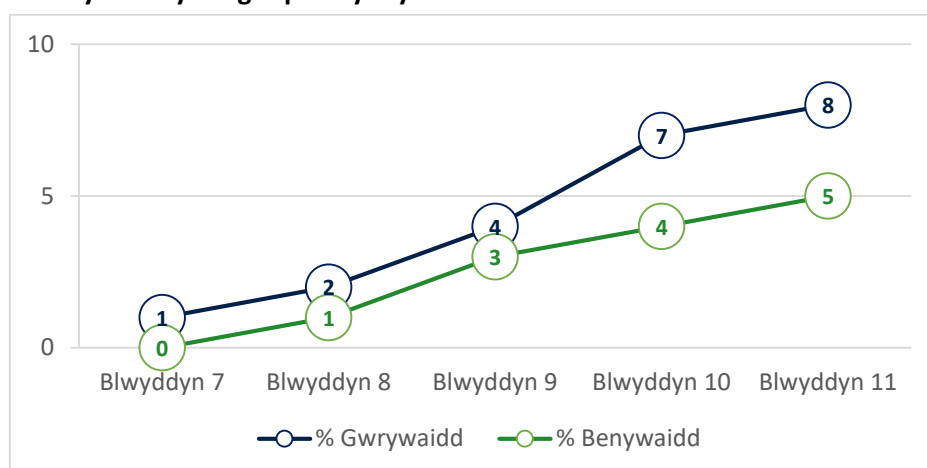
**Ffigur 7.16. Canran sy'n defnyddio e-sigarêts yn wythnosol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.17. Canran sy'n defnyddio e-sigarêts yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**



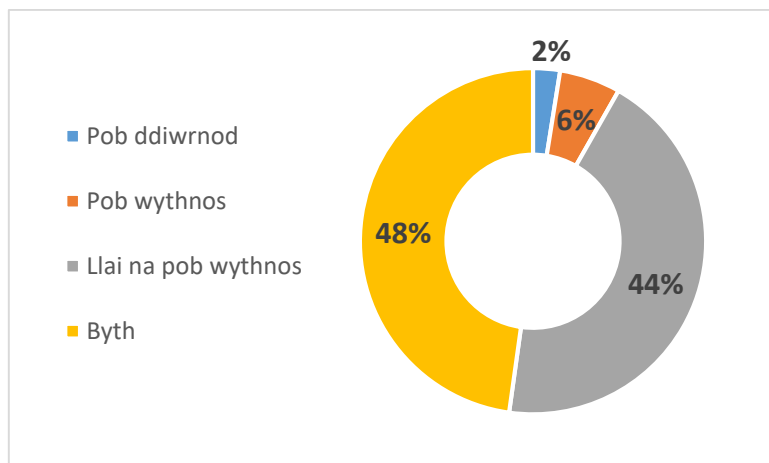
**Ffigur 7.18. Canran sy’n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.5. Canran sy’n defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

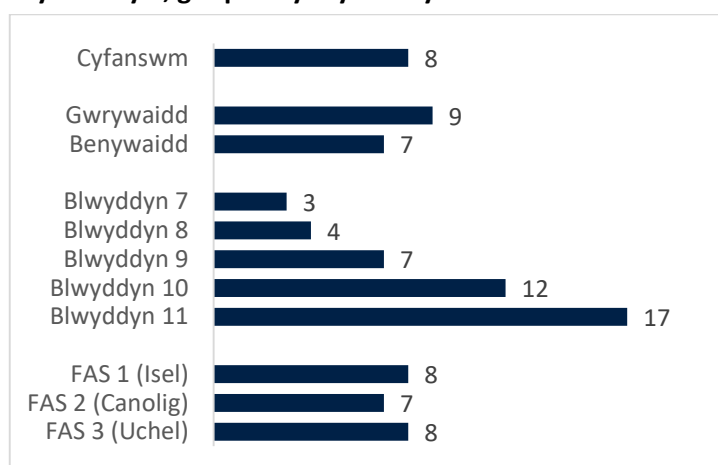
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 3    | 4       | 2       |
| Aneurin Bevan          | 4    | 5       | 3       |
| Betsi Cadwaladr        | 4    | 5       | 3       |
| Caerdydd a’r Fro       | 3    | 4       | 2       |
| Cwm Taf                | 4    | 4       | 2       |
| Hywel Dda              | 2    | 2       | 2       |
| Powys                  | 2    | 3       | 1       |

**Ffigur 7.19. Mynychder yfed unrhyw ddiod alcohol ar hyn o bryd**

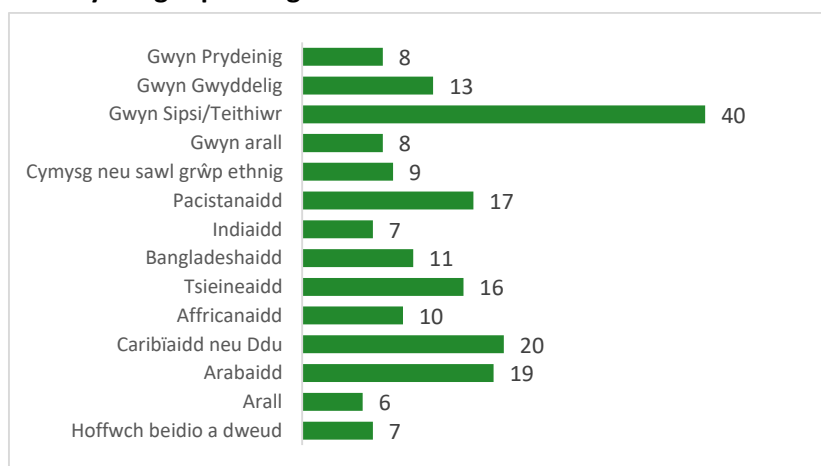


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (63,851)*

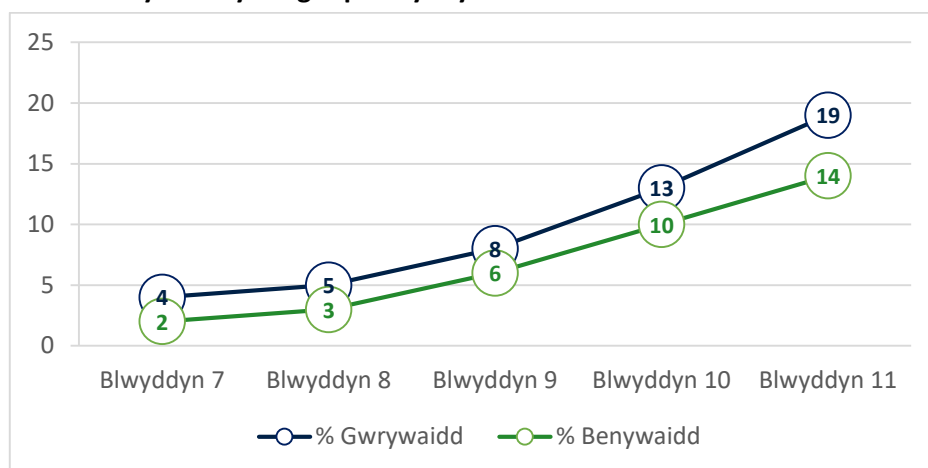
**Ffigur 7.20. Canran sy'n yfed unrhyw ddiod alcohol yn wythnosol o leiaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.21. Canran sy'n yfed unrhyw ddiod alcohol yn wythnosol o leiaf yn ôl grŵp ethnig**



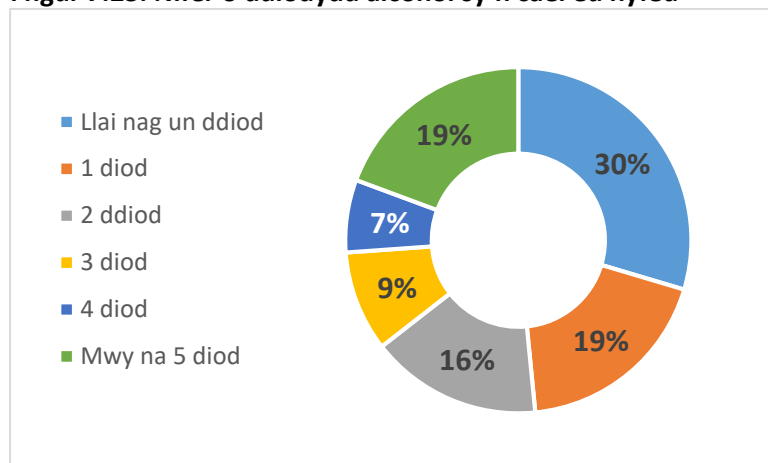
**Ffigur 7.22. Canran sy'n yfed unrhyw ddiod alcohol yn wythnosol o leiaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.6. Canran sy'n yfed unrhyw ddiod alcohol yn wythnosol o leiaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

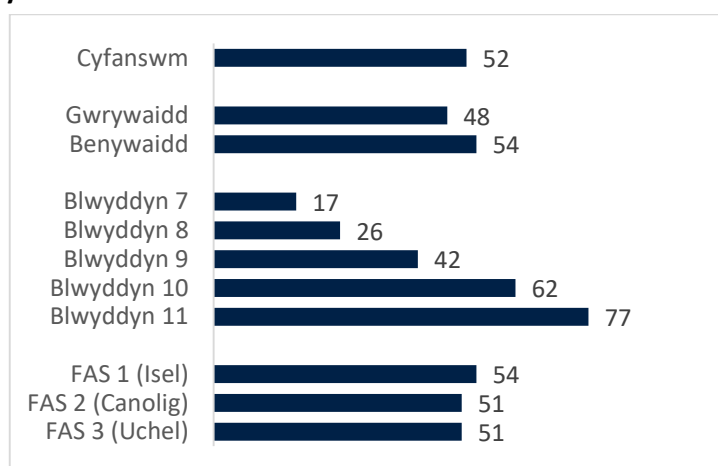
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 8    | 8       | 6       |
| Aneurin Bevan          | 9    | 10      | 8       |
| Betsi Cadwaladr        | 8    | 9       | 7       |
| Caerdydd a'r Fro       | 7    | 8       | 5       |
| Cwm Taf                | 9    | 10      | 8       |
| Hywel Dda              | 8    | 9       | 7       |
| Powys                  | 11   | 13      | 8       |

**Ffigur 7.23. Nifer o ddiodydd alcohol sy'n cael eu hyfed**

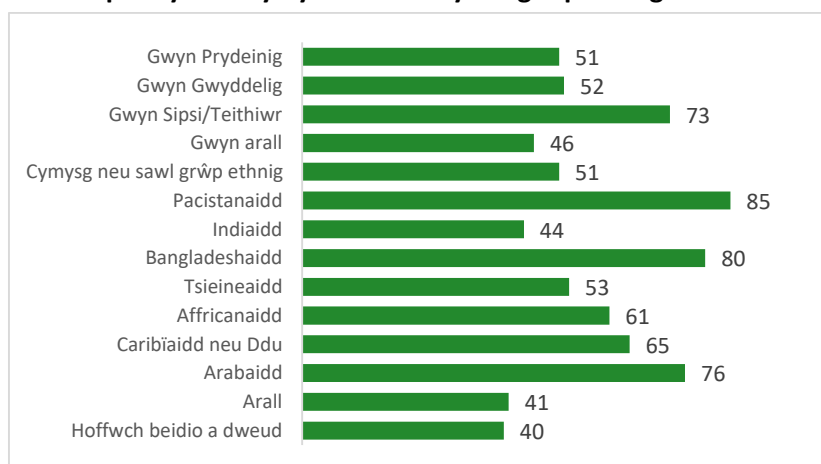


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynedd 7 i 11 sy'n yfed alcohol ac a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (45,396)*

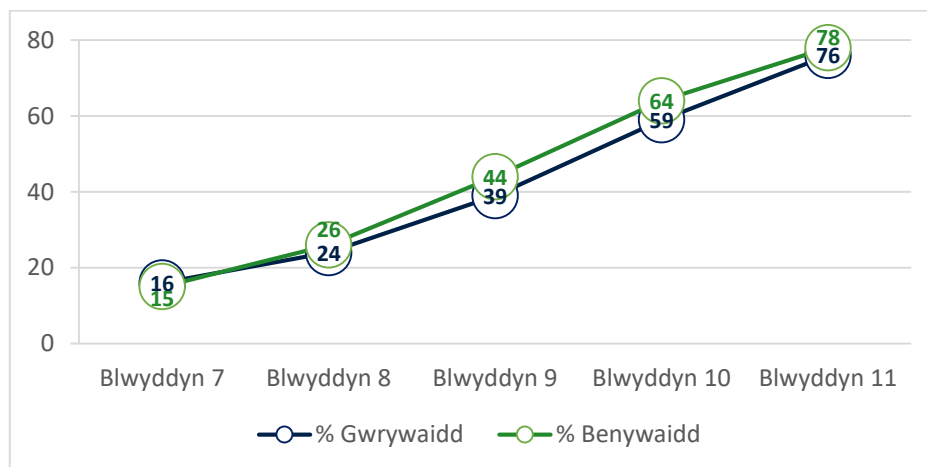
**Ffigur 7.24. Canran sydd, yn nodweddiadol, yn cael mwy nag un ddiod pan fyddant yn yfed alcohol yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.25. Canran sydd, yn nodweddiadol, yn cael mwy nag un ddiod pan fyddant yn yfed alcohol yn ôl grŵp ethnig**



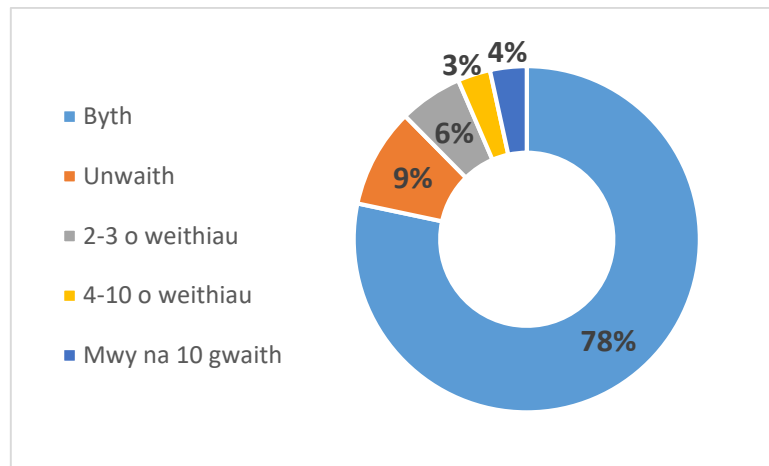
**Ffigur 7.26. Canran sydd, yn nodweddiadol, yn cael mwy nag un ddioid pan fyddant yn yfed alcohol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.7. Canran sydd, yn nodweddiadol, yn cael mwy nag un ddioid pan fyddant yn yfed alcohol yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

