

Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20

Cyngor ar gyfer Dehongli

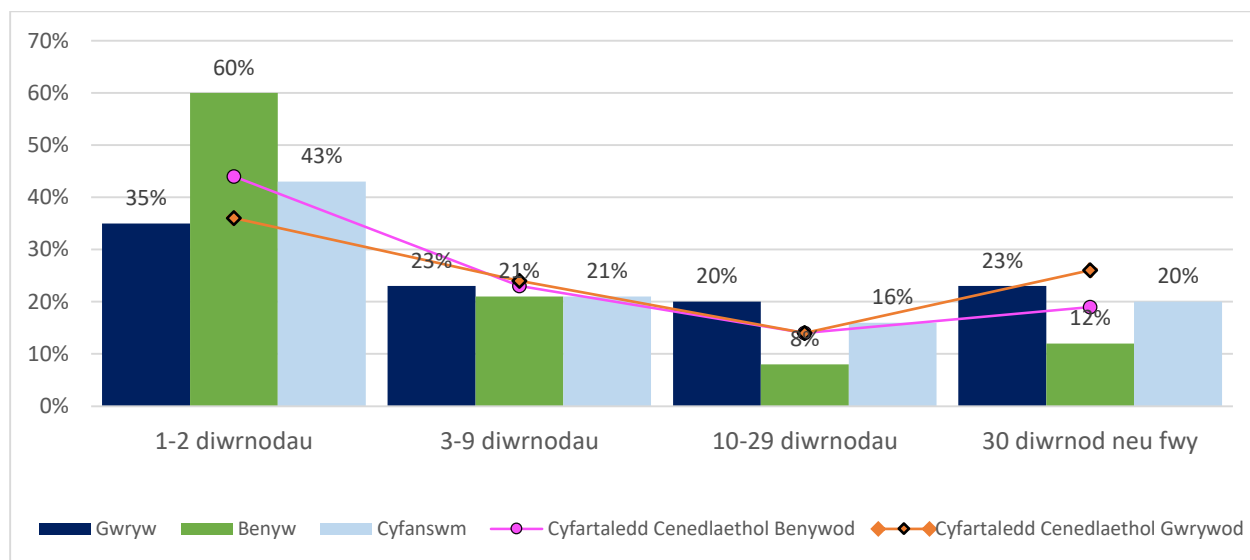
Mae'r ddogfen hon yn darparu arweiniad ar ddehongli'r data yn Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr eich ysgol. Mae eich **tîm Ysgolion Iach** lleol ar gael i'ch cynorthwyo i adolygu eich adroddiad ac i gynllunio gweithredoedd iechyd a lles priodol.

Edrychwch yn agos at yr hyn mae pob siart yn ei ddangos

Darllenwch **deitlau'r siartiau ac unrhyw wybodaeth gymhwysol** yn ofalus er mwyn deall yn union pa ddata sy'n cael ei gyflwyno ac at bwy mae'r data'n cyfeirio.

