

Nodyn: Dyma gopi o gynnwys yr arolwg

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2024

1. Mae'r arolwg yma'n trafod Iechyd a Lles



Bydd dy atebion yn ein helpu i ddeall profiadau iechyd a lles plant yng Nghymru.

2. Cymryd Rhan



Ti fydd yn dewis wyt ti am wneud yr arolwg. Cofia fod dim rhaid i ti gymryd rhan os wyt ti ddim eisiau.

3. Preifat



Bydd eich 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.

4. Osgoi Cwestiynau



Rwyt ti'n gallu osgoi unrhyw gwestiwn dwyt ti ddim am ei ateb drwy ddewis yr opsiwn 'Dwy ddim eisiau ateb'.

Darllena bob un o'r brawddegau isod yn ofalus.

Ticia'r blychau i ddangos dy fod ti wedi darllen, deall a chytuno â phob un ohonyn nhw.

Siarada gyda dy athro/athrawes os nad wyt ti'n gallu rhoi tic wrth ymyl pob un ohonyn nhw. Ni fyddi di'n gallu dechrau'r arolwg os bydd unrhyw rai'n wag gen ti.

- Mae fy athro/athrawes wedi dweud wrtha' i am yr arolwg hwn.
- Rydw i wedi cael cyfle i ofyn cwestiynau i fy athro/athrawes am yr arolwg hwn.
- Rydw i'n gwybod mai fy newis i yw gwneud yr arolwg.
- Rydw i'n gwybod y galla' i neidio heibio i unrhyw gwestiwn dydw i ddim am ei ateb
- Gallu' i roi'r gorau i wneud yr arolwg unrhyw bryd, ond bydd yr ymchwilwyr yn defnyddio'r atebion rydw i wedi eu rhoi.

Ticia un blwch isod, yna clicia ar 'Nesaf' ar waelod y dudalen.

- Ydw, rydw i'n mynd i ateb yr arolwg
- Nac ydw, dydw i ddim am ateb yr arolwg
(Bydd dy athro/athrawes yn rhoi rhywbeth arall i ti ei wneud)

Mae'r adran hon amdanat ti....

***Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.
Ni fydd dy athrawon na dy rieni yn gweld dy atebion.***

1. Ym mha flwyddyn ysgol wyt ti?

- Blwyddyn 3
- Blwyddyn 4
- Blwyddyn 5
- Blwyddyn 6

2. Wyt ti....?

- Yn fachgen
- Yn ferch
- Nid yw'r un gair yn fy nisgrifio i
- Dydw i ddim eisiau ateb

3. Wyt ti yn...?

- Asiaidd
- Du
- Gwyn
- Cymysg/Aml-ethnig
- Sipsi, Roma neu Deithiwr
- Cefndir arall
- Dydw i ddim yn gwybod
- Dydw i ddim eisiau ateb

Mae'r adran hon am dy gartref....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

Mae pob teulu'n wahanol.

Mae rhai plant yn byw gyda dau riant; mae rhai plant yn byw gydag un rhiant.

Mae gan rai plant ddau gartref, neu maen nhw'n byw gyda dau deulu, neu maen nhw'n byw gyda'u nain/taid/mam-gu/tad-cu. Rydym ni eisiau gwybod gyda phwy rwyt ti'n byw.

4. Meddylia am dy gartref, y man lle'r wyt ti'n byw drwy'r amser / y rhan fwyaf o'r amser.

Gyda pha oedolion wyt ti'n byw?

★ Dewisa BOB UN o'r opsiynau sy'n berthnasol

- Fy Mam
- Fy Nhad
- Partner fy Mam
- Partner fy Nhad
- Fy nwy Fam
- Fy nau Dad
- Fy nain/taid/mam-gu/tad-cu

Fy rhieni maeth
Oedolion eraill
Dydw i ddim eisiau ateb

(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig)

5. Pa iaith mae dy deulu yn ei siarad gartref?

★ Dewisa BOB UN o'r opsiynau sy'n berthnasol

Saesneg
Cymraeg
Iaith arall
Dydw i ddim eisiau ateb

6. A oes gen ti dy ystafell wely dy hun?

Oes
Nac oes
Dydw i ddim eisiau ateb

7. A yw dy deulu yn berchen ar gar, fan neu dryc?

Nac ydy
Ydy, un
Ydy, mwy nag un
Dydw i ddim eisiau ateb

(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig)