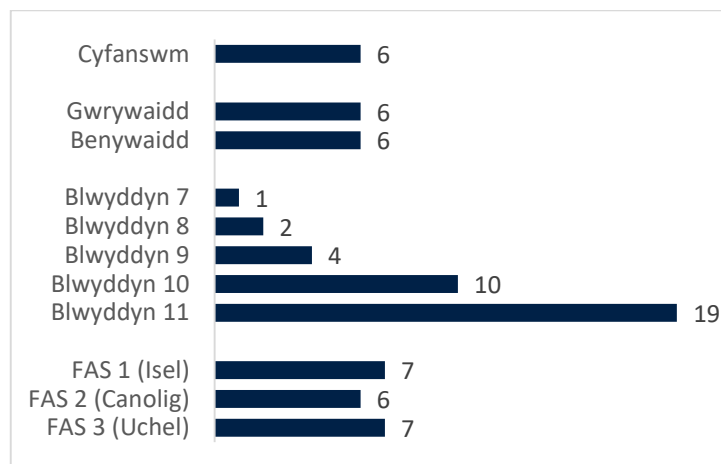
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 54   | 50      | 57      |
| Aneurin Bevan          | 52   | 48      | 55      |
| Betsi Cadwaladr        | 51   | 48      | 54      |
| Caerdydd a'r Fro       | 48   | 45      | 51      |
| Cwm Taf                | 56   | 53      | 58      |
| Hywel Dda              | 49   | 48      | 50      |
| Powys                  | 50   | 47      | 52      |

**Ffigur 7.27. Wedi bod yn feddw yn ystod eu hoes**

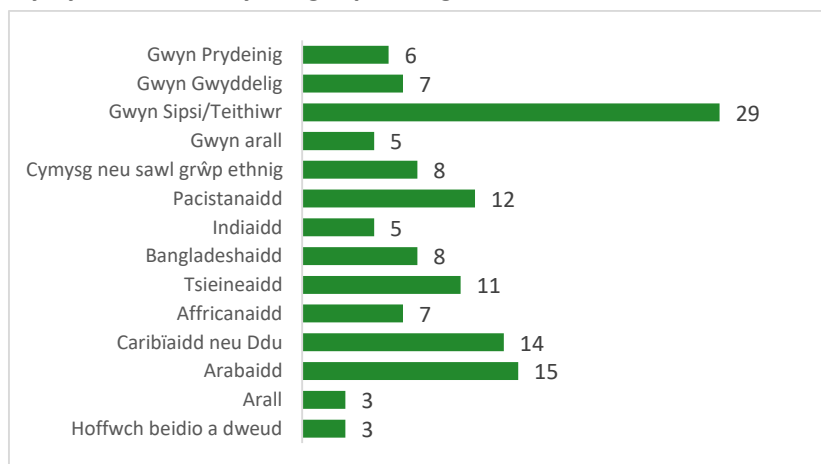


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (63,630)*

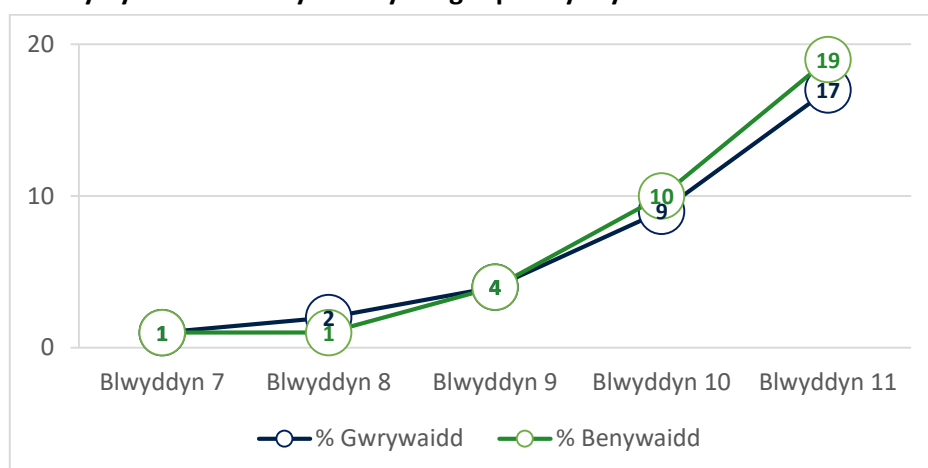
**Ffigur 7.28. Canran sydd wedi bod yn feddw o leiaf bedair gwaith yn ystod eu hoes yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.29. Canran sydd wedi bod yn feddw o leiaf bedair gwaith yn ystod eu hoes yn ôl grŵp ethnig**



**Ffigur 7.30. Canran sydd wedi bod yn feddw o leiaf bedair gwaith yn ystod eu hoes yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**

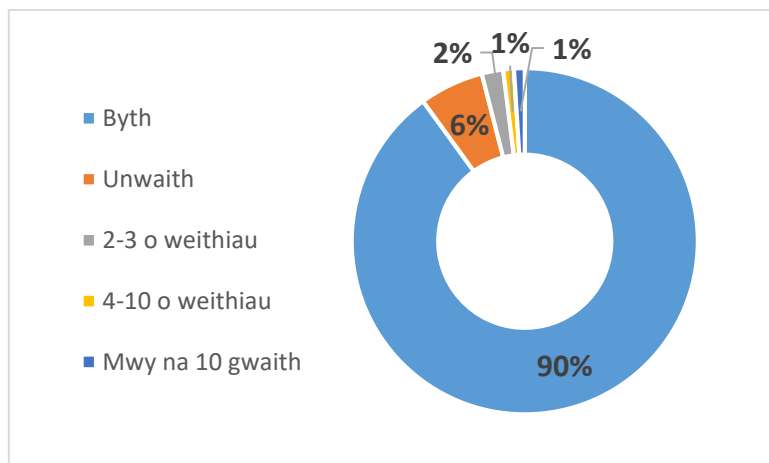


**Tabl 7.8. Canran sydd wedi bod yn feddw o leiaf bedair gwaith yn ystod eu hoes yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 6    | 5       | 7       |
| Aneurin Bevan          | 7    | 7       | 7       |
| Betsi Cadwaladr        | 7    | 6       | 6       |
| Caerdydd a'r Fro       | 5    | 5       | 5       |
| Cwm Taf                | 7    | 7       | 7       |
| Hywel Dda              | 7    | 6       | 7       |
| Powys                  | 8    | 8       | 8       |

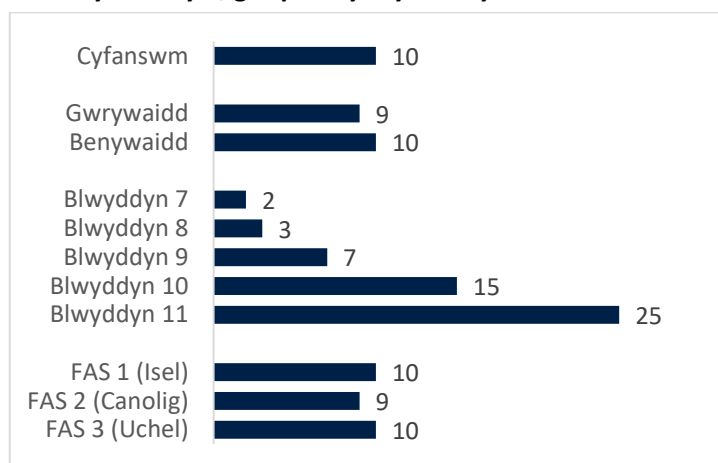


**Ffigur 7.31. Wedi bod yn feddw yn y 30 diwrnod diwethaf**

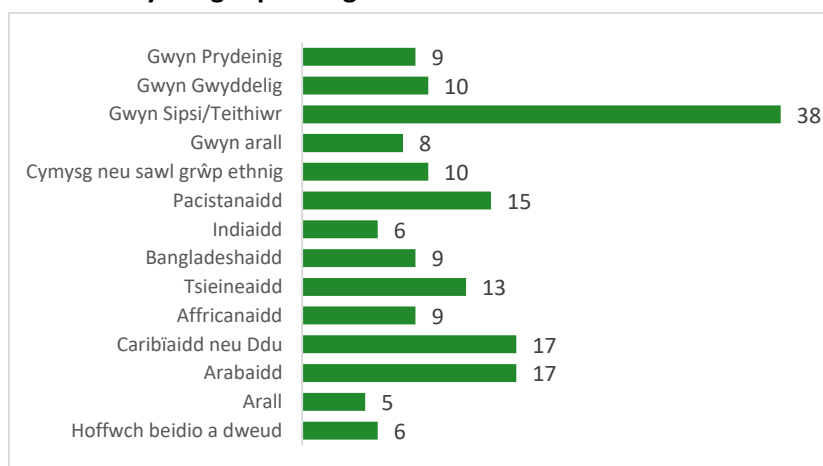


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (63,560)*

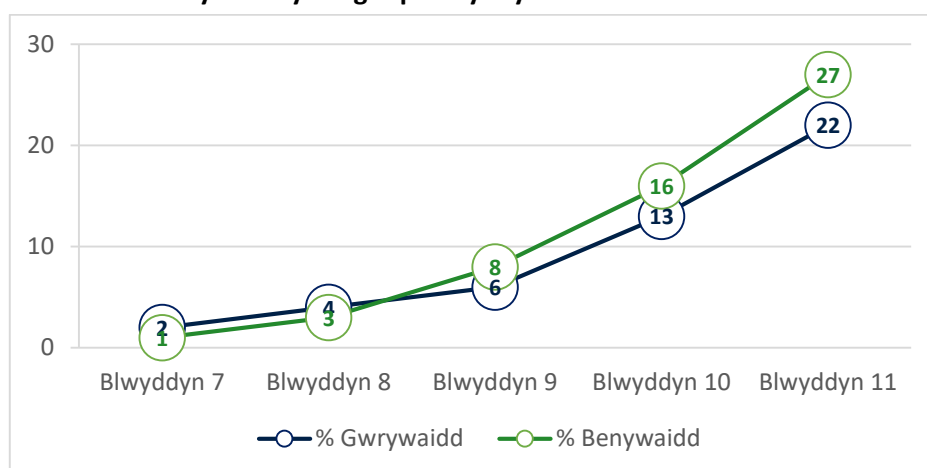
**Ffigur 7.32. Canran sydd wedi bod yn feddw yn y 30 diwrnod diwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.33. Canran sydd wedi bod yn feddw yn y 30 diwrnod diwethaf yn ôl grŵp ethnig**



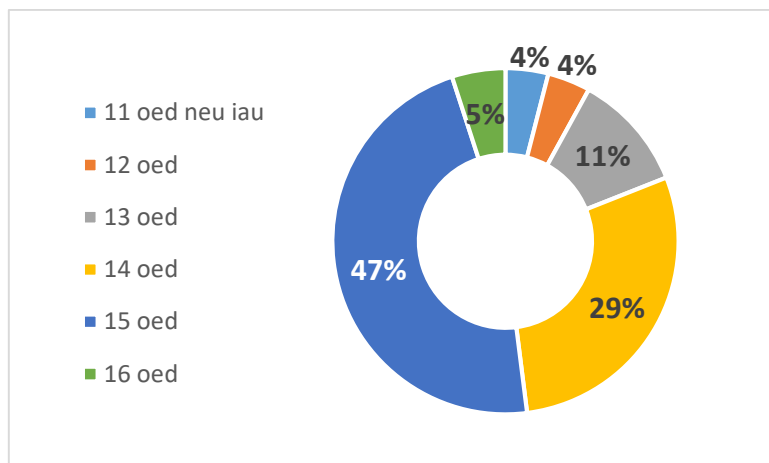
**Ffigur 7.34. Canran sydd wedi bod yn feddw yn y 30 diwrnod diwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.9. Canran sydd wedi bod yn feddw yn y 30 diwrnod diwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

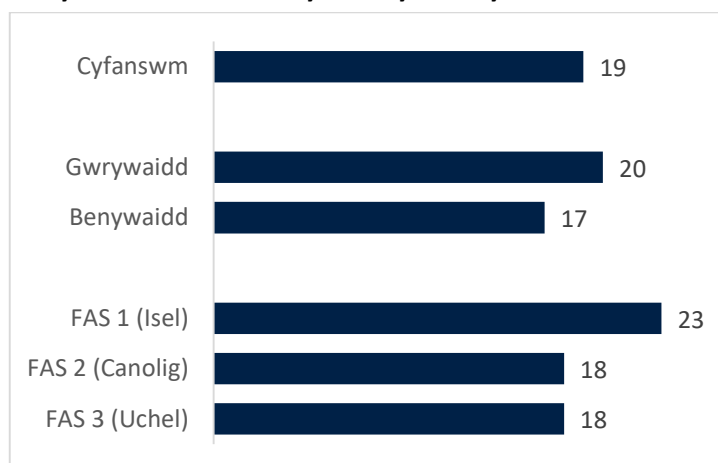
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 10   | 9       | 10      |
| Aneurin Bevan          | 11   | 10      | 11      |
| Betsi Cadwaladr        | 9    | 8       | 10      |
| Caerdydd a'r Fro       | 8    | 7       | 7       |
| Cwm Taf                | 10   | 9       | 11      |
| Hywel Dda              | 9    | 9       | 10      |
| Powys                  | 12   | 10      | 12      |

**Ffigur 7.35. Oedran yn feddw am y tro cyntaf**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 sydd wedi bod yn feddw ar ryw adeg ac a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (8,245)*

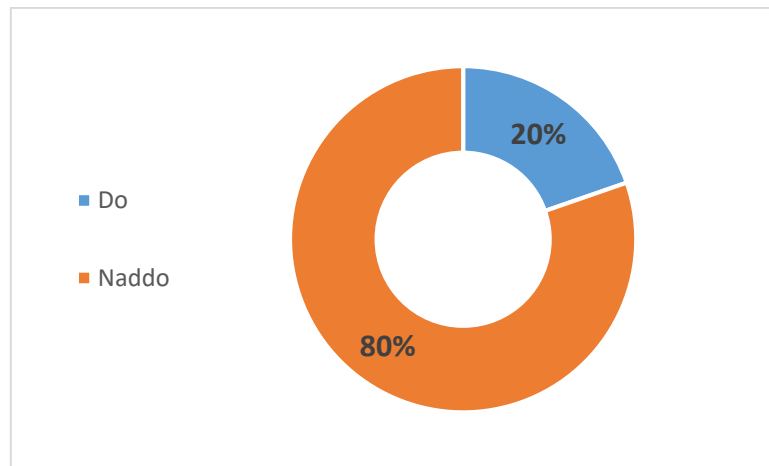
**Ffigur 7.36. Canran ym mlwyddyn 11 wnaeth feddwi am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol**