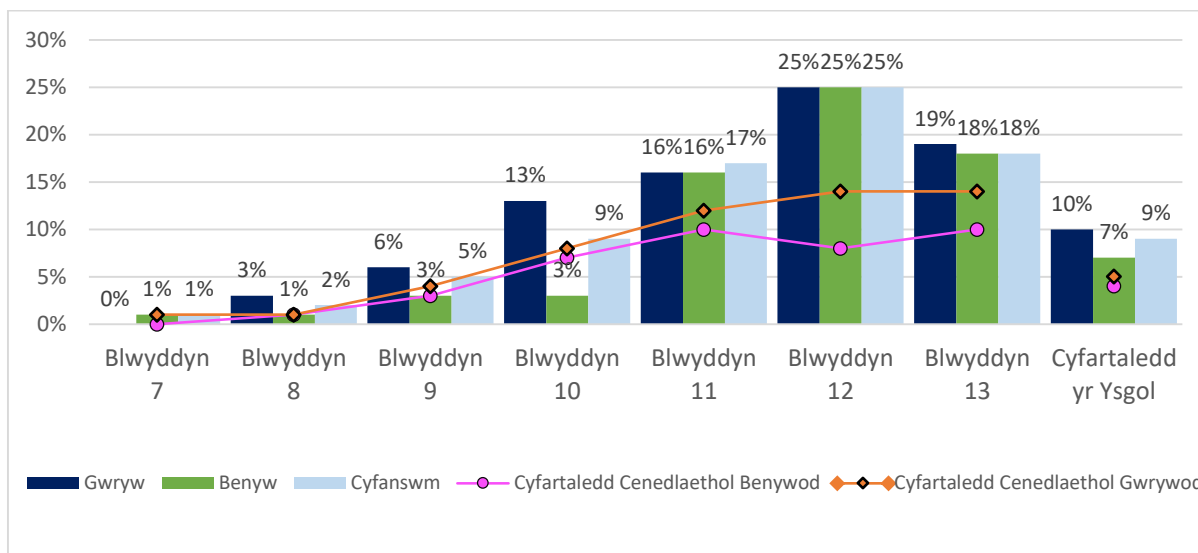
Byddwch yn ymwybodol bod rhai grwpiau yn cynnwys **is-grwpiau o fyfyrwyr** yn unig, e.e. myfyrwyr Blwyddyn 11 neu fyfyrwyr sy'n adrodd ymddygiad penodol, e.e. ysmegu neu ryw rheolaidd. Caiff y wybodaeth hon ei rhoi yn nheitl y siart neu islaw'r siart. Mae'n bosibl bod y canrannau ar y siartiau hyn yn uwch oherwydd sail pob canran (nifer y myfyrwyr sy'n cyfrannu at y cyfenwador) yw bechgyn neu ferched o fewn yr is-grŵp yn unig. Er enghraifft, mae Ffigwr 41 (amlder defnydd canabis) yn seiliedig ar ddefnyddwyr canabis yn unig, yn hytrach na phob myfyriwr.

Ffig. 41 Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd canabis



Tra bod 23% o fyfyrwyr gwrywaidd sy'n defnyddio canabis yn cymryd canabis bob dydd, dylid ei ystyried ochr yn ochr â Ffigwr 40, sy'n cyflwyno lefelau defnydd canabis yn yr ysgol ac sy'n dangos bod 10% o fechgyn yr ysgol wedi defnyddio canabis yn ystod y 30 diwrnod diwethaf.

Ffig. 40 Myfyrwyr sydd wedi cymryd cannabis yn y 30 diwrnod olaf



Yn ogystal, mae'n ddefnyddiol edrych ar **y cwestiynau mae pob siart yn seiliedig arnynt** (cyfeiriwch at yr Atodiad i weld rhestr o siartiau a chwestiynau arolwg cyfatebol). Er enghraifft, mae Ffigwr 16 yn gofyn i fyfyrwyr pa amser maen nhw'n mynd i'r gwely, ond nid yw hynny o reidrwydd yn cyfateb â'r amser maen nhw'n mynd i gysgu!

Yn ogystal, gall **gwybodaeth atodol** sy'n berthnasol i'r siartiau eich helpu chi i ddehongli data eich ysgol. Er enghraifft, mae Ffigwr 2 yn cyflwyno canran y myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta o leiaf un dogn o ffrwythau neu lysiau bob dydd, er bod cyngor iechyd cyhoeddus yn datgan y dylech fwyta o leiaf pum dogn y dydd.

Holiadur Cryfderau ac Anawsterau

Mae Ffigur 11 yn dangos data eich ysgol o'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (HCA), a gynhwyswyd gennym yn yr arolwg am y tro cyntaf yn 2019. Defnyddir yr HCA yn helaeth ar gyfer archwilio sgiliau personol a chymdeithasol pobl ifanc a'u problemau emosiynol ac ymddygiadol. Rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn gwylio ein gweminar '**Cefnogi dull ysgol gyfan o hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol**' a fydd yn eich helpu i ddehongli data HCA eich ysgol. Mae'r weminar yn cynnwys dau arbenigwr ym maes iechyd meddwl pobl ifanc o Brifysgol Caerdydd ac yn egluro mwy am y mesur HCA, sut y gellir defnyddio data ohono yn yr ysgol a beth gall ysgolion ei wneud i gefnogi iechyd meddwl myfyrwyr. Os cewch chi anawsterau yn gwylio'r weminar, rhwch wybod i ni.