8. Faint o ystafelloedd ymolchi (gyda bath neu gawod ynddyn nhw) sydd yn dy gartref?

0
1
2
Mwy na 2
Dydw i ddim eisiau ateb

(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig)

9. A yw dy deulu yn berchen ar beiriant golchi llestri?

Ydy
Nac ydy
Dydw i ddim eisiau ateb

10. Sawl cyfrifiadur (e.e. cyfrifiaduron personol, gliniaduron, tabledi – ond DIM consolau gemau / ffonau clyfar) **mae dy deulu'n berchen arny'n nhw?**

0

1

2

Mwy na 2

Dydw i ddim eisiau ateb

11. Yn ystod y 12 mis diwethaf, sawl gwaith est ti ar wyliau gyda dy deulu?

0

1

2

Mwy na 2

Dydw i ddim yn gwybod

Dydw i ddim eisiau ateb

Mae'r adran hon am bethau rwy'ti'n eu gwneud....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

12. Faint o'r gloch wyt ti'n mynd i'r gwely fel arfer os oes ysgol yn y bore?

Cyn 7pm

Rhwng 7 ac 8pm

Rhwng 8 a 9pm

Rhwng 9 a 10pm

Rhwng 10 ac 11pm

Ar ôl 11pm

Dydw i ddim yn gwybod

Dydw i ddim eisiau ateb

13. Sawl gwaith yr wythnos wyt ti'n cael...?

Ticia bob 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, fwy nag unwaith	Dydw i ddim eisiau ateb
Ffrwythau								
Llysiau								
Coke / diodydd								

meddal (sy'n cynnwys siwgr)								
Losin / Fferins (candi neu siocled)								
Dim ond gofyn i B5/6 Diodydd egni (e.e. PRIME, Red Bull, Monster ac ati)								
Dŵr tap neu ddŵr potel (NID â blas neu ddiod ffrwythau)								

14. Pa mor aml wyt ti'n cael cinio ysgol neu ginio pecyn yn yr ysgol yn ystod yr wythnos?

	Byth	1 diwrnod yr wythnos	2 ddiwrnod yr wythnos	3 diwrnod yr wythnos	4 diwrnod yr wythnos	Bob dydd	Dydw i ddim eisiau ateb
Cinio ysgol							
Cinio pecyn							

15. Sawl gwaith y gwnest ti frwsio dy ddannedd DDOE?

1

2

Mwy na 2

Wnes i ddim brwsio fy nannedd

Dydw i ddim eisiau ateb

16. Sut wyt ti'n cyrraedd yr ysgol fel arfer?

Cerdded

Seiclo

Bws, trê, tram neu gwch

Car, tacsî, beic modur neu foped

Ffordd arall

Dydw i ddim eisiau ateb

Mae'r adran hon am iechyd....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

Gweithgarwch corfforol yw unrhyw weithgarwch corfforol sy'n gwneud i dy galon guro'n gyflymach ac sy'n gwneud i ti golli dy wynt/anadl ambell waith.

Mae gweithgarwch corfforol yn cynnwys chwaraeon, gweithgareddau ysgol, chwarae gyda ffrindiau, neu gerdded/seiclo i'r ysgol.

17. Yn y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl diwrnod gwnest ti weithgarwch corfforol am gyfanswm o o leiaf 1 awr?

- 0 diwrnod
- 1-2 diwrnod
- 3-4 diwrnod
- 5-6 diwrnod
- 7 diwrnod
- Dydw i ddim yn gwybod
- Dydw i ddim eisiau ateb

(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig)

18. Pam rwyd ti'n actif?

Isod, mae rhai rhesymau pam rwyd ti'n actif.

Meddylia pam rwyd ti efallai'n berson ifanc actif. Ticia bob rhes yn dangos a yw'r rheswm hwn yn swnio "Yn wir amdanat ti", "Weithiau yn wir amdanat ti" neu "Yn wir iawn amdanat ti".