**Tabl 7.10. Canran ym mlwyddyn 11 wnaeth feddwi am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

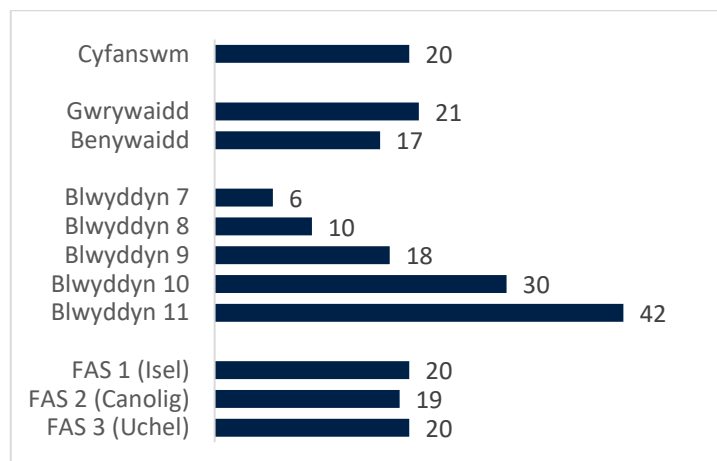
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 16   | 18      | 14      |
| Aneurin Bevan          | 20   | 19      | 19      |
| Betsi Cadwaladr        | 21   | 22      | 19      |
| Caerdydd a'r Fro       | 17   | 20      | 12      |
| Cwm Taf                | 18   | 21      | 16      |
| Hywel Dda              | 20   | 21      | 18      |
| Powys                  | 29   | 26      | 30      |

**Ffigur 7.37. Wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf**

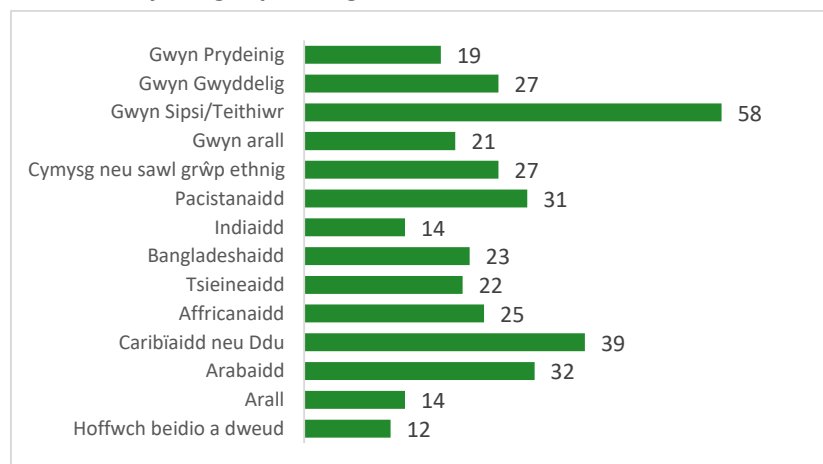


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (98,332)*

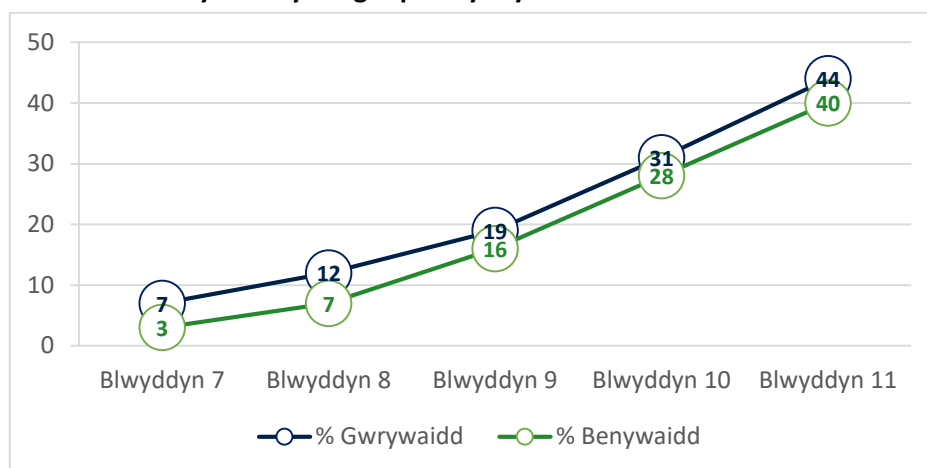
**Ffigur 7.38. Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.39. Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf yn ôl grŵp ethnig**



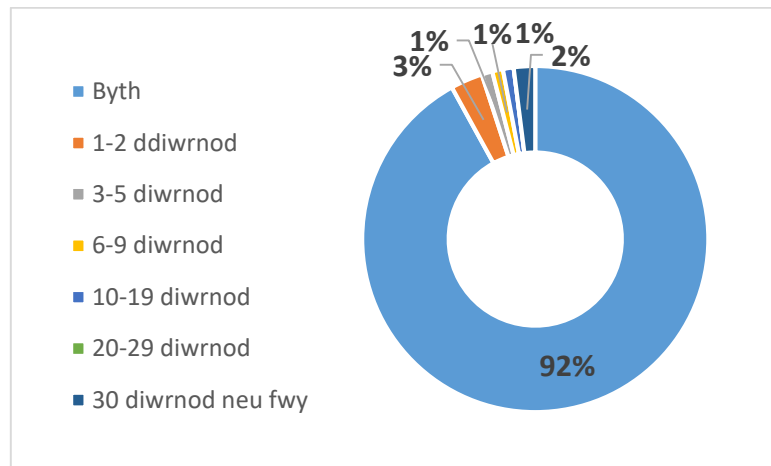
**Ffigur 7.40. Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.11. Canran sydd wedi cael cynnig canabis yn y 12 mis diwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

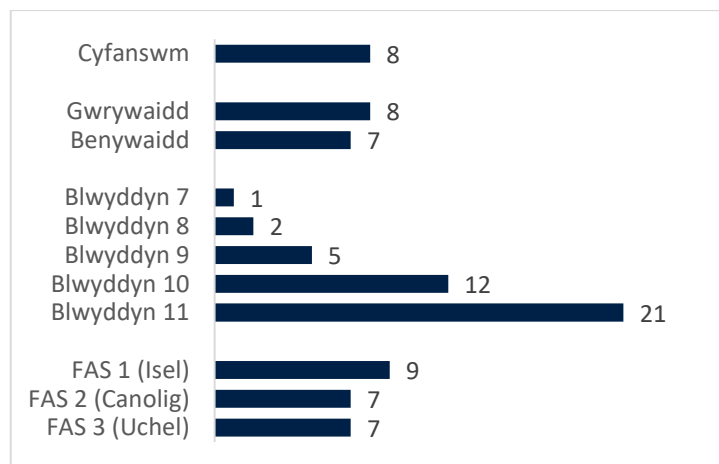
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 20   | 22      | 17      |
| Aneurin Bevan          | 23   | 25      | 21      |
| Betsi Cadwaladr        | 20   | 21      | 18      |
| Caerdydd a'r Fro       | 20   | 23      | 17      |
| Cwm Taf                | 17   | 19      | 15      |
| Hywel Dda              | 16   | 17      | 15      |
| Powys                  | 17   | 17      | 17      |

**Ffigur 7.41. Nifer o ddiwrnodau wedi defnyddio canabis yn ystod eu hoes**

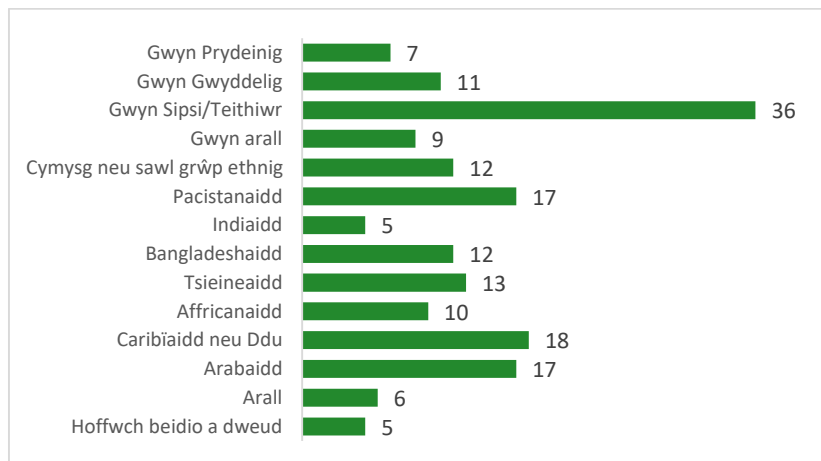


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (98,318)*

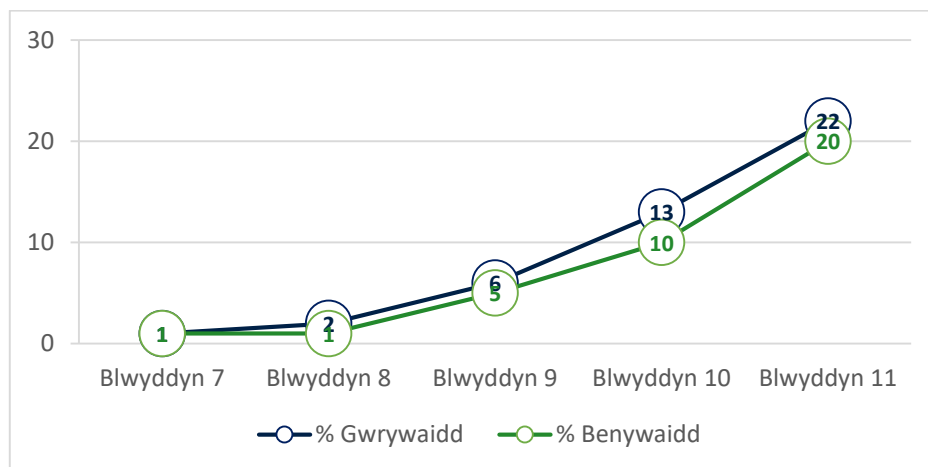
**Ffigur 7.42. Canran sydd wedi defnyddio canabis ar ryw adeg yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 7.43. Canran sydd wedi defnyddio canabis ar ryw adeg yn ôl grŵp ethnig**



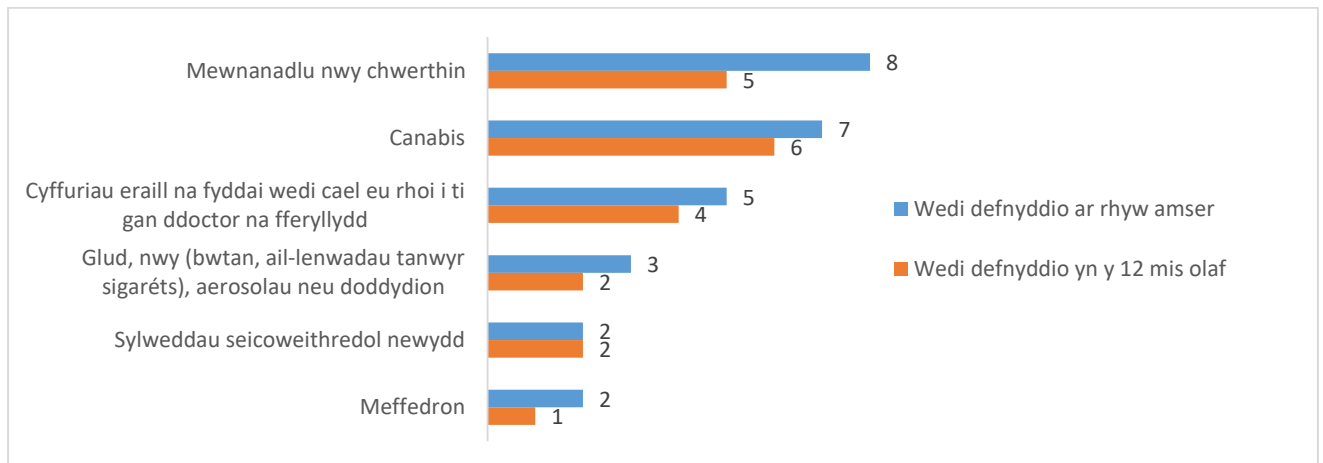
**Ffigur 7.44. Canran sydd wedi defnyddio canabis ar ryw adeg yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.12. Canran sydd wedi defnyddio canabis ar ryw adeg yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

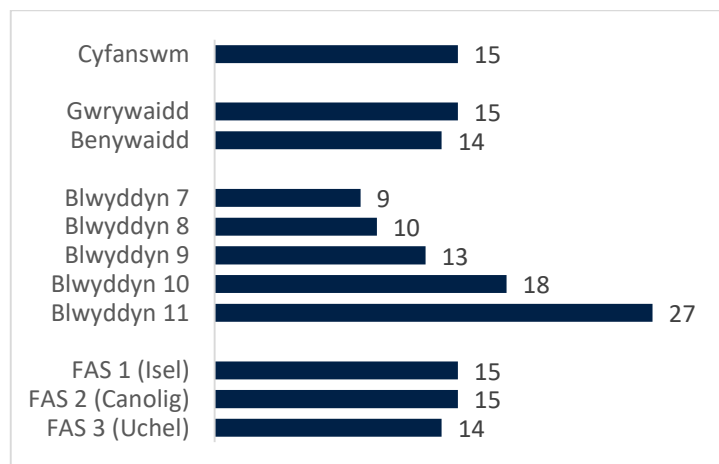
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 7    | 8       | 6       |
| Aneurin Bevan          | 9    | 10      | 8       |
| Betsi Cadwaladr        | 8    | 9       | 7       |
| Caerdydd a'r Fro       | 8    | 8       | 7       |
| Cwm Taf                | 5    | 6       | 4       |
| Hywel Dda              | 6    | 6       | 6       |
| Powys                  | 7    | 7       | 7       |

**Ffigur 7.45. Defnydd o gyffuriau yn ystod eu hoes a'r 12 mis diwethaf**

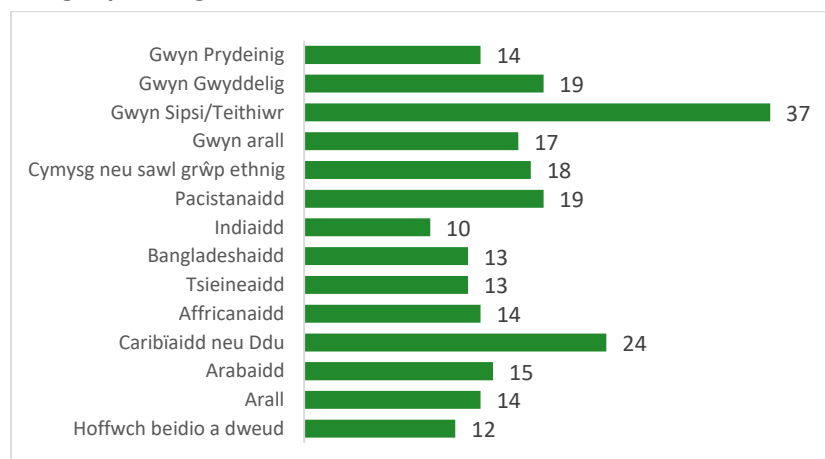


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (34,874 i 97,849 gan ddibynnu ar y cyffur; 35,142 ar gyfer y ffigurau a'r tabl dilynol; 6 chyffur uchaf yn unig)*

