

Ysgol Owain Glyndŵr Iechyd a Lles Myfyrwyr



CYNNWYS

Adroddiad Adborth Blynyddol Eich Ysgol	2
Model ar gyfer Iechyd mewn Ysgolion	4
Bwyd a Ffitrwydd	5
Brecwast	6
Ffrwythau a llysiau	7
Diodydd egni	8
Diodydd ysgafn siwgrog	9
Ffitrwydd a Gweithgarwch Corfforol	11
Gweithgarwch corfforol yn gyffredinol	11
Teithio llesol i'r ysgol ac yn ôl	12
Amser sgrin	13
Y tu allan i oriau ysgol	14
Sut y gall eich ysgol gefnogi bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr	15
Iechyd Meddwl ac Iechyd Emosiynol	16
Cysylltioldeb â'r ysgol	17
Cyfeillgarwch a bwlio	19
Cwsg	22
Sut y gall eich ysgol gefnogi iechyd a lles meddyliol ac emosiynol myfyrwyr	24
Ysmygu	25
E-sigaréts	27
Alcohol	28
Sut y gall eich ysgol helpu eich myfyrwyr i wrthsefyll y pwysau i ysmygu ac yfed alcohol	32
Sut i ddefnyddio eich adroddiad	33
Cyfeiriadau	35

Adroddiad Adborth Blynyddol Eich Ysgol

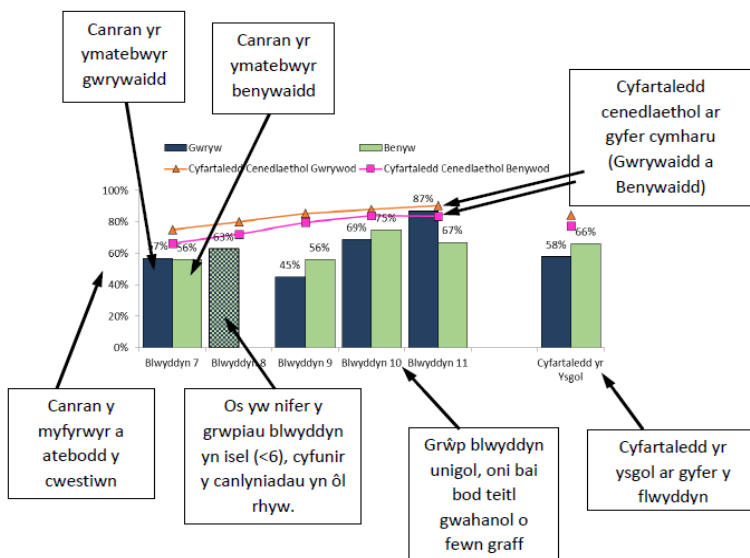
Fel aelod o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yng Nghymru, rydym yn falch iawn i roi'r adroddiad pwrpasol hwn i chi ar iechyd a lles myfyrwyr yn Ysgol Owain Glyndŵr yn 2013-2014. Mae'r adroddiad yn seiliedig ar ymatebion eich myfyrwyr i'r arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (YIPOY). Bu'r arolwg yn holi myfyrwyr ynghylch amrywiaeth o ymddygiadau a deilliannau iechyd yn ogystal â'u hoedran, eu rhyw a sut y maent yn teimlo am yr ysgol.

Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio'r arolwg i adrodd ar y pynciau iechyd canlynol:

- Bwyd, ffitrwydd a gweithgarwch corfforol
- Iechyd meddwl a lles emosiynol
- Ysmygu a defnyddio alcohol

Cafodd ei fformat ei ysbrydoli gan yr adroddiadau a ddatblygwyd gan staff ym Mhrifysgol Waterloo, Canada ar gyfer y System Weithredu, Cynllunio a Gwerthuso Iechyd Ysgolion (SHAPES). Y bwriad yw y bydd yr adroddiad yn helpu i amlygu materion iechyd sy'n berthnasol i bobl ifanc yn eich ysgol. Mae rhai syniadau am yr hyn y gallai eich ysgol ei wneud â'r wybodaeth yn yr adroddiad hwn wedi'u cynnwys ym mhob adran.