	Ddim yn wir amdanaf i	Weithiau yn wir amdanaf i	Yn wir iawn amdanaf i	Dydw i ddim eisiau ateb
Mae bod yn actif yn hwyl				
Mae'n bwysig iawn i mi wneud pethau actif				
Pan nad ydw i'n actif, rwy'n teimlo'n wael				
Mae pobl eraill yn dweud y dylwn i fod yn actif				
Rydw i'n mwynhau bod yn actif				
Mae bod yn actif yn bwysig i mi				
Pan nad ydw i'n gwneud unrhyw weithgarwch, rydw i'n teimlo'n wael amdanaf fi fy hun				
Os nad ydw i, ni fydd pobl eraill yn falch ohonof i				
Rydw i'n hoffi bod yn actif				
Mewn bywyd, mae'n bwysig bod yn actif				
Rydw i eisiau dangos i bobl eraill pa mor dda ydw i				
Mae pobl eraill yn rhoi pwysau arnaf i i fod yn actif				

(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig)

Mae fêp yn ddyfais sy'n cael ei defnyddio gan berson i anadlu anwedd (vapour) i mewn. Mae'r anwedd yn aml yn cynnwys nicotin neu mae blas ar yr anwedd.

19. Wyt ti erioed wedi trio fêp?

Nac ydw

Ydw, unwaith

Ydw, fwy nag unwaith

Dydw i ddim yn gwybod

Dydw i ddim eisiau ateb

(Dim ond gofyn i B5/6 o ferched yn unig)

Mae'r cwestiwn nesaf am y glasoed.

20. Wyt ti wedi cael dy fislif cyntaf?

Ydw

Nac ydw

Dydw i ddim yn gwybod

Dydw i ddim eisiau ateb

(Os oes)

21. Pryd cest ti dy fislif cyntaf?

Blwyddyn 4

Blwyddyn 5

Blwyddyn 6

Dydw i ddim yn gwybod

Dydw i ddim eisiau ateb

Mae'r adran hon am dy deimladau di....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

22. Isod, mae rhai brawddegau am sut wyt ti'n teimlo.

Nid oes atebion cywir nac anghywir.

Dewisa'r ateb sydd orau i ti.

Ticia bob rhes.

	Byth	Weithiau	Bob amser	Dydw i ddim eisiau ateb
Rydw i'n teimlo'n unig				
Rydw i'n crio llawer				
Rydw i'n anhapus				

Nid oes neb yn fy hoffi i				
Rydw i'n poeni llawer				
Rydw i'n cael problemau yn cysgu				
Rydw i'n dihuo yn y nos				
Rydw i'n swil				
Mae ofn arna' i				
Rydw i'n poeni pan fyddaf i yn yr ysgol				
Rydw i'n mynd yn grac/yn flin iawn				
Rydw i'n colli fy nhymer				
Rydw i'n bwrw allan pan fyddaf i'n flin				
Rydw i'n gwneud pethau i frifo/gwneud dolur i bobl				
Rydw i'n ddigynnwrf/yn bwyllog				
Rydw i'n torri pethau yn fwriadol				

23. Ar raddfa o 0-10, pa sgôr fyddet ti'n rhoi i dy fywyd ar hyn o bryd?

- 10 – Mae gen i'r bywyd gorau posibl
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1
- 0 – Mae gen i'r bywyd gwaethaf posibl
- Dydw i ddim eisiau ateb

24. Yn y 6 mis diwethaf, pa mor aml wyt ti...?

Ticia bob rhes.

	Tua bob dydd	Mwy nag unwaith yr wythnos	Tua bob wythnos	Tuag unwaith y mis	Yn anaml	Byth	Dydw i ddim eisiau ateb
Wedi teimlo'n isel							
Wedi teimlo'n groendenau/piwis neu mewn tymer ddrwg							
Wedi teimlo'n nerfus							
Wedi cael trafferth mynd i gysgu							

Mae'r adran hon am yr ysgol....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

25. Sut wyt ti'n teimlo am yr ysgol?

- Rydw i'n hoffi'r ysgol yn fawr
- Rydw i'n hoffi'r ysgol rhywfaint
- Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol yn fawr iawn
- Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol o gwbl
- Dydw i ddim eisiau ateb

(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig)

26. Gan feddwl am y plant yn dy ddosbarth, faint wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r brawddegau canlynol...?