**Ffigur 7.46. Canran defnyddio unrhyw gyffur yn ystod eu hoes yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**

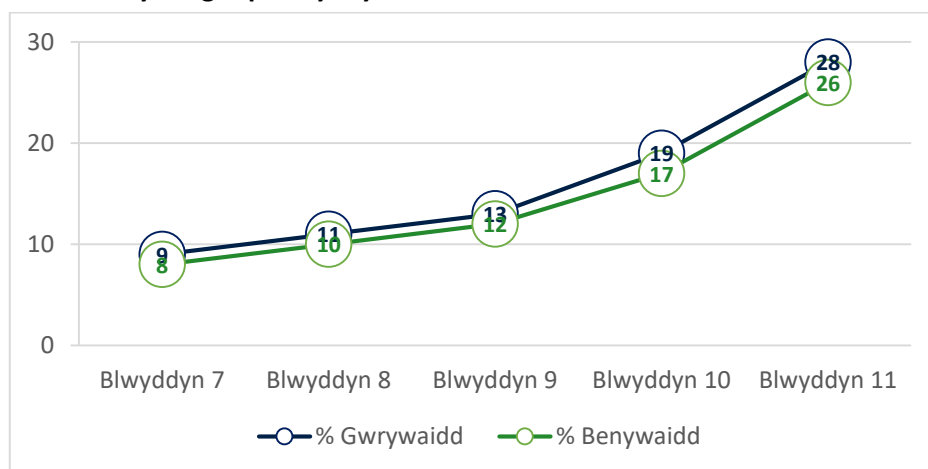


**Ffigur 7.47. Canran defnyddio unrhyw gyffur yn ystod eu hoes yn ôl grŵp ethnig**





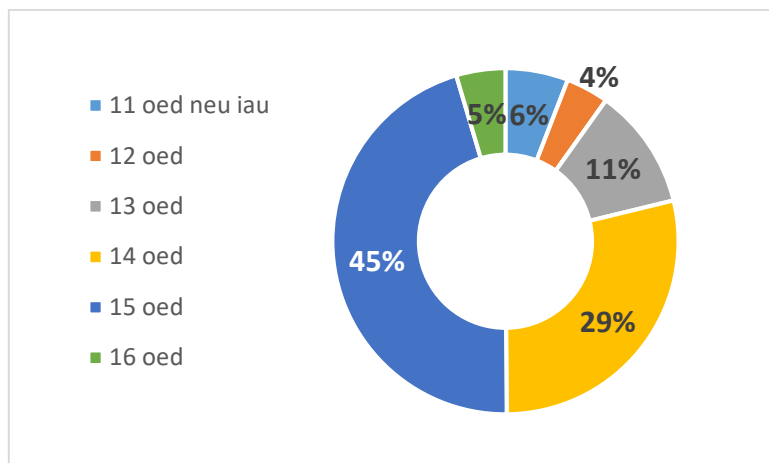
**Ffigur 7.48. Canran defnyddio unrhyw gyffur yn ystod eu hoed yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 7.13. Canran defnyddio unrhyw gyffur yn ystod eu hoed yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

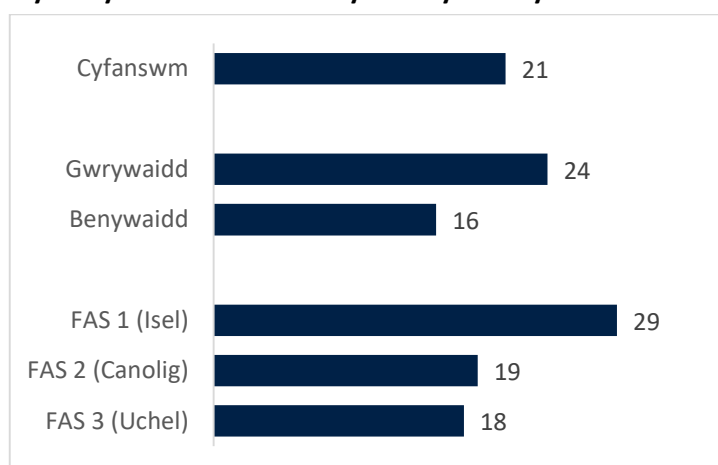
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 16   | 16      | 15      |
| Aneurin Bevan          | 14   | 15      | 13      |
| Betsi Cadwaladr        | 15   | 16      | 15      |
| Caerdydd a'r Fro       | 14   | 16      | 13      |
| Cwm Taf                | 12   | 12      | 11      |
| Hywel Dda              | 14   | 14      | 14      |
| Powys                  | 16   | 15      | 18      |

**Ffigur 7.49. Oed defnyddio canabis am y tro cyntaf**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlwyddyn 11 sydd wedi defnyddio canabis ac a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (3,358)*

**Ffigur 7.50. Canran ym mlwyddyn 11 a ddefnyddiodd canabis am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl rhyw a chyfoeth teuluol**



**Tabl 7.14. Canran ym mlwyddyn 11 a ddefnyddiodd canabis am y tro cyntaf yn 13 oed neu'n iau yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 19   | 20      | 16      |
| Aneurin Bevan          | 20   | 20      | 18      |
| Betsi Cadwaladr        | 22   | 28      | 13      |
| Caerdydd a'r Fro       | 22   | 25      | 15      |
| Cwm Taf*               | 25   | 27      | 21      |
| Hywel Dda              | 22   | 22      | 18      |
| Powys*                 | 27   | 31      | 22      |

\* Meintiau sylfaen ym Mhowys ac ar gyfer merched yng Nghwm Taf < 100

## 8 Gamblo

### Cyflwyniad

Diffinnir gamblo fel “Mentro rhoi arian neu rywbeth o werth materol ar ddigwyddiad y mae iddo ganlyniad ansicr, gan obeithio ennill arian a/neu nwyddau ychwanegol”<sup>71</sup>. Gyda chyfleoedd i gamblo yn fwyfwy hygyrch, a normaleiddio gamblo yn ein cymdeithas, mae gamblo yn ffurf adloniant cyffredin a chymdeithasol dderbyniol i’r glasoed<sup>72 73</sup>. Ymhlith y glasoed yn Lloegr, betio ar chwaraeon, cardiau crafu, gemau ennill yn sydyn a rwlét yw’r gweithgareddau gamblo mwyaf poblogaidd ar y tir a betio ar chwaraeon yw’r gweithgarwch mwyaf poblogaidd ar y rhyngwrdd<sup>74</sup>. Mae amcangyfrifon byd-eang yn awgrymu bod rhwng 37.5% a 74.4% o’r glasoed wedi gamblo dros y flwyddyn ddiwethaf<sup>75</sup>. Canfu’r astudiaeth ddiweddaraf o ymddygiad gamblo’r glasoed yn y DU fod cyfran fach (1.7%) o’r holl gyfranogwyr wedi’u nodi fel gamblwyr problemus<sup>76</sup>, wedi’i ddiffinio fel ‘ymddygiad gamblo problemus parhaus a mynych sy’n arwain at amhariad clinigol sylweddol neu drallod’<sup>77</sup>.

Fel yr eglurwyd yn y bennod flaenorol, nodweddir cyfnod datblygiadol y glasoed gan ymddygiadau cynyddol o gymryd risg, fel arbrofi gydag ysmygu, alcohol a defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, drwgweithredu ac ymddygiad rhywiol anniogel<sup>52</sup>. Mae ymddygiadau risg yn tueddu clystyru yn ystod y glasoed, ac mae tystiolaeth wedi dangos yn gyson fod gamblo yn ystod y glasoed yn gysylltiedig ag amryw o ymddygiadau sy’n risg i iechyd, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau<sup>78 79</sup>, gweithgarwch rhywiol<sup>80</sup> ac ymddygiadau gwrthgymdeithasol<sup>81 82</sup>. Cynigiwyd bod gamblo yn ystod y glasoed yn ymddygiad risg uchel, yn debyg i yfed alcohol a defnyddio sylweddau a chyffuriau, a gweithgarwch rhywiol heb ddiogelwch<sup>83</sup>.

Mae niweidiau o gamblo i’w gweld ar y lefelau unigol, cymdeithasol (teulu a ffrindiau) a chymunedol, ac maent yn cynnwys caledi ariannol a pherthnasoedd yn chwalu<sup>84</sup>. Ar lefel unigol, mae gamblo yn ystod y glasoed yn gysylltiedig â deilliannau fel adrodd am lefel is o ran iechyd corfforol ac iechyd meddwl<sup>85 86</sup>, yn ogystal â lefel is o ran perfformiad ysgol, ymddygiadau rhag-gymdeithasol [prosocial]<sup>87</sup>, a hunanbarch<sup>88</sup>. Mae gamblo problemus wedi’i gysylltu â risg uwch ar gyfer dibyniaethau eraill, ymddygiadau drwgweithredu a hunanladdiad ymhlith y glasoed<sup>89</sup>. Ar lefel poblogaeth, mae niweidiau yn cynnwys twyll, lladrata, colli cynhyrchiant yn y gweithle, a chost triniaeth<sup>90</sup>.

Mae’r niweidiau sy’n gysylltiedig â gamblo yn anghyfartal, gyda theuluoedd ar incwm is yn gwario cyfran uchel o’u hincwm ar gamblo<sup>91</sup>. Mae ymchwil wedi dangos hefyd fod gamblo problemus yn digwydd yn amlach ymhlith bechgyn<sup>87 92 93</sup>, y glasoed hŷn<sup>94</sup>, y rheiny â lefelau addysg is<sup>87</sup> a’r glasoed sy’n byw gyda rhieni â chymwysterau addysgol is<sup>92</sup>. O ystyried pa mor hygyrch yw cyfleoedd i gamblo a niweidiau cysylltiedig, mae adolygiad diweddar yn argymhell y dylai gamblo gael ei ystyried yn fater iechyd y cyhoedd yng Nghymru<sup>95</sup>.

Mae gamblo’n cael ei reoleiddio yng Nghymru ar lefel Senedd y DU. O dan Deddf Gamblo 2005, caiff yr holl gamblo masnachol ym Mhrydain ei reoleiddio gan y Comisiwn Gamblo, sy’n rheoleiddio trwyddedau personol a thrwyddedau gweithredwyr. Yng Nghymru, mae awdurdodau lleol yn cadw pwerau dros drwyddedu safleoedd ar gyfer gamblo, yn cofrestru cymdeithasau i’w galluogi i gynnal loteriau bach ac maent yn gyfrifol am bob cydymffurfio â Deddf Gamblo 2005 a’i gorfodi yn lleol<sup>96</sup>.

### Canfyddiadau

Roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau ar gyfer yr holl grwpiau blwyddyn ar weithgarwch gamblo diweddar, effaith eu gamblo eu hunain a gamblo o fewn eu teulu neu aelwyd ar fyfyrwyr.

## Gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf

Adroddodd cyfran fach o'r glasoed (13%) eu bod wedi gwario'u harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf (Ffigur 8.2). Y gweithgareddau gamblo yr adroddwyd amdanynt amlaf oedd ar beiriannau ffrwythau/ceiniogau, gwneud bet breifat am arian (e.e. gyda ffrindiau), chwarae cardiau am arian gyda ffrindiau, chwarae lotto a chardiau crafu'r loteri genedlaethol (Ffigur 8.1).

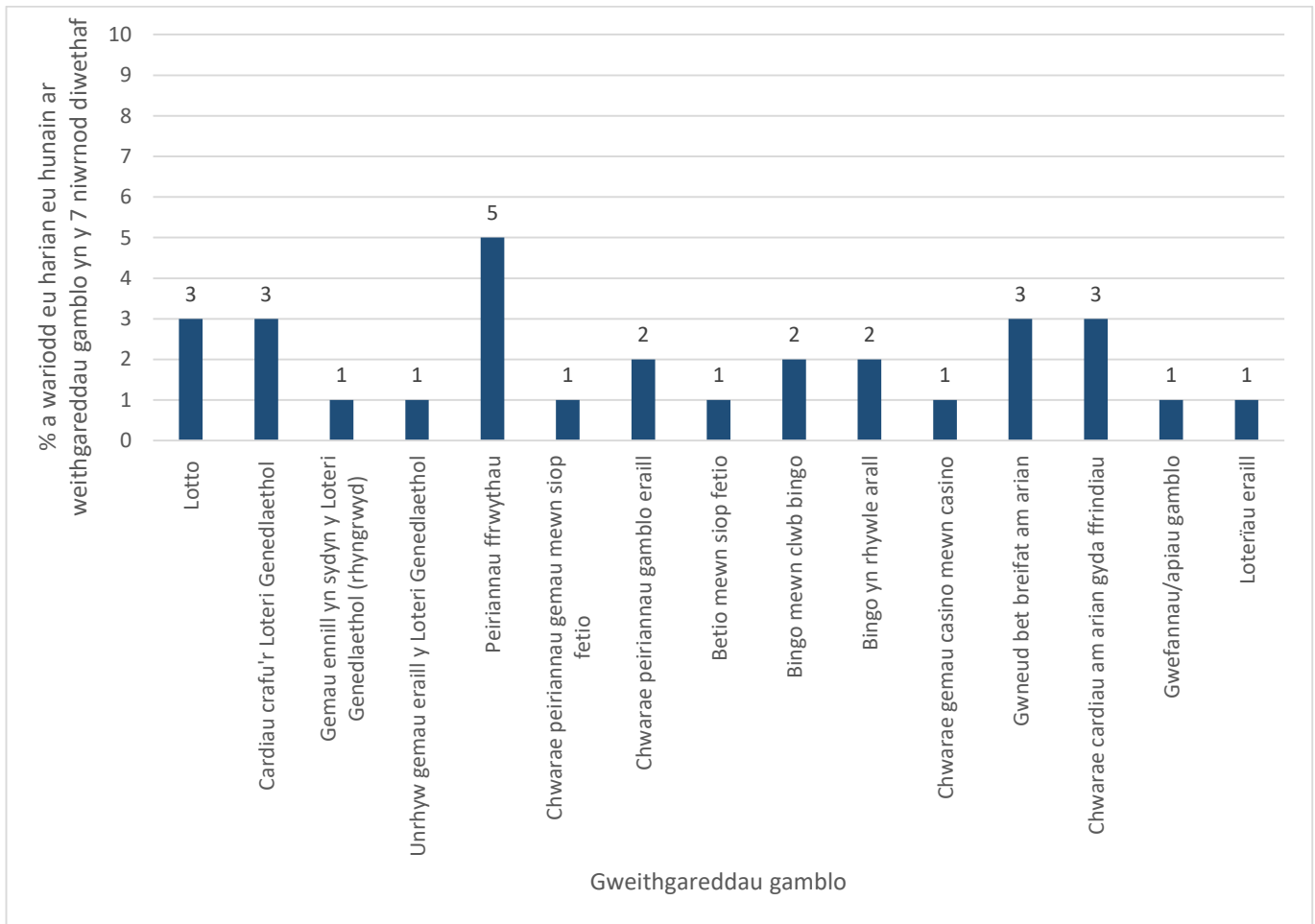
Adroddodd dwbl canran y bechgyn (18%) o gymharu â merched (9%) eu bod wedi gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf (Ffigur 8.3). Roedd gwahaniaethau mawr rhwng y rhywiau mewn gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf ar gyfer yr holl grwpiau blwyddyn ac ar daws BILLau (Ffigur 8.5 a Thabl 8.1). Roedd nifer y glasoed yn adrodd eu bod wedi gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf yn cynyddu gydag oedran, o 11% ym mlwyddyn 7 i 17% erbyn blwyddyn 11. Fe wnaeth nifer y glasoed yn adrodd am gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf gynyddu fymryn o 12% ymhlith teuluoedd â lefel cyfoeth isel a chanolig i 14% ymhlith teuluoedd â lefel cyfoeth uchel (Ffigur 8.3). Y glasoed o gefndiroedd Sipsiwn/Teithwyr Gwyn, Caribïaidd neu Ddu, Arabaidd a Gwyn Gwyddelig wnaeth adrodd am y cyfraddau gamblo uchaf yn y saith niwrnod diwethaf (Ffigur 8.4).