www.shrn.org.uk/cy/iechyd-meddwl-cadarnhaol/

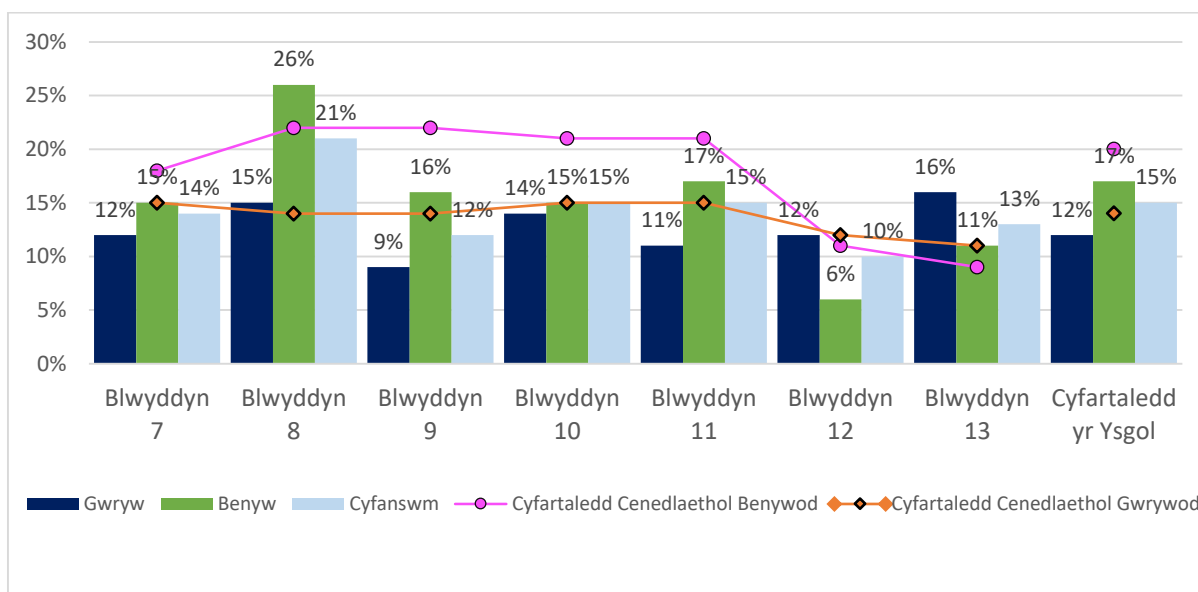
Defnyddio'r data cyfartaledd cenedlaethol

Ochr yn ochr â data eich ysgol, mae data yr 198 ysgol arall a gymerodd ran yn yr arolwg. Mae'r data cyfartaledd cenedlaethol hwn yn gymhariaeth ddefnyddiol, ond rhaid ystyried rhai ffactorau wrth ei ddefnyddio:

Meincnodi yn erbyn y cyfartaledd cenedlaethol Mae'n gallu bod yn ddi-ddorol ac yn addysgiadol gweld sut mae ymddygiad eich myfyrwyr yn cymharu â'r darlun cenedlaethol ond, wrth wneud hynny, meddylwch yn ofalus am yr hyn mae'r cyfartaledd cenedlaethol yn ei ddweud wrthoch chi. Er enghraifft, yn genedlaethol, 42% o ferched yn unig sy'n adrodd eu bod nhw'n bwyta brechwast bob dydd; meincnod sydd angen ei wella'n sylweddol, yn hytrach nag anelu tuag ato!

Edrych ar batrymau yn y cyfartaledd cenedlaethol Mae hi hefyd yn gallu bod yn ddefnyddiol edrych ar sut mae patrwm data eich ysgol yn cymharu â'r data cenedlaethol ac i feddwl pam y mae data eich ysgol yn wahanol. A yw eich data yn cyrraedd uchafbwynt, yn cynyddu ac yn cwmpo yn yr un ffordd â'r data cenedlaethol? Er enghraifft, yn Ffigwr 38, a yw'r uchafbwynt mewn oedran pan feddwdd myfyrwyr Blwyddyn 11 (15 oed) am y tro cyntaf yn cael ei adlewyrchu yn eich ysgol? Mae enghraifft arall yn ymwneud â seiber-fwlio (Ffigwr 22, isod), lle mae'r cyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer Blwyddyn 7 i 11 yn gyson uwch ymhlith merched o gymharu â bechgyn; ydy'r patrwm rhywedd hwn yn cael ei adlewyrchu yn eich ysgol chi?

