## Arolwg Iechyd a Lles Plant 2022/23

Diolch am helpu Prifysgol Caerdydd gyda'r arolwg pwysig hwn.

Darllenwch y pwyntiau canlynol cyn penderfynu a hoffet ti gynnal yr arolwg:

* Mae'r arolwg hwn yn ymwneud ag Iechyd a Lles. Bydd eich atebion yn ein helpu i ddeall profiadau iechyd a lles plant yng Nghymru.
* Dy dewis ti yw os wyt ti am wneud yr arolwg hwn. Nid oes rhaid i ti gymryd rhan os nad wyt ti eisiau gwneud hynny.
* Nid ydym yn casglu eich enw, felly ni fyddwn yn gallu dweud pwy sydd wedi cwblhau pa arolwg. Bydd yr holl atebion yn cael eu cadw'n breifat a dim ond yr ymchwilwyr prifysgol sy'n gwneud ymchwil i wella iechyd plant fydd yn eu gweld.
* Gallet ti roi'r gorau i gwblhau ar unrhyw adeg, ac os oes cwestiwn na hoffet ti ddim yn ateb yna gadewi ef yn wag neu diciwch yr opsiwn ‘Dydw i ddim eisiau ateb’.

**Diolch am ystyried cymryd rhan yn y prosiect ymchwil hwn. Os hoffet ti gymryd rhan, pwyswch y botwm “Nesaf” isod i lenwi ffurflen gydsynio ar y dudalen nesaf.**

**Mae’r adran yma amdanat ti... Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyt ti’n gallu dewis ‘Dw i ddim eisiau ateb’.**

**1. Ym mha Flwyddyn ydych?**

Blwyddyn 3

Blwyddyn 4

Blwyddyn 5

Blwyddyn 6

**2. Wyt Ti’n…?**

Bachgen

Merch

Nid yw’r un gair yn fy nisgrifio i

Dw i ddim eisiau ateb

**3. Pa flwch sy’n cynnwys dy mis geni?**

Medi, Hydref, Tachwedd

Rhagfyr, Ionawr, Chwefror

Mawrth, Ebrill, Mai

Mehefin, Gorffennaf, Awst

Dw i ddim eisiau ateb

**Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â'ch cartref.**

**Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyt ti’n gallu dewis ‘Dw i ddim eisiau ateb’.**

**Mae pob teulu yn wahanol (mae rhai pobl yn byw gyda dau riant; mae rhai yn byw gydag un rhiant, mae gan rai ddau gartref, neu'n byw gyda dau deulu, neu gyda neiniau a theidiau). Hoffem wybod am eich un chi.**

**4.** Meddyliwch am y cartref(cartrefi) lle rydych chi’n byw drwy’r amser neu’r rhan fwyaf o’r amser, gyda pha oedolion ydych chi’n byw? (Ticiwch BOB opsiwn sy'n berthnasol)

Fy mam

Fy nhad

Partner fy mam

Partner fy nhad

F y dau fam

Fy dau tad

Fy neiniau a theidiau

Fy rhieni maeth

Oedolion eraill

Dw i ddim eisiau ateb

**5. Pa iaith oes dy deulu fel arfer yn ei siarad gartref?**

Saesneg

Cymraeg

Y ddau Saesneg & Cymraeg

Dw i ddim eisiau ateb

Iaith arall

Os iaith arall, ysgrifennwch hwn i lawr \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â'r hyn rydych chi'n ei wneud bob dydd fel arfer.**

**6. Pryd ydych ti fel arfer yn mynd i'r gwely os oes rhaid i ti fynd i'r ysgol y bore wedyn?**

O'r blaen 7pm

7pm

7.30pm

8pm

8.30pm

9pm

9.30pm

10pm

10.30pm

11pm

11.30pm

Hanner nos yn ddiweddarach

Dw i ddim eisiau ateb

**7. Sawl gwaith yr wythnos rwyt ti’n cael...?**

**Rhowch dic ym mhob rhes.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | Dw i ddim eisiau ateb |
| Ffrwythau |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Llysiau |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Coke / diodydd meddal (sy’n cynnwys siwgr) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Diodydd egni (e.e. Red Bull, Monster etc) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dŵr tap neu botel (NID dŵr â blas neu sgwash) |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8. Pa mor aml wyt ti’n cael cinio ysgol amser cinio?**