Ar y lefel BILLau, dangosodd y canlyniadau wahaniaethau'n amrywio o 12% o'r glasoed yng Nghaerdydd a'r Fro i 15% yng Nghwm Taf a oedd wedi gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf (Tabl 8.1). I weld rhestr lawn o weithgareddau gamblo posibl, gweler yr Atodiad.

## Teimlo'n wael am eu gamblo eu hunain neu gamblo gan y teulu

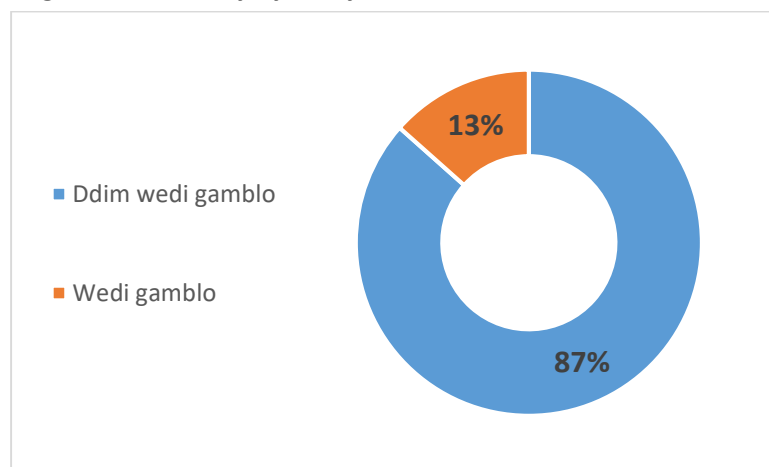
Dim ond 1% o'r glasoed adroddodd eu bod yn teimlo'n wael am eu gamblo *nhw eu hunain* yn aml neu drwy'r amser dros y 12 mis diwethaf (Ffigur 8.6). Yn ogystal, dim ond 2% adroddodd eu bod yn teimlo'n wael yn aml neu drwy'r amser dros y 12 mis diwethaf o ganlyniad i gamblo gan *aelod o'r teulu neu unigolyn y maent yn byw gyda nhw* (Ffigur 8.7). Oherwydd hyn, ni chynhaliwyd unrhyw ddadansoddiad pellach yn cymharu gwahaniaethau.

**Ffigur 8.1. Canran a wariodd eu harian eu hunain ar weithgareddau gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf**



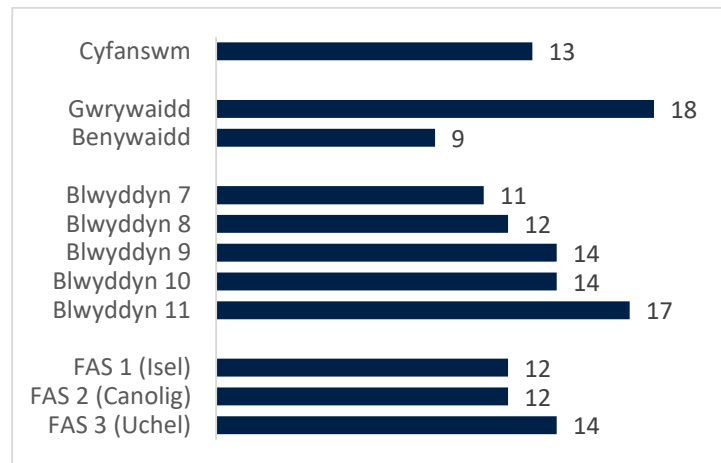
*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (29,807)*

**Ffigur 8.2 Gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf**

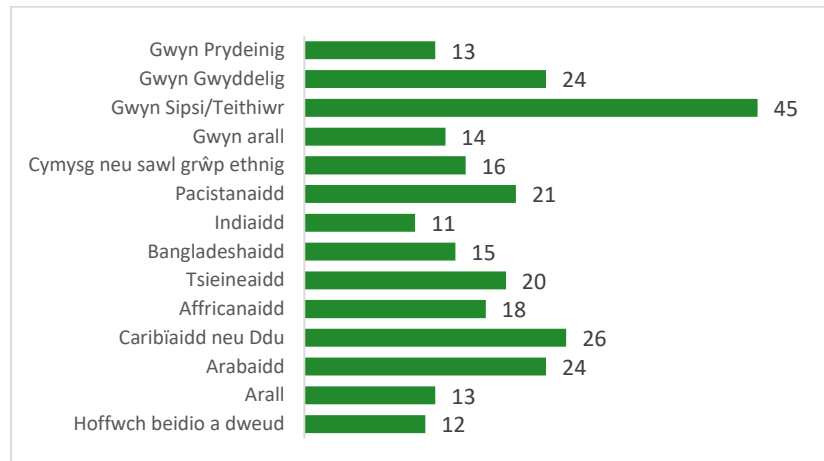


*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (29,807)*

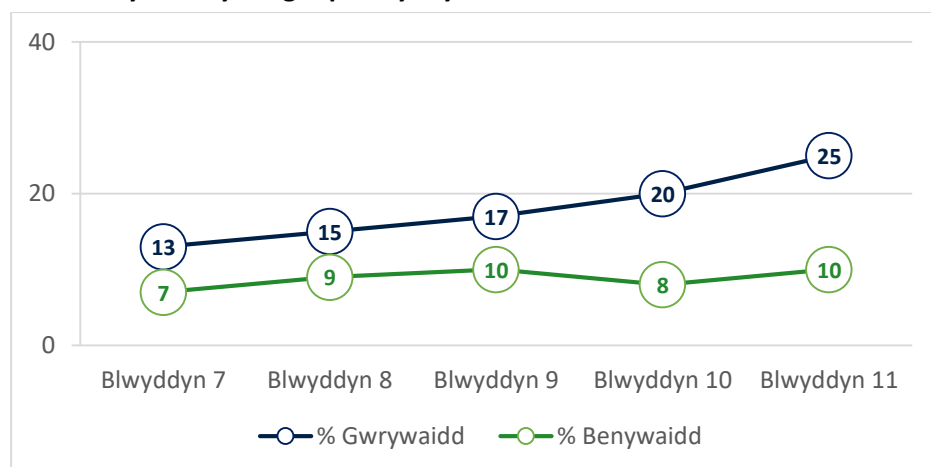
**Ffigur 8.3. Canran sydd wedi gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf yn ôl rhyw, grŵp blwyddyn a chyfoeth teuluol**



**Ffigur 8.4. Canran sydd wedi gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf yn ôl grŵp ethnig**



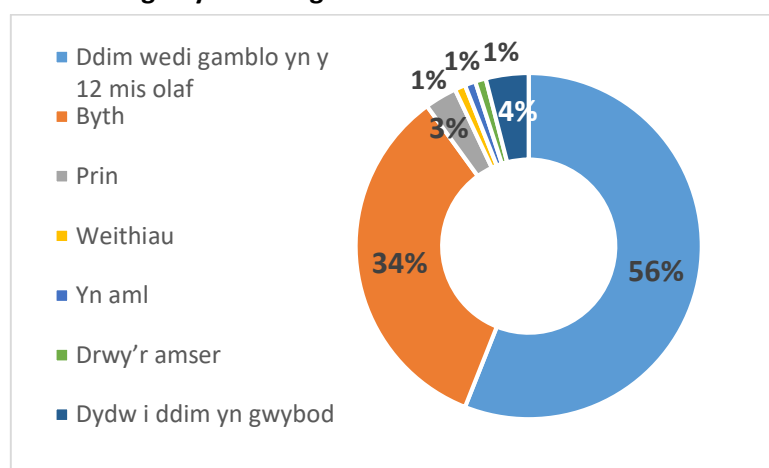
**Ffigur 8.5. Canran sydd wedi gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn**



**Tabl 8.1. Canran sydd wedi gamblo yn ystod y saith niwrnod diwethaf yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol**

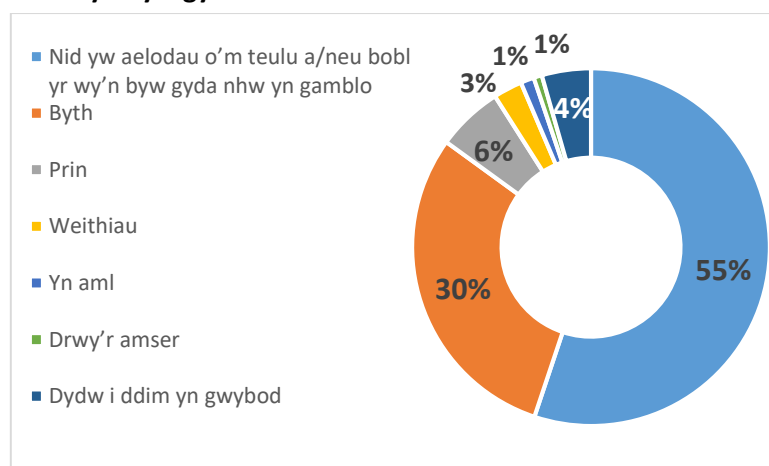
|                        | Pawb | Bechgyn | Merched |
|------------------------|------|---------|---------|
| Abertawe Bro Morgannwg | 14   | 17      | 10      |
| Aneurin Bevan          | 14   | 18      | 9       |
| Betsi Cadwaladr        | 13   | 18      | 8       |
| Caerdydd a'r Fro       | 12   | 17      | 8       |
| Cwm Taf                | 15   | 21      | 9       |
| Hywel Dda              | 13   | 18      | 8       |
| Powys                  | 14   | 17      | 10      |

**Ffigur 8.6. Canran sydd wedi teimlo'n wael yn ystod y 12 mis diwethaf o ganlyniad i'w gamblo eu hunain**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (30,452)*

**Ffigur 8.7. Canran sydd wedi teimlo'n wael yn ystod y 12 mis diwethaf o ganlyniad i gamblo gan aelod o'r teulu neu unigolyn y maent yn byw gyda nhw**



*Sylfaen: Yr holl ymatebwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 a roddodd ateb, y gwnaed arolwg ohonynt rhwng Medi a Rhagfyr 2017 (30,366)*

## Atodiad

### Nodweddion y samplau

Tabl A1. Nodweddion y samplau

| Nodwedd                                          | N      | %  | Nodwedd                         | N      | %    |
|--------------------------------------------------|--------|----|---------------------------------|--------|------|
| Rhyw                                             |        |    | Ethnigrwydd                     |        |      |
| Bachgen                                          | 50 452 | 49 | Gwyn Prydeinig                  | 86 000 | 83   |
| Merch                                            | 51 458 | 49 | Gwyn Gwyddelig                  | 877    | 1    |
| Mae'n well gen i beidio â dweud                  | 2 061  | 2  | Sipsiwn/Teithwyr Gwyn           | 799    | 1    |
| Grŵp blwyddyn                                    |        |    | Gwyn Arall                      | 3 114  | 3    |
| Blwyddyn 7                                       | 22 634 | 22 | Grŵp ethnig cymysg neu luosog   | 2 281  | 2    |
| Blwyddyn 8                                       | 22 421 | 22 | Pacistanaid                     | 816    | 1    |
| Blwyddyn 9                                       | 22 208 | 21 | Indiaidd                        | 596    | 1    |
| Blwyddyn 10                                      | 19 704 | 19 | Bangladeshaid                   | 752    | 1    |
| Blwyddyn 11                                      | 17 004 | 16 | Tsieinaidd                      | 478    | <0.5 |
| Graddfa cyfoeth teuluol [family affluence scale] |        |    | Affricanaidd                    | 732    | 1    |
| FAS1 (isel)                                      | 12 091 | 12 | Caribïaidd neu Ddu              | 501    | <0.5 |
| FAS2 (canolig)                                   | 36 367 | 35 | Arabaid                         | 829    | 1    |
| FAS3 (uchel)                                     | 49 205 | 47 | Arall                           | 2 673  | 3    |
| Ymatebion anghyflawn                             | 6 308  | 6  | Mae'n well gen i beidio â dweud | 3 523  | 3    |
| Bwrdd Iechyd Lleol                               |        |    |                                 |        |      |
| Abertawe Bro Morgannwg                           | 19 253 | 19 |                                 |        |      |
| Aneurin Bevan                                    | 18 546 | 18 |                                 |        |      |
| Betsi Cadwaladr                                  | 25 080 | 24 |                                 |        |      |
| Caerdydd a'r Fro                                 | 15 066 | 14 |                                 |        |      |
| Cwm Taf                                          | 9 586  | 9  |                                 |        |      |
| Hywel Dda                                        | 13 255 | 13 |                                 |        |      |
| Powys                                            | 3 185  | 3  |                                 |        |      |

### Graddfa Cyfoeth Teuluol

Cyfrifwyd cyfanswm sgôr y raddfa cyfoeth teuluol (FAS) ar gyfer pob myfyriwr a atebodd bob un o'r chwe chwestiwn FAS drwy gyfansymio'r ymatebion i'r canlynol:

Oes gan dy deulu gar, fan neu dryc?