Ffig. 22 Myfyrwyr sydd wedi dioddef seibr-bwlio yn ystod y misoedd diwethaf



Cymharu cyfartaleddau ysgol gyfan â'r cyfartaledd cenedlaethol Dangosir y ffigurau ar gyfer *pob* bachgen a *phob* merch yn eich ysgol ar ochr dde'r siartiau sy'n cyflwyno data fesul grŵp blwyddyn, yn debyg i Ffigwr 22 uchod. Caiff y cyfartaleddau lefel-ysgol hyn eu cefnogi gan gyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer pob bachgen a phob merch sy'n rhan o'r arolwg. Mae'r cyfartaleddau cenedlaethol yn deillio o *bob* grŵp blwyddyn (hynny yw, Blwyddyn 7 i 13) ac felly os mai disgyblion Blwyddyn 7 i 11 yn unig sy'n mynychu eich ysgol chi, neu os na wnaethoch chi arolygu pob grŵp blwyddyn, nid yw'n gymhariaeth gwbl tebyg-am-debyg gyda data eich ysgol. Mae hynny hefyd yn wir pan nad yw'r data yn cael ei gyflwyno fesul grŵp blwyddyn, e.e.

gweithgarwch corfforol (Ffigwr 6), delwedd y corff (Ffigwr 29). Mae'r holl ddata cenedlaethol yn y siartiau hyn yn deillio o fyfyrwyr Blwyddyn 7 i 13.

Faint o wahaniaeth gall eich ysgol chi ei wneud? Wrth feddwl am ba feysydd iechyd a lles i'w blaenoriaethu a pha weithredoedd i'w cyflwyno mewn ymateb i adroddiad eich ysgol, mae'n bwysig cofio bod ymddygiad pobl ifanc yn cael ei ddylanwadu gan nifer o ffactorau cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a daearyddol. Y ffordd orau o ddefnyddio'r data a'r arweiniad yn yr adroddiad hwn yw ar y cyd â'ch gwybodaeth a'ch dealltwriaeth chi o'r cyd-destun lleol, oherwydd gyda'i gilydd bydd y rhain yn meithrin dealltwriaeth mwy cynhwysfawr o ble i weithredu a gyda phwy.

Cymharu siartiau ar draws yr adroddiad

Os wnaethoch chi ymuno â'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion cyn 2019, efallai eich bod eisoes wedi cael un, dau neu dri Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr. Mae hwn yn rhoi'r cyfle i chi edrych ar sut y mae ymddygiad eich myfyrwyr wedi newid dros gyfnod o ddwy i chwe mlynedd. Byddwch yn ymwybodol, fodd bynnag, bod cynnwys rhai siartiau wedi newid ychydig rhwng arolygon a dylech ddarllen y teitlau a'r wybodaeth cymhwyster yn ofalus er mwyn sicrhau eich bod yn cymharu pethau tebyg. Er enghraifft, mae'r siart, 'Oed cael cyfathrach rywiol am y tro cyntaf' (Ffig. 45) bellach yn cyflwyno data ar gyfer Blwyddyn 11 yn unig, nid ar gyfer oeddrannau blwyddyn 11-13, fel yn 2016, ac mae'r categorïau ble mae pobl ifanc yn prynu sigarêts wedi newid ychydig ers 2015/16 (Ffig. 33).

Mae protocol yr arolwg wedi gwahaniaethu ychydig o arolwg i arolwg hefyd: yn 2013/14, un dosbarth i bob oedran blwyddyn yn unig gymerodd ran yn yr arolwg ac yn 2015/16, gwnaeth y rhan fwyaf o ysgolion arolwg o ddau neu fwy o ddsbarthiadau i bob grŵp blwyddyn. Yn 2017/18 a 2019/20 ceisiodd ysgolion wneud arolwg o'u myfyrwyr a dylai'r esiamplau mwy hyn gynhyrchu amcangyfrifon mwy cadarn ar gyfer y lefel grŵp blwyddyn. Mae nifer y myfyrwyr a arolygwyd yn cael ei ddangos ar dudalen 3 yr adroddiad.