Bob dydd

4 diwrnod yr wythnos

3 diwrnod yr wythnos

2 ddiwrnod yr wythnos

1 diwrnod yr wythnos

Byth

Dw i ddim eisiau ateb

**9. Pa mor aml wyt ti’n cael cinio pecyn yn yr ysgol amser cinio?**

Bob dydd

4 diwrnod yr wythnos

3 diwrnod yr wythnos

2 ddiwrnod yr wythnos

1 diwrnod yr wythnos

Byth

Dw i ddim eisiau ateb

**10. Y tu allan i'r ysgol, pa mor aml ydych chi'n ymarfer corff fel arfer ac i’r fath raddau fel eich bod yn mynd allan o wynt ac yn chwyslyd?**

Bob dydd

4-6 diwrnod yr wythnos

2-3 diwrnod yr wythnos

Unwaith yr wythnos

Unwaith y mis

Llai nag unwaith y mis

Byth

Dw i ddim eisiau ateb

**Mae’r adran yma’n holi am dy deimladau.**

**Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyt ti’n gallu dewis ‘Dw i ddim eisiau ateb’.**

**11. Dyma rai cwestiynau am sut rydych chi’n teimlo. Nid oes atebion cywir nac anghywir. Dylech ddewis yr ateb sydd orau i ti.**

**Rhowch dic ym mhob rhes.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Byth | Weithiau | Drwy’r amser | Dw i ddim eisiau ateb |
| Rwy’n teimlo'n unig |  |  |  |  |
| Rwy’n crio llawer |  |  |  |  |
| Rwy'n anhapus |  |  |  |  |
| Does neb yn fy hoffi |  |  |  |  |
| Rwy'n poeni llawer |  |  |  |  |
| Rwy’n cael problemau cysgu |  |  |  |  |
| Rwy’n deffro yn y nos |  |  |  |  |
| Rwy’n swil |  |  |  |  |
| Rwy’n teimlo'n ofnus |  |  |  |  |
| Rwy’n poeni pan fyddaf yn yr ysgol |  |  |  |  |
| Rwy'n mynd yn grac iawn |  |  |  |  |
| Rwy’n colli fy nhymer |  |  |  |  |
| Rwy’n taro allan pan fyddaf yn grac |  |  |  |  |
| Rwy’n gwneud pethau i frifo pobl |  |  |  |  |
| Rwy’n dawel |  |  |  |  |
| Rwy’n torri pethau yn fwriadol |  |  |  |  |

**12. Ar raddfa o 0-10, sut rwyt ti’n teimlo am dy fywyd ar hyn o bryd?**

10 – Mae gen i’r bywyd **gorau** posib:

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0 – Mae gen i’r bywyd **gwaetha** posib:

Dw i ddim eisiau ateb

**Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â'ch teimladau tuag at yr ysgol.**

**Cofiwch, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyt ti’n gallu dewis ‘Dw i ddim eisiau ateb’.**

**13. Sut wyt ti’n teimlo am yr ysgol?**

Rwy'n ei hoffi'n fawr

Dwi'n ei hoffi ychydig

Dwi ddim yn ei hoffi yn fawr iawn

Dwi ddim yn ei hoffi o gwbl

Dw i ddim eisiau ateb

**14. Wrth feddwl am y plant yn yr ysgol, faint rwyt ti’n cytuno neu’n anghytuno â’r brawddegau canlynol.…?**

**Rhowch dic ym mhob rhes.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cytuno'n gryf | Cytuno | Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | Anghytuno | Anghytuno'n gryf | Dw i ddim eisiau ateb |
| Rwy’n teimlo mod i’n perthyn yn yr ysgol hon |  |  |  |  |  |  |