(Nac oes (=0) / Oes, un (=1) / Oes, dau neu fwy (=2))



Oes gennyt ti dy ystafell wely dy hun?  
(Nac oes (=0) / Oes (=1))

Faint o gyfrifiaduron sydd gan dy deulu (gan gynnwys PCs, Macs, gliniaduron a chyfrifiaduron tabled, ddim yn cynnwys consolau gemau na ffonau clyfar)?  
(Dim (=0) / Un (=1) / Dau (=2) / Mwy na dau (=3))

Faint o weithiau yr aethost ti a dy deulu ar wyliau y tu allan i Gymru y llynedd?  
(Dim o gwbl (=0) / Unwaith (=1) / Dwywaith (=2) / Mwy na dwywaith (=3))

Faint o ystafelloedd ymolchi (ystafell gyda bath/cawod neu'r ddau) sydd yn dy gartref?  
(Dim un (=0) / Un (=1) / Dau (=2) / Mwy na dau (=3))

Oes gan dy deulu beiriant golchi llestri yn y cartref?  
(Nac oes (=0) / Oes (=1))

Neilltuwyd dosbarthiad FAS isel, canolig neu uchel i fyfyrwyr lle mae FAS 1 (sgôr = 0-6) yn dynodi lefel cyfoeth isel; FAS 2 (sgôr = 7-9) yn dynodi lefel cyfoeth ganolig; a FAS 3 (sgôr = 10-13) yn dynodi lefel cyfoeth uchel.

Nid yw myfyrwyr na wnaethant ymateb i bob un o'r chwe chwestiwn (6% o'r sampl) wedi'u cynnwys yn y ffigurau sy'n dangos dadansoddiadau yn ôl dosbarthiad FAS.

## Adrodd yn ôl rhyw

Daeth yr eitem ar ryw yn yr holiadur o holiadur craidd gorfodol yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ac roedd yn gofyn 'Ai bachgen neu ferch ydych chi?'. Roedd tri opsiwn ymateb yn cael eu rhoi: Bachgen, Merch a 'Nid wyf eisiau ateb'.

Cydnabuwyd yr angen am gwestiwn mwy cynhwysol am ryw yng Nghymru, ond er mwyn cynnal cysondeb ar draws gwledydd yn yr arolwg rhyngwladol Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol, ni ellir newid eitemau o'r holiadur craidd yn sylweddol ar y lefel genedlaethol. Ychwanegwyd 'Nid wyf eisiau ateb' i'r holl gwestiynau yng Nghymru am fod yr holiadur electronig ar fformat sy'n gorfodi ateb (h.y. nid oedd myfyrwyr yn gallu symud ymlaen at y dudalen nesaf heb roi ateb), ond roedd rhaid i fyfyrwyr allu peidio ateb os oeddent yn dewis gwneud hynny. Roedd hyn yn gwneud y fformat electronig yn gyfwerth â'r gwledydd hynny a oedd yn defnyddio holiaduron papur, lle gallai myfyrwyr adael cwestiwn allan os nad oeddent am ei ateb. Ni wnaed unrhyw eithriad i hyn ar gyfer y cwestiwn am ryw, er mai rhyw deuaidd oedd y ffactor demograffig ar gyfer cyflwyno canfyddiadau rhyngwladol yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol.

Yn gyffredinol, dewisodd 2% o fyfyrwyr 'Nid wyf eisiau ateb' ac mae Tabl A.2 yn dangos sut yr oedd hyn yn amrywio yn ôl grŵp oedran.

Tabl A.2. Canran y myfyrwyr yn ateb 'Nid wyf eisiau ateb' i'r eitem am ryw

| Grŵp Blwyddyn                     | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| % yn ymateb 'Nid wyf eisiau ateb' | 1.4 | 1.7 | 2.4 | 2.6 | 1.9 |

Yn yr adroddiad hwn, nid yw canlyniadau ar gyfer myfyrwyr a ymatebodd 'Nid wyf eisiau ateb' i'r cwestiwn am ryw wedi'u cynnwys yn y ffigurau sy'n adrodd am ddadansoddiad yn ôl y rhywiau. Roedd hyn i gydnabod annigonolrwydd y cwestiwn i gipio hunaniaethau anneauidd a thrawsryweddol a bod yr is-sampl o fyfyrwyr a ddewisodd 'Nid wyf eisiau ateb' i'r cwestiwn am ryw yn debygol wedyn o fod yn gymysgedd o fyfyrwyr nad ydynt yn nodi'u hunain fel bachgen na merch a'r rheiny nad ydynt wedi cymryd rhan yn yr arolwg. Mae canfyddiadau ar draws ystod o

newidynnau ar gyfer yr is-sampl hon yn afreolaidd ac yn anodd eu dehongli, gan gefnogi'r casgliad hwn.

Bydd cwestiwn diwygiedig am ryw yn cael ei ystyried ar gyfer cylch nesaf yr arolwg.

## Eitemau'r holiadur

Mae cwestiynau a gynhwyswyd yn yr adroddiad wedi'u rhestru isod o dan eu penawdau penodau perthnasol. Roedd opsiwn ateb ychwanegol i bob cwestiwn, sef 'Nid wyf eisiau ateb'.

## Pennod 3: Iechyd a lles cyffredinol

### IECHYD A LLES CYFFREDINOL

Fyddet ti'n disgrifio dy iechyd fel.....? (*Gwych / Da / Gweddol / Gwael*)

Dangoswyd llun o ysgol i fyfyrwyr a rhoddwyd y disgrifiad a'r cwestiwn canlynol iddynt: Dyma lun o ysgol – Mae '10' ar frig yr ysgol yn cyfleu'r bywyd gorau posibl ac mae '0' ar y gwaelod yn cyfleu'r bywyd gwaethaf posibl. Yn gyffredinol, lle ar yr ysgol rwyt ti'n sefyll ar hyn o bryd? Yn y fersiwn addasedig hon o'r Ysgol Cantril, diffiniwyd sgôr o chwech neu fwy fel boddhad uchel â bywyd.

(Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale) Dyma rai datganiadau am deimladau a meddyliau. Dewisa'r opsiwn sy'n disgrifio orau dy brofiad o bob un dros y bythefnos ddiwethaf. Rwyf wedi bod yn teimlo'n bositif am y dyfodol / Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol / Rwyf wedi bod yn teimlo'n hamddenol / Rwyf wedi bod yn mynd i'r afael â phroblemau'n dda / Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir / Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill / Rwyf wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau. (*Dim o gwbl / Yn anaml / Weithiau / Yn aml / Trwy'r amser*)

I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiad canlynol? Mae oedolion fel arfer yn gwrandao ar safbwyntiau plant a phobl ifanc cyn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt. (*Anghytuno'n gryf / Anghytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Cytuno / Cytuno'n gryf*)

Yn ystod y gwyliau haf diweddaraf, pa mor aml y gwnest ti teimlo'n unig? (*Dim o gwbl / Yn anaml / Rhai weithiau / Yn aml / Drwy'r amser*)

Yn ystod y 6 mis diwethaf: pa mor aml rwyt ti wedi cael un o'r rhain ....? Cur pen / Poen bol / Poen cefn / Teimlo'n isel / Teimlo'n bigog neu mewn tymer ddrwg / Teimlo'n nerfus / Trafferth cysgu / Teimlo'n chwil. (*Bron bob dydd / Mwy nag unwaith yr wythnos / Bron bob wythnos / Bron bob mis / Anaml neu byth*)

A oes meddyg wedi dweud dy fod gen ti salwch hirdymor, anabledd neu gyflwr meddygol (fel diabetes, arthritis, alergedd, neu barlys yr ymennydd)? (*Oes / Nac oes*)

A yw dy salwch hirdymor, dy anabledd, neu dy gyflwr meddygol yn effeithio ar dy bresenoldeb a dy gyfraniad yn yr ysgol? (*Does gen i ddim salwch hirdymor, anabledd na chyflwr meddygol / Ydy / Nac ydy*)

Mae llawer o bobl ifanc yn brifo neu'n cael eu hanafu wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau fel chwaraeon neu ymladd gyda phobl eraill mewn gwahanol lefydd, fel ar y stryd neu'r cartref. Gall anafiadau gynnwys cael dy wenwyno neu dy losgi. Dydy anafiadau ddim yn cynnwys salwch fel y frech goch neu'r fflw. Mae'r cwestiwn canlynol yn ymwneud ag anafiadau efallai dy fod ti wedi'u cael yn ystod y 12 mis diwethaf. Yn ystod y 12 mis diwethaf, sawl gwaith rwyt ti wedi cael dy anafu ac wedi gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs? (*Dydwi i heb gael fy anafu yn ystod y 12 mis diwethaf / 1 waith / 2 waith / 3 gwaith / 4 gwaith neu fwy*)

Pryd rwyt ti fel arfer yn mynd i'r gwely os oes yn rhaid i ti fynd i'r ysgol y bore wedyn? (*Dim hwyrach na 9pm / 9.30pm / 10pm / 10.30pm / 11pm / 11.30pm / Hanner nos / 12.30 am / 1am / 1.30am / 2am neu hwyrach*)

### **DEFNYDDIO SGRIN MIN NOS A'R CYFRYNGAU CYMDEITHASOL**

Beth yw'r amser hwyrach yr wyt ti fel arfer yn edrych ar sgrin electronig (teledu, cyfrifiadur, llechen neu ffôn) cyn i ti fynd i gysgu ar noson ysgol? (*Dim hwyrach na 9pm / 9.30pm / 10pm / 10.30pm / 11pm / 11.30pm / Hanner nos / 12.30 am / 1am / 1.30am / 2am neu hwyrach*)

Mae gennym ni ddiddordeb yn dy brofiadau o'r cyfryngau cymdeithasol. Mae'r term cyfryngau cymdeithasol yn cyfeirio at safleoedd rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook) a gwefannau gwibnegeseua (e.e. WhatsApp, Snapchat, negesydd Facebook). Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, wyt ti wedi.... Canfod yn rheolaidd nad wyt ti'n gallu meddwl am unrhyw beth arall ond y foment y byddi si'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol eto / Teimlo'n anfodlon yn rheolaidd oherwydd yr oeddet ti eisiau treulio mwy o amser ar y cyfryngau cymdeithasol / Teimlo'n wael yn aml pan nad oeddet ti'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol / Ceisio treulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, ond wedi methu / Esgeuluso gweithgareddau eraill yn rheolaidd (e.e. hobïau, chwaraeon) oherwydd yr oeddet ti eisiau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol / Cael dadleuon yn rheolaidd gyda phobl eraill oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol / Dweud celwydd wrth dy rieni neu dy ffrindiau'n rheolaidd am faint o amser yr wyt ti'n ei dreulio ar y cyfryngau cymdeithasol / Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml i ddianc oddi wrth deimladau negyddol / ... gwrthdaro'n ddifrifol gyda dy rieni, brawd/brodyr neu chwaer/chworiorydd, oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol. (*Nac ydw / Ydw*)

### **GWEITHGARWCH CORFFOROL, AMSER A DREULIR YN EISTEDD A PHWYSAU**

Gweithgarwch corfforol yw unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu curiad y galon ac yn gwneud i ti gollu dy wynt rywfaint o'r amser. Gall gweithgarwch corfforol olygu chwaraeon, gweithgareddau'r ysgol, chwarae â ffrindiau, neu gerdded i'r ysgol. Dyma rai enghreifftiau o weithgarwch corfforol: rhedeg, cerdded yn sydyn, sgilefrolio, beicio, dawnsio, sgialfyrddio, nofio, pêl-rwyd, pêl-fasged, pêl-droed a rygbi. Ar gyfer y cwestiwn nesaf, adia'r holl amser rwyt ti'n ei dreulio yn gwneud gweithgarwch corfforol bob dydd. Yn y saith diwrnod diwethaf, ar sawl un o'r diwrnodau hyn oeddet ti'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd i gyd? (*0 diwrnod / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 diwrnod*)

Ar ddiwrnod arferol, sut rwyt ti'n teithio'r rhan FWYAF o'r daith I'R ysgol...? (*Cerdded / Beic / Bws, trê, tram, trê o dan ddaear neu gwch / Car, beic modur neu foped / Ffordd arall*)

Y tu allan i oriau ysgol: Sawl awr y dydd wyt ti fel arfer yn ei dreulio'n eistedd y tu mewn yn dy amser sbâr (er enghraifft, yn gwylio'r teledu, yn defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, yn teithio mewn car neu fws, yn eistedd ac yn siarad, bwyta, astudio)? Bydd yn ymwybodol, os yw'r gweithgareddau'n digwydd ar yr un pryd, maen nhw'n cyfrif fel un yn unig. Dyddiau'r wythnos. (*Dim o gwbl / Tua hanner awr bob dydd / Tua 1 awr bob dydd / Tua 2 awr bob dydd / Tua 3 awr bob dydd / Tua 4 awr bob dydd / Tua 5 awr bob dydd / Tua 6 awr bob dydd / Tua 7 awr neu fwy bob dydd*)

Faint rwyt ti'n ei bwyso heb ddillad? *Ymateb rhydd* (metrig neu imperial)

Pa mor dal rwyt ti heb dy esgidiau? *Ymateb rhydd* (metrig neu imperial)

### **PATRYMAU BWYTA AC YFED**

Pa mor aml wyt ti'n cael brecwast (mwy na gwydriad o lefrith neu sudd ffrwythau)? **DYDDIAU'R WYTHNOS** (*Dydwy i byth yn cael brecwast yn ystod yr wythnos / Un diwrnod / Dau ddiwrnod / Tri diwrnod / Pedwar diwrnod / Pum niwrnod*)

Sawl gwaith yr wythnos wyt ti'n bwyta neu'n yfed...? Ffrwythau / Llysiau / Melysion (losin neu siocled) / Coke neu ddioddydd meddal eraill sy'n cynnwys siwgr / Dioddydd egni (fel Red Bull, Monster, Rockstar). *(Byth / Llai nag unwaith yr wythnos / Unwaith yr wythnos / 2-4 diwrnod yr wythnos / 5-6 diwrnod yr wythnos / Unwaith y dydd, bob dydd / Bob dydd, mwy nag unwaith)*

#### **HYLENDID Y GEG**

Pa mor aml wyt ti'n glanhau dy ddannedd? *(Mwy nag unwaith y dydd / Unwaith y dydd / O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd / Llai nag unwaith yr wythnos / Byth)*

#### **GWIRFODOLI**

Yn dy amser rhydd, wyt ti'n gwneud unrhyw un o'r gweithgareddau wedi'u trefnu hyn? Mae gweithgareddau wedi'u trefnu yn cyfeirio at y gweithgareddau hynny sy'n cael eu cynnal mewn clwb neu sefydliad chwaraeon, neu glwb neu sefydliad arall. Gwirfoddoli ar gyfer clwb neu sefydliad. *(Ydw, yn yr ysgol (y tu allan i wersi) / Ydw, y tu allan i'r ysgol / Nac ydw)*

### **Pennod 4: Bywyd ysgol**

#### **TEIMLADAU AM YR YSGOL**

Beth yw dy deimladau am yr ysgol ar hyn o bryd? *(Rydw i wrth fy modd yn yr ysgol / Rydw i'n hoffi'r ysgol ychydig / Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol rhyw lawer / Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol o gwbl)*

