## 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

**4. Ym mha flwyddyn oeddet dy geni?**

2009

2010

2011

2012

2013

2014

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.**

**5.** 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

**6. 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Wyt ti’n cael dy ystafell wely am dy hun?**

Oes

Nac Oes

Dw i ddim eisiau ateb

**8. Oes gan dy deulu gar, fan neu dryc?**

Nac oes

Oes, un

Oes, dau neu fwy

Dw i ddim eisiau ateb

**9. Faint o ystafelloedd ymolchi (ystafell gyda bath/cawod neu’r ddau) sydd yn dy gartref?**

0

1

2

Mwy na 2

Dw i ddim eisiau ateb

**10. Oes gan dy deulu beiriant golchi llestri?**

Oes

Nac Oes

Dw i ddim eisiau ateb

**11. Sawl cyfrifiadur (e.e. cyfrifiadur desg, gliniadur, tabled - ond NID consol gemau, ffôn clyfar) sydd gan dy deulu?**

0

1

2

Mwy na 2

Dw i ddim eisiau ateb

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

**12. 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

**13. 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) |  |  |  |  |  |  |  |  |

**14. 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

**15. 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

**16. 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’.**

**17. 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 |  |  |  |  |

**18. 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

**19. Yn ystod y 6 mis diwetha, pa mor aml rwyt ti wedi…?**

**Rhowch dic ym mhob rhes.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tua phob dydd | Mwy nag unwaith yr wythnos | Tua phob wythnos | Tua unwaith y mis | Yn anaml | Byth | Dw i ddim eisiau ateb |
| Teimlo’n isel |  |  |  |  |  |  |  |
| Bod yn grac neu mewn tymer ddrwg |  |  |  |  |  |  |  |
| Teimlo’n nerfus |  |  |  |  |  |  |  |
| Cael trafferth mynd i gysgu |  |  |  |  |  |  |  |

**20. Ticia un o’r blychau i ddweud pa mor hapus wyt ti’n teimlo gyda phethau yn dy fywyd.**

**Rho dic ym mhob rhes. Os nad wyt ti eisiau ateb, pwysa ‘Dw i ddim eisiau ateb’.**

**Pa mor hapus wyt ti gyda…**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Anhapus** | **Ddim yn hapus nac yn anhapus** | **Hapus** | **Dw i ddim eisiau ateb** |
| Dy berthynas gyda dy deulu? |  |  |  |  |
| Dy fywyd yn gyfan gwbl? |  |  |  |  |
| Y cartref lle rwyt ti’n byw? |  |  |  |  |
| Faint o ddewis sydd gen ti mewn bywyd? |  |  |  |  |
| Dy berthynas gyda dy ffrindiau? |  |  |  |  |
| Y pethau sydd gen ti (fel arian a’r pethau rwyt ti’n berchen arnyn nhw)? |  |  |  |  |
| Dy iechyd? |  |  |  |  |
| Dy olwg (y ffordd rwyt ti’n edrych)? |  |  |  |  |
| Beth all ddigwydd i ti yn nes ymlaen mewn bywyd (yn y dyfodol)? |  |  |  |  |
| Yr ysgol rwyt ti’n mynd iddi? |  |  |  |  |
| Y ffordd rwyt ti’n defnyddio dy amser? |  |  |  |  |

**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’.**

**21. 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

**22. Wrth feddwl am y plant yn dy ddosbarth, 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'r plant yn yr ysgol yn mwynhau bod gyda'i gilydd |  |  |  |  |  |  |
| Mae’r rhan fwyaf o’r plant yn garedig ac yn barod i helpu |  |  |  |  |  |  |
| Mae’r plant eraill yn fy nerbyn i fel rydw i |  |  |  |  |  |  |

**23. 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 |
| Mae’r plant yn cael rhoi barn wrth gynllunio gweithgareddau ysgol |  |  |  |  |  |  |
| Mae’r plant yn cael cyfleoedd i helpu i gynllunio prosiectau ysgol |  |  |  |  |  |  |
| Mae syniadau'r plant yn cael eu cymryd o ddifrif |  |  |  |  |  |  |
| Rwy’n teimlo mod i’n perthyn yn yr ysgol hon |  |  |  |  |  |  |

**24. 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 fy nerbyn i fel rydw i |  |  |  |  |  |  |
| Mae fy athrawon yn gofalu amdana i fel person |  |  |  |  |  |  |
| Rwy’n trystio fy athrawon |  |  |  |  |  |  |
| Mae o leiaf un oedolyn yn yr ysgol y galla i siarad â fe/hi am bethau sy'n fy mhoeni i |  |  |  |  |  |  |

**Mae’r adran yma’n gofyn cwestiynau i ti am yr ysgol uwchradd...**

**25. Sut wyt ti’n teimlo am fynd i’r ysgol uwchradd?**

**Rhowch dic ym mhob rhes.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ddim o gwbl | Ychydig iawn | Rhywfaint | Cryn dipyn | Llawer iawn | Dw i ddim eisiau ateb |
| Wyt ti’n edrych ymlaen at fynd i'r ysgol uwchradd? |  |  |  |  |  |  |
| Wyt ti’n poeni am fynd i'r ysgol uwchradd? |  |  |  |  |  |  |

**26. Beth yw’r prif beth rwyt ti’n edrych ymlaen ato fe am yr ysgol uwchradd?**

Ticiwch un ateb yn unig.

Gwneud ffrindiau newydd

Pynciau newydd i'w dysgu

Teimlo mod i wedi tyfu lan

Dechrau newydd

Athrawon newydd

Bwyd gwell

Dydw i ddim yn edrych ymlaen at unrhyw beth

Dw i ddim eisiau ateb

Arall

**27. Beth yw'r prif beth sy'n dy boeni ynghylch mynd i’r ysgol uwchradd?**

Ticiwch un ateb yn unig.

Cael fy mwlio

Peidio â gweld fy ffrindiau ysgol gynradd

Gallai’r gwaith ysgol fod yn anoddach

Peidio â gwybod ble mae pethau yn yr ysgol fawr

Peidio â gweld fy athrawon ysgol gynradd

Sut rai fydd fy athrawon newydd

Dydw i ddim yn pryderu am unrhyw beth

Dw i ddim eisiau ateb

Arall

**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.**

**28. 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

**29. 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 cwestiynau nesaf yn ymwneud â seiberfwlio.**

Rydym yn dweud bod person YN CAEL EI SEIBERFWLIO:

* pan fydd rhywun yn anfon negeseuon cas ar-lein ato neu
* bydd yn creu gwefan/cyfrif sy’n gwneud hwyl am y person neu
* bydd yn rhoi pethau fel lluniau angharedig o’r person ar-lein heb ganiatâd.

**30. Dros y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cymryd rhan mewn seiberfwlio?**

Dydw i ddim wedi seiberfwlio

Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy

Mae wedi digwydd mwy na dwywaith

Dw i ddim eisiau ateb

**31. Dros y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cael dy seiberfwlio?**

Dydw i ddim wedi cael fy seiberfwlio

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**

**32. 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

**33. 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.