Ticia bob rhes.

	Cytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno / anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Dydw i ddim eisiau ateb
Mae plant yn mwynhau bod gyda'i gilydd						
Mae'r rhan fwyaf o'r plant yn garedig ac yn barod i helpu						
Mae plant eraill yn fy nerbyn i fel rydw i						

27. Gan feddwl am y plant yn dy ddosbarth, faint wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r brawddegau canlynol...?

Ticia bob rhes.

	Cytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno / anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Dydw i ddim eisiau ateb
(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig) Mae plant yn cael dweud eu dweud wrth gynllunio gweithgareddau'r ysgol						
(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig) Mae plant yn cael cyfle i helpu cynllunio prosiectau'r ysgol						
(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig) Mae syniadau plant yn cael eu cymryd o ddifrif						

Rydw i'n teimlo fel fy mod i'n perthyn yn yr ysgol hon						
--	--	--	--	--	--	--

28. Gan feddwl am yr oedolion yn dy ysgol, faint wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r brawddegau canlynol...?

Ticia bob rhes.

	Cytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno / anghytuno	Anghytuno	Anghytuno'n gryf	Dydw i ddim eisiau ateb
(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig) Mae fy athrawon yn fy nerbyn i fel rydw i						
Mae fy athrawon yn poeni amdanaf i fel person						
(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig) Rydw i'n ymddiried yn fy athrawon						
(Grwpiau blwyddyn 5/6 yn unig) Rydw i'n gallu dweud wrth o leiaf un oedolyn yn fy ysgol os ydw i'n poeni am rywbeth						

29. Yn ystod gwyliau'r haf, mae rhai ysgolion yn rhedeg clybiau gwyliau sy'n cynnwys prydau bwyd a gweithgareddau. A est ti i glwb gwyliau haf yn dy ysgol di?

Naddo

Do, es i i'r clwb am 1 i 5 diwrnod

Do, es i i'r clwb am 6 i 10 diwrnod

Do, es i i'r clwb am fwy na 10 diwrnod

Dydw i ddim yn gallu cofio

Dydw i ddim eisiau ateb

(Gofynnir yr adran hon i Flwyddyn 6 yn unig)

Mae'r adran hon am fynd ymlaen i Flwyddyn 7....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

30. Sut wyt ti'n teimlo am fynd ymlaen i Flwyddyn 7?

Ticia bob rhes.

	Ddim o gwbl	Ychydig iawn	Ychydig	Eithaf tipyn	Yn fawr iawn	Dydw i ddim eisiau ateb
Wyt i'n <u>edrych ymlaen</u> at fynd ymlaen i Flwyddyn 7?						
Wyt ti'n <u>poeni</u> am fynd ymlaen i Flwyddyn 7?						

31. Beth yw'r prif beth rwyt ti'n edrych ymlaen ato am fynd ymlaen i Flwyddyn 7?

Dewisa un ateb yn unig

- Gwneud ffrindiau newydd
- Pynciau newydd i'w dysgu
- Teimlo'n fwy aeddfed
- Dechrau newydd
- Athrawon newydd
- Bwyd gwell
- Dydw i ddim yn edrych ymlaen at unrhyw beth
- Dydw i ddim eisiau ateb
- Arall

32. Beth yw'r prif beth sy'n dy boeni di am symud ymlaen i Flwyddyn 7?

Dewisa un ateb yn unig.

- Cael fy mwlio
- Peidio â gweld fy ffrindiau o'r ysgol gynradd
- Gallai'r gwaith ysgol fod yn fwy anodd
- Peidio â gwybod fy ffordd o gwmpas yr ysgol fawr
- Peidio â gweld fy athrawon ysgol gynradd
- Sut bobl fydd fy athrawon newydd
- Dydw i ddim yn poeni am unrhyw beth
- Dydw i ddim eisiau ateb
- Arall

Mae'r adran hon am fwlio....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

Siarada â dy athro/athrawes neu dy rieni os wyt ti'n poeni am unrhyw beth.