I ba raddau wyt ti'n teimlo dy fod o dan bwysau oherwydd gwaith ysgol? *(Dim o gwbl / Ychydig / Rhywfaint / Llawer)*

#### **PERTHNASOEDD GYDA STAFF YR YSGOL**

Dyma rai datganiadau am dy athrawon. Dyweda i ba raddau rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un. Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn fy nerbyn am bwy ydw i / Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn poeni amdanaf i fel person / Mae o leiaf un athro neu aelod arall o staff yn yr ysgol y gallaf siarad ag ef/hi am bethau sy'n fy mhoeni i. *(Cytuno'n gryf / Cytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Anghytuno / Anghytuno'n gryf)*

#### **CYFRANOGI YM MYWYD YR YSGOL**

Dyma rai datganiadau am y disgyblion yn dy ysgol. Dangosa faint wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un. Yn ein hysgol, mae gan y disgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol (wythnosau neu ddyddiau prosiect, wythnosau neu ddyddiau chwaraeon, teithiau ayyb) / Yn ein hysgol, mae disgyblion yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu a chynllunio prosiectau'r ysgol / Yn ein hysgol, mae syniadau'r disgyblion yn cael eu trin o ddifrif / Yn ein hysgol, mae fy syniadau'n cael eu trin o ddifrif. *(Cytuno'n gryf / Cytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Anghytuno / Anghytuno'n gryf)*

#### **BWLIO**

Rydym ni'n dweud bod unigolyn YN CAEL EI FWLIO pan mae unigolyn arall neu grŵp o unigolion yn dweud neu'n gwneud pethau cas ac amhleserus dieisiau wrtho/wrthi drosodd a throsodd. Caiff ei ystyried yn fwlio hefyd os yw unigolyn yn cael ei bryfocio mewn unrhyw ffordd nad yw ef neu hi yn ei hoffi, neu os yw ef neu hi'n cael eu gadael allan o bethau'n fwriadol. Mae gan yr unigolyn sy'n bwlio fwy o bŵer na'r unigolyn sy'n cael ei fwlio, ac mae eisiau achosi niwed iddo neu iddi. NID BWLIO yw pan mae dau unigolyn o'r un cryfder neu bŵer yn dadlau neu'n cwffio. Pa mor aml rwyd ti wedi cymryd rhan mewn bwlio unigolyn/unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf? *(Dydw i ddim wedi bwlio unigolyn/unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos)*

Pa mor aml rwyd ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf? (*Dydw i ddim wedi cael fy mwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos*)

### **CYMORTH IECHYD MEDDWL YN YR YSGOL**

I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiadau canlynol? Mae cymorth yn fy ysgol ar gyfer disgyblion sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu sydd methu ymdopi. (*Cytuno'n gryf / Cytuno / Ddim yn cytuno nac yn anghytuno / Anghytuno / Anghytuno'n gryf*)

## **Pennod 5: Bywyd teuluol a chyfeillgarwch**

### **CYFATHREBU A CHEFNOGAETH O FEWN Y TEULU**

Pa mor hawdd yw hi i ti siarad gyda'r bobl hyn am bethau sydd wir yn dy boeni? Mam / Dad. (*Hawdd iawn / Hawdd / Anodd / Anodd iawn / Does gen i ddim neu dydw i ddim yn gweld y person hwn*)

We are interested in how you feel about the following statements. Please show how much you agree or disagree with each one. I get the emotional help and support I need from my family. (*1 Very strongly disagree / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 Very strongly agree*)

### **GOFALWYR IFANC**

Mae rhai pobl ifanc yn gorfod helpu i ofalu am bobl eraill yn eu teulu oherwydd eu bod nhw'n anabl, yn sâl yn gorfforol neu'n feddyliol, neu'n dioddef problem ag alcohol neu gyffuriau. A oes unrhyw un yn dy deulu di yr wyt ti'n gofalu amdano/amdani neu'n rhoi help arbennig iddo/iddi am y rhesymau hyn? (*Nac oes / Oes, un unigolyn yn fy nheulu / Oes, dau neu fwy o bobl yn fy nheulu*)

### **PERTHNASOEDD GYDA CHYFOEDION**

Mae gennym ni ddiddordeb mewn darganfod sut yr wyt ti'n teimlo am y datganiad/datganiadau canlynol. Dangosa faint yr wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno. Rydw i'n gallu dibynnu ar fy ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith. (*Anghytuno'n gryf iawn 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / Cytuno'n gryf iawn 7*)

Yn ystod y 12 mis diwethaf, sawl gwaith rwyd ti wedi ymladd gyda rhywun? (*Dydw i ddim wedi ymladd yn ystod y 12 mis diwethaf / 1 waith / 2 waith / 3 gwaith / 4 gwaith neu fwy*)

Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cymryd rhan mewn seibrfwlio (e.e. anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am ben rhywun, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)? (*Dw i ddim wedi seibrfwlio unigolyn arall yn ystod y ddeufis diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos*)

Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cael dy seibrfwlio (e.e. rhywun wedi anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am dy ben, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ohonot ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)? (*Dw i ddim wedi cael fy seibrfwlio yn ystod y deufis diwethaf / Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy / 2 neu 3 gwaith y mis / Tua unwaith yr wythnos / Sawl gwaith yr wythnos*)

## **Pennod 6: Perthnasoedd**

### **ANFON DELWEDD RYWIOL EGLUR (SECSTIO)**

Wyt ti erioed wedi anfon delwedd gignoeth ohonot ti dy hun at rywun? (*Byth / Unwaith / Mwy nag unwaith*)

## CYFATHRACH RYWIOL

Wyt ti erioed wedi cael cyfathrach rywiol (mae hyn weithiau'n cael ei alw'n "caru", cael rhyw, neu "mynd yr holl ffordd")? (*Ydw / Nac ydw*)

## DULLIAU ATAL CENHEDLU

Y tro diwethaf i ti gael cyfathrach rywiol, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio condom? (*Do / Naddo / Dydw i ddim yn gwybod*)

## OED YN CAEL CYFATHRACH RYWIOL Y TRO CYNTAF

Beth oedd dy oed pan ges di ryw am y tro cyntaf? (*11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed*)

## Pennod 7: Ysmygu, yfed a chymryd cyffuriau

### YSMYGU TYBACO

Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n ysmygu tybaco? (*Bob dydd / O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd / Llai nag unwaith yr wythnos / Dydw i ddim yn ysmygu*)

Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol? Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'. Ysmygu sigarét (mwy nag un pwff). (*Byth / 11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed*)

Meddylia am y tro diwethaf roedd det ti mewn car – oedd unrhyw un yn ysmygu? (*Oedd / Nac oedd / Ddim yn cofio*)

### DEFNYDDIO E-SIGARÉTS

Mae'r cwestiynau nesaf am sigaréts electronig. Sigarét electronig yw unrhyw ddyfais y mae unigolyn yn ei ddefnyddio i anadlu anwedd. Weithiau, gelwir hyn yn 'vaping'. Yn aml, mae'r anwedd yn cynnwys nicotin neu mae blas arno. Caiff sigaréts electronig eu galw'n e-sigaréts, e-cigs, e-bennau, e-ffags, vapes, e-shisha neu hookah pens. Efallai y byddant yn edrych fel sigarét arferol â thu blaen yn gloywi, neu gallant edrych fel ysgrifbin neu botel fach ('tank'). Wyt ti erioed wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig (a elwir weithiau yn 'e-sigarét')? (*Nid wyf erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts / Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts unwaith / Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts fwy nag unwaith*)

Pa mor aml wyt ti'n defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd? (*Bob dydd / O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd / Llai nag unwaith yr wythnos / Nid wyf yn defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd*)

### YFED ALCOHOL

Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n yfed unrhyw beth alcoholig, fel cwrw, gwin, seidr, alcopops, neu wirodydd? Dylet ti hyd yn oed gynnwys adegau pan rwyd ti ddim ond yn yfed ychydig bach. Cwrw (gan gynnwys lager) / Gwin / Gwirodydd (e.e. Wisgi, Fodca ayyb) / Alcopops (e.e. Bacardi Breezer, Red Square, Smirnoff Ice, WKD ayyb) / Seidr / Unrhyw ddiod arall sy'n cynnwys. (*Bob dydd / Bob wythnos / Bob mis / Prin byth / Byth*)

Ar diwrnod pan wyt ti'n yfed alcohol, sawl diod (e.e. caniau o seidr, cwpanau o win) wyt ti'n ei yfed fel arfer? (*Dydw i byth yn yfed alcohol / Llai nag un ddiod / 1 diod / 2 ddiod / 3 diod / 4 diod / Mwy na 5 diod*)

Wyt ti erioed wedi yfed gymaint o alcohol fel y gwnaethost ti feddwi go iawn? Yn ystod dy fywyd / Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf. (*Na / Do, unwaith / Do, 2-3 o weithiau / Do, 4-10 o weithiau / Do, mwy na 10 gwaith*)

Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol? Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'. Meddwi. (*Byth / 11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed*)

## DEFNYDDIO CYFFURIAU ANGHYFREITHLON

Wyt ti wedi cael cynnig canabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints) yn ystod y 12 mis diwethaf? (*Do / Naddo*)

Mae'r cwestiwn hwn am y cyffur Cannabis. Ateba'r cwestiwn yn onest: fydd neb rwyd ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion. Wyt ti erioed wedi cymryd Cannabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints)? Yn ystod dy fywyd. (*Byth / 1 - 2 diwrnod / 3 - 5 diwrnod / 6 - 9 diwrnod / 10 - 19 diwrnod / 20 - 29 diwrnod / 30 diwrnod neu fwy*)

Pryd oedd y tro diwethaf i ti roi cynnig ar, defnyddio neu gymryd un o'r canlynol? Cannabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints) / Semeron (Sem) / Madarch Hud (Shrîms, mushies) / Steroidau Anabolig / Mewnanadlu nwy chwerthin (ocsid nitrus, nos, whippits; PAID â chynnwys anadlu heliwm o falwnau parti nac ocsid nitrus gan feddyg neu ddeintydd) / Meffedron (M-Cat, Meow Meow, Bybl, Charge, Drôn, 4MMC) / Sylweddau seicoweithredol newydd (o'r enw 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, black mamba spice) / Glud, nwy (bwtan, ail-lenwadau tanwyr sigarêts), aerosolau neu doddydion (i'w hanadlu i mewn neu eu harogli) / Cyffuriau eraill na fyddai wedi cael eu rhoi i ti gan ddoctor na fferylllydd. (*Yn ystod y mis diwethaf / Yn ystod y 12 mis diwethaf / Mwy na 12 mis yn ôl / Byth*)

Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol? Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'. Defnyddio Cannabis. (*Byth / 11 oed neu iau / 12 oed / 13 oed / 14 oed / 15 oed / 16 oed*)

## Pennod 8: Gamblo

### GAMBLO

Wyt ti wedi gwario peth o dy arian DI ar unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 7 diwrnod diwethaf? Rydym ni eisiau gwybod mwy am y gemau yr wyt ti wedi'u chwarae. (*Lotto (prif gystadleuaeth y Loteri Genedlaethol) / Cardiau crafu'r Loteri Genedlaethol y prynaist mewn siop (nid cardiau crafu rhad ac am ddim) / Gemau ennill yn syth y Loteri Genedlaethol ar y rhynggrwyd (e.e. National Lottery Gamestore) / Unrhyw gemau eraill y Loteri Genedlaethol (e.e. EuroMillions, Thunderball, Hotpicks) / Peiriannau ffrwythau (e.e. mewn arcêd, tafarn neu glwb) / Ymweld â siop fetio yn bersonol i chwarae peiriannau gemau / Chwarae peiriannau gamblo eraill / Rhoi bet yn bersonol mewn siop fetio (e.e. ar bêl-droed neu rasio ceffylau) / Bingo mewn clwb bingo / Bingo yn rhywle arall ar wahân i glwb bingo (e.e. clwb cymdeithasol, parc gwyliau ac ati) / Ymweld â chasino yn bersonol i chwarae gemau casino / Gwneud bet breifat am arian (e.e. gyda ffrindiau) / Chwarae cardiau am arian gyda ffrindiau / Gwefannau/apiau gamblo, lle gelli di ennill arian go iawn (e.e. pocer, casinos, bingo, betio ar chwaraeon neu rasio) / Loteriau eraill (e.e. The Health Lottery, People's Postcode Lottery neu loteriau llai eraill sydd ar gael mewn siopau) / Unrhyw gamblo arall / Na, dim un o'r uchod*)

Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa mor aml, os o gwbl, wyt ti wedi teimlo'n wael yn sgil dy gamblo? (*Dw i ddim wedi gamblo yn ystod y 12 mis diwethaf / Byth / Prin / Weithiau / Yn aml / Drwy'r amser / Dydw i ddim yn gwybod*)

Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa mor aml, os o gwbl, y mae gamblo aelodau o dy deulu a/neu bobl yr wyt ti'n byw gyda nhw wedi gwneud i ti deimlo'n wael? (*Nid yw aelodau o'm teulu a/neu bobl yr wy'n byw gyda nhw yn gamblo / Byth / Prin / Weithiau / Yn aml / Drwy'r amser / Dydw i ddim yn gwybod*)



## Cyfeiriadau

1. Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet* 2016;**387**(10036):2423-78.
2. Welsh Government Social Research. 2013/14 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Wales: key findings implementation of the Child Practice Review Framework. Cardiff, UK: Welsh Government, 2015.
3. Littlecott HJ, Long S, Hawkins J, et al. Health Improvement and Educational Attainment in Secondary Schools: Complementary or Competing Priorities? Exploratory Analyses From the School Health Research Network in Wales. *Health Education & Behavior* 2018;**45**(4):635-44.
4. Donaldson G. Successful Futures. Independent Review of Curriculum and Assessment Arrangements in Wales: OGL, 2015.
5. Murphy S, Littlecott H, Hewitt G, et al. A Transdisciplinary Complex Adaptive Systems (T-CAS) Approach to Developing a National School-Based Culture of Prevention for Health Improvement: the School Health Research Network (SHRN) in Wales. *Prevention Science* 2018.
6. de Lacy E, Fletcher A, Hewitt G, et al. Cross-sectional study examining the prevalence, correlates and sequencing of electronic cigarette and tobacco use among 11-16-year olds in schools in Wales. *BMJ Open* 2017;**7**(2):e012784.
7. Long SJ, Evans RE, Fletcher A, et al. Comparison of substance use, subjective well-being and interpersonal relationships among young people in foster care and private households: a cross sectional analysis of the School Health Research Network survey in Wales. *BMJ Open* 2017;**7**(2):e014198.
8. Young H, Long SJ, Hallingberg B, et al. School practices important for students' sexual health: analysis of the school health research network survey in Wales. *European Journal of Public Health* 2018;**28**(2):309-14.
9. Black C, Murray L, Setterfield L, et al. Scottish Schools Adolescent Lifestyle and Substance Use Survey (SALSUS). Mode Effect Study Report. Edinburgh: The Scottish Government, 2015.
10. Currie C, Molcho M, Boyce W, et al. Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Family Affluence Scale. *Social Science & Medicine* 2008;**66**(6):1429-36.
11. Torsheim T, Cavallo F, Levin KA, et al. Psychometric Validation of the Revised Family Affluence Scale: a Latent Variable Approach. *Child Indicators Research* 2016;**9**(3):771-84.
12. Knifton KQ, N. *Public mental health: global perspectives.*: Mc-Graw-Hill Education (UK), 2013.
13. Woodward M, Oliphant J, Lowe G, et al. Contribution of contemporaneous risk factors to social inequality in coronary heart disease and all causes mortality. *Preventive Medicine* 2003;**36**(5):561-8.
14. World Health Organization. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, 2003.
15. Schroder H, Mendez MA, Ribas L, et al. Caloric beverage drinking patterns are differentially associated with diet quality and adiposity among Spanish girls and boys. *European Journal of Pediatrics* 2014;**173**(9):1169-77.
16. Wang Y, Lobstein T. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International Journal of Pediatric Obesity* 2006;**1**(1):11-25.
17. Doll HA, Petersen SE, Stewart-Brown SL. Obesity and physical and emotional well-being: associations between body mass index, chronic illness, and the physical and mental components of the SF-36 questionnaire. *Obesity Research* 2000;**8**(2):160-70.
18. Janssen I, Craig WM, Boyce WF, et al. Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics* 2004;**113**(5):1187-94.