Cofiwch i edrych ar yr adroddiad yn ei gyfanrwydd

Darperir testun cynorthwyol i helpu eich ysgol i fanteisio i'r eithaf ar yr adroddiad. Er mwyn sicrhau bod yr hyn rydych chi'n ei wneud o ganlyniad i'r data o fudd go iawn i iechyd a lles eich myfyrwyr, rhestrir argymhellion ar gyfer y cymorth sydd ar gael i bob aelod o gymuned yr ysgol. Mae hynny'n cysylltu gweithgareddau i'r ymagwedd Ysgolion Iach. Mae'r diagram ar dudalen 55 yn darparu model ar gyfer cyflwyno, gwerthuso ac ymgorffori gweithredoedd.

Y ffordd caiff grwpiau blwyddyn a rhywedd eu cyflwyno yn y siartiau

Pam fod rhai grwpiau blwyddyn ar goll o rai o fy siartiau? Er mwyn cyflwyno data ar gyfer grŵp blwyddyn, rhaid i leiafswm o 15 myfyriwr fod wedi ateb y cwestiwn y mae'r siart yn ei adrodd, ac eithrio unrhyw fyfyrwyr atebodd 'Nid wyf am ateb'. Lle mae 14 neu lai o fyfyrwyr wedi ateb, mae'r grŵp oed wedi ei adael allan o'r siart.

Pam nad yw fy holl siartiau yn dangos data gwrywaidd a benywaidd ar wahân? Lle mae nifer y dynion a/neu ferched sy'n ateb cwestiwn yn llai na 15, caiff data ei ddangos am y ddau rywedd

wedi eu cyfuno. Caiff hyn ei wneud er mwyn osgoi cyflwyno canrannau o rifau bach, sy'n llai tebygol o fod yn gynrychioladol.

Caiff yr un egwyddor ei dilyn ar gyfer siartiau sy'n cynnwys dim ond myfyrwyr sy'n adrodd am ymddygiad penodol, e.e. bydd bod yn weithgar yn rhywiol (Ffig. 44). Ffig. 45 (oed cael cyfathrach rywiol am y tro cyntaf) ddim ond yn dangos y rhyweddau ar wahân os yw o leiaf 15 dyn ac 15 merch ym Blwyddyn 11 wedi dweud eu bod yn weithgar yn rhywiol a wedi ateb y cwestiwn am oed cael cyfathrach rywiol am y tro cyntaf. Yn yr un modd bydd Ffig. 46 (defnyddio dulliau atal cenhedlu) ddim ond yn dangos y rhywiau ar wahana os oedd o leiaf 15 dyn ac 15 merch wedi dweud eu bod yn weithgar yn rhywiol yn y grwpiau blwyddyn a welodd y cwestiynau ymddygiad rhywiol ac a atebodd y cwestiynau am ddefnydd o ddulliau atal cenhedlu.

Pam nad yw data fy ysgol yn cael ei ddangos mewn rhai siartiau? Mae rhai siartiau yn seiliedig ar fyfyrwyr Blwyddyn 11 yn unig (mae teitlau'r siartiau yn esbonio lle mae hynny'n digwydd). Os nad oeddech wedi cynnwys Blwyddyn 11 neu os oedd llai na 15 myfyriwr Blwyddyn 11 wedi ateb y cwestiwn perthnasol, ni fydd y siartiau hyn yn dangos data eich ysgol.

Seilir rhai siartiau ar fyfyrwyr sy'n adrodd ymddygiad penodol, e.e. mae Ffigwr 32 yn cynnwys myfyrwyr Blwyddyn 11 sy'n dweud eu bod nhw'n ysmegu o leiaf unwaith yr wythnos yn unig. Os ydy hynny gyfwerth â llai na 15 myfyriwr, ni fydd data'r ysgol yn cael ei ddangos ar y siart er mwyn osgoi cyflwyno canrannau seiliedig ar niferoedd isel. **Mewn perthynas ag ymddygiad fels ysmegu neu gymryd canabis, mae'n gadarnhaol i'r siartiau beidio â chynnwys data eich ysgol oherwydd bod hynny'n golygu mai nifer isel o fyfyrwyr sy'n ymgysylltu â'r math hwn o ymddygiad.**

Atodiad

Mae'r tabl isod yn dangos pa gwestiwn o'r 2019 Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer pob siart yn eich adroddiad.