Rydym ni'n dweud bod person yn CAEL EI FWLIO:

- pan fydd person arall neu grŵp o bobl yn dweud neu wneud pethau cas iddyn nhw o hyd,
- pan fydd pobl yn tynnu coes person mewn ffordd dydy'r person ddim yn ei hoffi,
- pan fydd person yn cael ei adael allan o bethau ar bwrpas.

33. Pa mor aml wyt TI wedi bwlio person arall yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf?

Dydw i ddim wedi bwlio unrhyw un
Mae wedi digwydd unwaith neu ddwywaith
Mae wedi digwydd mwy na dwywaith
Dydw i ddim eisiau ateb

34. Pa mor aml wyt ti wedi CAEL dy fwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf?

Dydw i ddim wedi cael fy mwlio
Mae wedi digwydd unwaith neu ddwywaith
Mae wedi digwydd mwy na dwywaith
Dydw i ddim eisiau ateb

(Gofynnir yr adran hon i Flwyddyn 6 yn unig)

Mae'r adran hon am seiberfwlio (bwlio ar-lein)....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

Siarada gyda dy athro/athrawes neu dy rieni os wyt ti'n poeni am unrhyw beth.

Rydym ni'n dweud bod person yn CAEL EI SEIBERFWLIO (ei fwlio ar-lein) pan fydd rhywun:

- yn anfon negeseuon ar-lein cas neu angharedig atyn nhw,
- yn postio pethau cas neu angharedig ar-lein i wneud hwyl am ben person,
- yn postio neu'n tagio'r person mewn lluniau ar-lein cas neu angharedig heb eu caniatâd.

35. Dros y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt TI wedi cymryd rhan mewn seiberfwlio?

Dydw i ddim wedi seiberfwlio unrhyw un
Mae wedi digwydd unwaith neu ddwywaith
Mae wedi digwydd mwy na dwywaith
Dydw i ddim eisiau ateb

36. Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi CAEL dy seiberfwlio?

Dydw i ddim wedi cael fy seiberfwlio
Mae wedi digwydd unwaith neu ddwywaith
Mae wedi digwydd mwy na dwywaith
Dydw i ddim eisiau ateb

Mae'r adran hon am ddyfeisiau electronig a'r cyfryngau cymdeithasol....

Os nad wyt ti eisiau ateb cwestiwn, galli di ddewis 'Dydw i ddim eisiau ateb'.

37. A oes gen ti rai o'r canlynol i ti dy hun...?

Dewisa BOB un sydd gen ti.

Ffôn clyfar (fel iphone)
Cyfrifiadur neu liniadur
Llechen (fel ipad neu kindle)
Dim un o'r uchod
Dydw i ddim eisiau ateb

Ffonau clyfar a llechi yw dyfeisiau symudol. Maen nhw'n unrhyw sgrin galli di ei symud o gwmpas y cartref yn hawdd neu, efallai, ei defnyddio'r tu allan.

38. Pa mor aml wyt ti'n defnyddio dyfeisiau electronig cludadwy i wneud y canlynol...?

Ticia bob rhes.

	Bob dydd	Ychydig o weithiau'r wythnos	Unwaith yr wythnos	Llai nag unwaith yr wythnos	Byth	Dydw i ddim eisiau ateb
Gwyllo fideos						
Gwyllo'r teledu/ffilmiau						
Chwarae gemau cyfrifiadurol						
Darllen llyfrau						
Siarad â dy deulu ar-lein						

Siarad â dy ffrindiau ar-lein						
Defnyddio gwefannau neu apiau'r cyfryngau cymdeithasol (fel Snapchat, Tiktok, Instagram, Facebook ac ati)						

Diolch am ateb!

Pwysa'r botwm 'cyflwyno' i anfon dy arolwg aton ni.

Os oes gen ti unrhyw gwestiynau neu os hoffet ti siarad am unrhyw rai o'r pynciau sydd wedi cael sylw yn yr arolwg, siarada gyda dy athro/athrawes.

Gallwch hefyd gysylltu â Childline ar 0800 1111.