19. Gradisar M, Gardner G, Dohnt H. Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine* 2011;**12**(2):110-8.
20. Warner S, Murray G, Meyer D. Holiday and school-term sleep patterns of Australian adolescents. *Journal of Adolescence* 2008;**31**(5):595-608.
21. Bartel KA, Gradisar M, Williamson P. Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews* 2015;**21**:72-85.
22. Crowley SJ, Acebo C, Carskadon MA. Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine* 2007;**8**(6):602-12.
23. Verduyn P, Ybarra O, Resibois M, et al. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review* 2017;**11**(1):274-302.
24. Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010;**7**:40.
25. Cantril H. *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press, 1965.
26. Haver A, Akerjordet K, Caputi P, et al. Measuring mental well-being: A validation of the Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale in Norwegian and Swedish. *Scandinavian Journal of Public Health* 2015;**43**(7):721-7.
27. van den Eijnden RJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior* 2016;**61**:478-87.
28. Department of Health Physical Activity Health Improvement and Protection. Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. London, UK: Department of Health, 2011.
29. Marraccini ME, Brier ZM. School connectedness and suicidal thoughts and behaviors: A systematic meta-analysis. *School Psychology Quarterly* 2017;**32**(1):5-21.
30. Weatherson KA, O'Neill M, Lau EY, et al. The Protective Effects of School Connectedness on Substance Use and Physical Activity. *Journal of Adolescent Health* 2018;**63**(6):724-31.
31. Kidger J, Heron J, Leon DA, et al. Self-reported school experience as a predictor of self-harm during adolescence: a prospective cohort study in the South West of England (ALSPAC). *Journal of Affective Disorders* 2015;**173**:163-9.
32. Jain S, Cohen AK, Paglisotti T, et al. School climate and physical adolescent relationship abuse: Differences by sex, socioeconomic status, and bullying. *Journal of Adolescence* 2018;**66**:71-82.
33. Moore GF, Littlecott HJ, Evans R, et al. School composition, school culture and socioeconomic inequalities in young people's health: Multi-level analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Wales. *British Educational Research Journal* 2017;**43**(2):310-29.
34. Education Wales. Respecting Others – Schools. Inspiring rights, respect and equality – preventing and challenging bullying. Draft guidance document no: 246/2018: Welsh Government, 2018.
35. Arseneault L. Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2018;**59**(4):405-21.
36. Evans CBR, Smokowski PR, Rose RA, et al. Cumulative Bullying Experiences, Adolescent Behavioral and Mental Health, and Academic Achievement: An Integrative Model of Perpetration, Victimization, and Bystander Behavior. *Journal of Child and Family Studies* 2018;**27**.
37. Vignoles A, Meschi E. The Determinants of Non-Cognitive and Cognitive Schooling Outcomes. Report to the Department of Children, Schools and Families. CEE Special Report 004. London, UK: Centre for the Economics of Education, Institute of Education, 2010.
38. Brown S, Taylor K. Bullying, education and earnings: Evidence from the National Child Development Study. *Economics of Education Review* 2008;**27**(4):387-401.

39. Jamal F, Fletcher A, Harden A, et al. The school environment and student health: a systematic review and meta-ethnography of qualitative research. *BMC Public Health* 2013;**13**:798.
40. Collishaw S. Annual research review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2015;**56**(3):370-93.
41. Farrand P, Parker M, Lee C. Intention of adolescents to seek professional help for emotional and behavioural difficulties. *Health and Social Care in the Community* 2007;**15**(5):464-73.
42. Welsh Assembly Government. Thinking positively: Emotional health and well-being in schools and Early Years settings: Welsh Assembly Government, 2010.
43. Statistics for Wales. Counselling for Children and Young People, 2016/17 (Statistical First Release: SFR 24/2018): OGL, 2018.
44. Schwartz OS, Byrne ML, Simmons JG, et al. Parenting During Early Adolescence and Adolescent-Onset Major Depression: A 6-Year Prospective Longitudinal Study. *Clinical Psychological Science* 2014;**2**(3):272-86.
45. Moore GF, Cox R, Evans RE, et al. School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: a Cross Sectional Study. *Child Indicators Research* 2018;**11**(6):1951-65.
46. Welsh Government. Respecting others: Cyberbullying. Cardiff, UK: Welsh Government, 2011.
47. Fletcher A, Fitzgerald-Yau N, Jones R, et al. Brief report: Cyberbullying perpetration and its associations with socio-demographics, aggressive behaviour at school, and mental health outcomes. *Journal of Adolescence* 2014;**37**(8):1393-8.
48. Lloyd K. Happiness and Well-Being of Young Carers: Extent, Nature and Correlates of Caring Among 10 and 11 Year Old School Children. *Journal of Happiness Studies* 2013;**14**:67-90.
49. Hounsell D. Hidden from view: The experiences of young carers in England. London, UK: The Children's Society, 2013.
50. Welsh Government. The Carers Strategy for Wales 2013. Cardiff, UK: Welsh Government, 2013.
51. World Health Organization. Secondary 2018. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition>.
52. Tucker Halpern C, Haydon AA. Sexual Timetables for Oral-Genital, Vaginal, and Anal Intercourse: Sociodemographic Comparisons in a Nationally Representative Sample of Adolescents. *American Journal of Public Health* 2012;**102**(6):1221-28.
53. Gravningen K, Furberg AS, Simonsen GS, et al. Early sexual behaviour and Chlamydia trachomatis infection - a population based cross-sectional study on gender differences among adolescents in Norway. *BMC Infectious Diseases* 2012;**12**:319.
54. Office for National Statistics. Conceptions in England and Wales: 2016: Office for National Statistics, 2018.
55. Communicable Disease Surveillance Centre. HIV and STI trends in Wales Surveillance Report, September 2018: Public Health Wales, 2018.
56. Jackson C, Sweeting H, Haw S. Clustering of substance use and sexual risk behaviour in adolescence: analysis of two cohort studies. *BMJ Open* 2012;**2**:e000661.
57. Madkour AS, Farhat T, Halpern CT, et al. Early adolescent sexual initiation as a problem behavior: a comparative study of five nations. *Journal of Adolescent Health* 2010;**47**(4):389-98.
58. Handschuh C, La Cross A, Smaldone A. Is Sexting Associated with Sexual Behaviors During Adolescence? A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Journal of Midwifery and Women's Health* 2018.
59. Temple JR, Choi H. Longitudinal association between teen sexting and sexual behavior. *Pediatrics* 2014;**134**(5):e1287-92.

60. Van Ouytsel J, Walrave M, Lu Y, et al. The Associations between Substance Use, Sexual Behavior, Deviant Behaviors and Adolescents' Engagement in Sexting: Does Relationship Context Matter? *Journal of Youth and Adolescence* 2018;**47**(11):2353-70.
61. Welsh Assembly Government. Sexual Health And Wellbeing Action Plan For Wales, 2010-2015: Welsh Assembly Government, 2010.
62. Couzens Z, Jones A, Shankar G. A review of sexual health in Wales: Public Health Wales, 2018.
63. Sex and Relationships Education Expert Panel. The Future of the Sex and Relationships Education Curriculum in Wales. Recommendations of the Sex and Relationships Education Expert Panel. Cardiff, UK: Welsh Government, 2017.
64. Welsh Government. National Strategy on Violence against Women, Domestic Abuse and Sexual Violence – 2016 - 2021: Welsh Government, 2016.
65. Welsh Assembly Government. Working Together to Reduce Harm The Substance Misuse Strategy for Wales 2008-2018: Welsh Assembly Government.
66. Statistics for Wales. National Survey for Wales 2017-18: Population Health - Lifestyle (Statistical Bulletin SB 37/2018): Welsh Government, 2018.
67. Welsh Government. Tobacco Control Delivery Plan For Wales 2017-2020. Cardiff: Welsh Government, 2017.
68. Donaldson L. Guidance on the consumption of alcohol by children and young people. London, UK: Department of Health, 2009.
69. Stiby AI, Hickman M, Munafo MR, et al. Adolescent cannabis and tobacco use and educational outcomes at age 16: birth cohort study. *Addiction* 2015;**110**(4):658-68.
70. Hale DR, Viner RM. The correlates and course of multiple health risk behaviour in adolescence. *BMC Public Health* 2016;**16**:458.
71. Williams RJ, Volberg RA, Stevens RMG, et al. The Definition, Dimensionalization, and Assessment of Gambling Participation. Report prepared for the Canadian Consortium for Gambling Research: University of Lethbridge, 2017.
72. Terrone J, Musetti A, Raschielli S, et al. Attachment relationships and internalization and externalization problems in a group of adolescents with pathological gambling disorder. *Clinical Neuropsychiatry* 2018;**15**(1):66-74.
73. Floros G. Gambling disorder in adolescents: prevalence, new developments, and treatment challenges. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* 2018;**9**:43-51.
74. Calado F, Alexandre J, Griffiths M. Gambling Among Adolescents and Emerging Adults: A Cross-Cultural Study Between Portuguese and English Youth. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2018;**DOI: 10.1007/s11469-018-9980-y**.
75. Calado F, Alexandre J, Griffiths MD. Prevalence of Adolescent Problem Gambling: A Systematic Review of Recent Research. *Journal of Gambling Studies* 2017;**33**:397-424.
76. Gambling Commission. Young People & Gambling 2018. A research study among 11-16 year olds in Great Britain: Gambling Commission, 2018.
77. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*. 5th ed. Washington DC, USA: American Psychiatric Association, 2013.
78. Cronce JM, Bittinger JN, Di Lodovico CM, et al. Independent Versus Co-occurring Substance Use in Relation to Gambling Outcomes in Older Adolescents and Young Adults. *Journal of Adolescent Health* 2017;**60**(5):528-33.
79. Froberg F, Hallqvist J, Tengstrom A. Psychosocial health and gambling problems among men and women aged 16-24 years in the Swedish National Public Health Survey. *European Journal of Public Health* 2013;**23**(3):427-33.

80. Proimos J, DuRant RH, Pierce JD, et al. Gambling and other risk behaviors among 8th- to 12th-grade students. *Pediatrics* 1998;**102**(2):e23.
81. Afifi TO, Nicholson R, Martins SS, et al. A Longitudinal Study of the Temporal Relation Between Problem Gambling and Mental and Substance Use Disorders Among Young Adults. *Canadian Journal of Psychiatry* 2016;**61**(2):102-11.
82. Richard J, Derevensky J. Identifying the Relationship Between Mental Health Symptoms, Problem Behaviors and Gambling Among Adolescents. *Annals of Behavioural Science* 2017;**3**(2):8.
83. Messerlian C, Gillespie M, Derevensky JL. Beyond drugs and alcohol: Including gambling in a high-risk behavioural framework. *Paediatrics and Child Health* 2007;**12**(3):199-204.
84. Browne M, Langham E, Rawat V, et al. Assessing gambling-related harm in Victoria: a public health perspective. Melbourne, Australia: Victorian Responsible Gambling Foundation, 2016.
85. Chaumeton NR, Ramowski SK, Nystrom RJ. Correlates of gambling among eighth-grade boys and girls. *Journal of School Health* 2011;**81**(7):374-85.
86. Forrest D, McHale IG. Gambling and problem gambling among young adolescents in Great Britain. *Journal of Gambling Studies* 2012;**28**(4):607-22.
87. Giralt S, Muller KW, Beutel ME, et al. Prevalence, risk factors, and psychosocial adjustment of problematic gambling in adolescents: Results from two representative German samples. *Journal of Behavioral Addictions* 2018;**7**(2):339-47.
88. Gupta R, Derevensky JL. Adolescents with gambling problems: from research to treatment. *Journal of Gambling Studies* 2000;**16**(2-3):315-42.
89. Blinn-Pike L, Worthy SL, Jonkman JN. Adolescent gambling: a review of an emerging field of research. *Journal of Adolescent Health* 2010;**47**(3):223-36.
90. Thorley C, Stirling A, Huynh E. Cards On The Table: The cost to government associated with people who are problem gamblers in Britain. London, UK: Institute for Public Policy Research, 2016.
91. Williams RJ, Rehm J, Stevens RMG. The Social and Economic Impacts of Gambling. Final Report prepared for the Canadian Consortium for Gambling Research. . Lethbridge, Canada: University of Lethbridge, 2011.
92. Vieno A, Canale N, Potente R, et al. The multiplicative effect of combining alcohol with energy drinks on adolescent gambling. *Addictive Behaviors* 2018;**82**:7-13.
93. Simmons JL, Whelan JP, Meyers AW, et al. Gambling Outcome Expectancies and Gambling Behavior Among African-American Adolescents: Gender as a Moderating Variable. *Journal of Gambling Studies* 2016;**32**(1):205-15.
94. Delfabbro P, King D, Griffiths MD. From Adolescent to Adult Gambling: An Analysis of Longitudinal Gambling Patterns in South Australia. *Journal of Gambling Studies* 2014;**30**:547-63.
95. Atherton F, Beynon C. Is gambling an emerging public health issue for Wales, UK? *Journal of Public Health (Oxf)* 2018;**DOI: 10.1093/pubmed/fdy164**.
96. Chief Medical Officer for Wales. Gambling with our Health. Chief Medical Officer for Wales Annual Report 2016/17. Cardiff, UK: Welsh Government, 2018.