**15. Wrth feddwl am yr oedolion yn dy ysgol, faint rwyt ti’n cytuno neu’n anghytuno â’r brawddegau canlynol.…?**

**Rhowch dic ym mhob rhes.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cytuno'n gryf | Cytuno | Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | Anghytuno | Anghytuno'n gryf | Dw i ddim eisiau ateb |
| Mae fy athrawon yn gofalu amdana i fel person |  |  |  |  |  |  |

**Mae’r cwestiynau nesaf yn ymwneud â bwlio.**

Rydym ni’n dweud bod person YN CAEL EI FWLIO:

* pan fydd person neu grŵp arall o bobl yn dweud neu’n gwneud pethau cas ac annymunol i’r person neu
* bydd rhywun yn tynnu coes person mewn ffordd dydy'r person ddim yn ei hoffi neu
* mae’r person yn cael ei adael allan o bethau ar bwrpas.

**Cofia, os bydd unrhyw gwestiynau dwyt ti ddim eisiau eu hateb, rwyt ti’n gallu dewis ‘Dw i ddim eisiau ateb’ a symud ymlaen.**

**16. Pa mor aml wyt ti wedi cymryd rhan mewn bwlio person/pobl eraill yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf?**

Dydw i ddim wedi bwlio

Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy

Mae wedi digwydd mwy na dwywaith

Dw i ddim eisiau ateb

**17. Pa mor aml wyt ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol dros y misoedd diwethaf?**

Dydw i ddim wedi cael fy mwlio

Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy

Mae wedi digwydd mwy na dwywaith

Dw i ddim eisiau ateb

**Mae’r adran yma’n trafod dyfeisiau electronig a chyfryngau cymdeithasol**

**18. Oes gennyt ti eich un eich hun o’r eitemau canlynol.**

Ticiwch BOB UN sydd gennych.

Ffôn symudol (megis iphone)

Cyfrifiadur neu laptop

Tabled (fel IPad neu Kindle)

Dim un o'r rhain

Dw i ddim eisiau ateb

**19. Pa mor aml rwyt ti’n defnyddio dyfeisiau electronig cludadwy i wneud y canlynol...?** (e.e. ffonau clyfar, tabledi, gliniaduron - unrhyw sgriniau rwyt ti’n gallu eu symud yn hwylus o amgylch y tŷ neu eu defnyddio tu allan o bosib)

**Rhowch dic ym mhob rhes.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Bob dydd | Ychydig o weithiau’r wythnos | Unwaith yr wythnos | Unwaith bob pythefnos | Bob mis | Byth | Dw i ddim eisiau ateb |
| Gwylio fideo |  |  |  |  |  |  |  |
| Gwylio’r teledu / ffilmiau |  |  |  |  |  |  |  |
| Chwarae gêmau cyfrifiadurol |  |  |  |  |  |  |  |
| Darllen llyfrau |  |  |  |  |  |  |  |
| Siarad â’r teulu ar- lein |  |  |  |  |  |  |  |
| Siarad â ffrindiau ar- lein |  |  |  |  |  |  |  |
| Gwneud gwaith cartref/gwaith ysgol |  |  |  |  |  |  |  |
| Defnyddio safleoedd neu apiau cyfryngau cymdeithasol (fel Snapchat, Tiktok, Instagram, Facebook etc) |  |  |  |  |  |  |  |

Diolch am gwblhau’r arolwg hwn. Gwna’n siŵr dy fod ti’n pwyso botwm ‘Gorffen yr arolwg’ isod i gyflwyno dy ateb.

Os oes ti’n unrhyw gwestiynau, siaradwch â'ch athro.

Gallwch hefyd gysylltu â Childline ar 0800 1111.