Rhif a theitl y ffigwr	Rhif cwestiwn arolwg
1: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta brechwast yn ystod yr wythnos	22
2: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta un gyfran neu fwy o ffrwythau neu llysiau bob diwrnod	23a a 23b
3: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed dŵr tap neu ddŵr potel, unwaith y dydd neu fwy	23e
4: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod	23d
5: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd meddal siwgraidd y diwrnod	23c
6: Nifer y diwrnodau yn yr wythnos cyn i fyfyrwyr yn yr arolwg gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol egniol am fwy na 60 munud	20

Rhif a theitl y ffigwr	Rhif cwestiwn arolwg
7: Myfyrwyr sy'n cerdded neu feicio prif ran eu taith i'r ysgol	21
8: Myfyrwyr sydd fel arfer yn treulio 7 awr neu fwy o'u hamser sbâr, ar ddiwrnod yr wythnos, yn eistedd	26
9: Myfyrwyr sy'n ymarfer yn ymroddedig y tu allan i amser ysgol o leiaf bedair gwaith yr wythnos	24
10: Myfyrwyr sy'n nodi eu bod yn fodlon â'u bywyd	14
11: Sgorau Cryfderau ac Anawsterau myfyrwyr yng nghyfnodau alwleddol 3 a 4	71
12: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn gofalu amdanant fel person	56b
13: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	55c
14: Myfyrwyr sy'n teimlo llawer o bwysau oherwydd y gwaith ysgol y mae'n rhaid iddynt ei wneud	53
15: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod cymorth yn yr ysgol ar gyfer myfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni, neu sy'n methu ymdopi	58
16: Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11.30pm neu'n hwyrach pan fo ganddynt ysgol y diwrnod canlynol	86
17: Myfyrwyr sy'n edrych ar sgrin electronig am 11.30pm neu'n hwyrach pan mae ganddynt ysgol y diwrnod canlynol	87
18: Myfyrwyr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith	70b
19: Myfyrwyr sydd â chysylltiad ar-lein bron drwy gydol y diwrnod â ffrindiau y daethant i'w hadnabod ar y we	73c
20: Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf	63
21: Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf	64
22: Myfyrwyr sydd wedi dioddef seibr-bwlio yn ystod y misoedd diwethaf	66
23: Y tri rheswm mwyaf cyffredin y mae myfyrwyr yn meddwl y caiff pobl yn eu grŵp blwyddyn nhw eu bwlio	67
24: Myfyrwyr sydd wedi anfon delwedd gignoeth ohonynt eu hunain	68
25: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar ferched yn yr ysgol	57a

Rhif a theitl y ffigwr	Rhif cwestiwn arolwg
26: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar fechgyn yn yr ysgol	57b
27: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" eu bod nhw wedi cael eu haddysgu yn yr ysgol am bwy i gysylltu â nhw os ydyn nhw neu ffrind yn dioddef trais mewn perthynas bachgen/merch	57c
28: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" y byddent yn siarad ag aelod o staff yr ysgol am drais mewn perthynas bachgen/merch	57d
29: Ymatebion myfyrwyr i "A ydych chi'n meddwl bod eich corff yn..."	17
30: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmegu llai nag unwaith yr wythnos	29
31: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmegu'n wythnosol o leiaf	29
32: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ysmegu eu sigarét gyntaf	51a
33: Mannau lle mae myfyrwyr yn dweud eu bod yn cael sigaréts yn aml	33
34: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig	37
35: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol	46
36: Faint o ddiodydd alcoholig y mae myfyrwyr yn eu hyfed ar ddiwrnod arferol	46
37: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 yfed alcohol am y tro cyntaf	51d
38: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 feddwi am y tro cyntaf	51e
39: Myfyrwyr sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf	48
40: Myfyrwyr sydd wedi cymryd canabis yn y 30 diwrnod olaf	50b
41: Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd canabis	50b
42: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ddefnyddio canabis am y tro cyntaf	51c
43: Myfyrwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fewnanadlu nwy chwerthin neu gymryd meffedron neu 'sylweddau penfeddwol cyfreithiol'	49
44: Myfyrwyr sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed	75
45: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 gael cyfathrach rywiol am y tro cyntaf	81

Rhif a theitl y ffigwr	Rhif cwestiwn arolwg
46: Y defnydd o ddulliau atal cenhedlu ymhlith myfyrwyr sy'n weithredol yn rhywiol, a'u partneriaid	76-80