Mae'r adroddiad hwn yn gyfrinachol ac rydym yn rhoi copi i'r pennaeth yn unig yn eich ysgol. Fodd bynnag, fe'ch anogir yn gryf i rannu'r wybodaeth hon gyda'ch holl fyfyrwyr, staff, rhieni a llywodraethwyr. Mae'n bosibl y byddech yn dymuno rhannu'r adroddiad hwn â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol gan y gallant ddarparu cymorth gwerthfawr.



Darllen y graffiau

Dangosir data ar gyfer eich ysgol mewn siartiau bar, fel arfer yn ôl oedran a rhyw gyda chyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer merched a bechgyn a ddangosir fel llinellau, er mwyn cymharu. Gallai amrywiadau gael eu hesbonio gan gyd-destunau ysgolion gwahanol ledled Cymru. Os yw nifer arbennig o isel o ymatebwyr yn cael ei chynrychioli ar ffurf tabl, mae'r tabl ar y dudalen nesaf yn dangos lle mae hyn yn digwydd. **Noder nad yw pob myfyriwr wedi ateb pob cwestiwn yn yr arolwg.**

Am unrhyw ymholiadau ynghylch yr adroddiad hwn, cysylltwch â Joan Roberts, Rheolwr ar gyfer y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, ar 029 2087 0099 neu SHRN@caerdydd.ac.uk.

Dadansoddi eich data iechyd – gan bwyll!

Cyfanswm nifer y bechgyn a ymatebodd	73
Cyfanswm nifer y merched a ymatebodd	54
Cyfanswm yr ysgol	127

Pwy lenwodd yr holiadur yn Ysgol Owain Glyndŵr

Mae'r tabl isod yn amlygu mewn coch unrhyw grwpiau lle mae nifer y myfyrwyr a gynrychiolir o fewn 'bar' yn llai na 6. Mewn achosion o'r fath, mae'n bwysig trin y data hyn â gofal.

Ysgol	32	Grŵp Blwyddyn										Allwedd < 6				
		Blwyddyn 7		Blwyddyn 8		Blwyddyn 9		Blwyddyn 10		Blwyddyn 11		G	B	G	B	
		G	B	G	B	G	B	G	B	G	B					
Ffig. 1	Brecwast yn ystod yr wythnos															
Ffig. 2	Ffrwythau a llysiau															
Ffig. 3	Diodydd Egni															
Ffig. 4	Diodydd ysgafn siwrog															
Ffig. 6	Teithio llesol i'r ysgol ac yn ôl															
Ffig. 7	Amser sgrin															
Ffig. 8	Gweithgarwch corfforol 4+ gwaith yr wythnos															
Ffig. 9	Bodddhad bywyd															
Ffig. 10	Athro'n gofalu															
Ffig. 11	Syniadau'n cael eu trin o ddifrif															
Ffig. 12	Dan bwysau oherwydd gwaith ysgol															
Ffig. 13	Gallu dibynnu ar ffrindiau															
Ffig. 14	Bwlio eraill															
Ffig. 15	Bwliwyd yn y mis diwethaf															
Ffig. 16	Seiberfwiwyd drwy negeseuon															
Ffig. 17	Mynd i'r gwely ar ddyddiau ysgol															
Ffig. 18	Gallu canolbwyntio															
Ffig. 21	Ysmygu ar hyn o bryd															
Ffig. 23	Defnyddio e-sigarét															
Ffig. 5	Gweithgarwch corfforol cyffredinol	1 diwrnod		2 ddiwrnod		3 diwrnod		4 diwrnod		5 diwrnod		6 diwrnod		7 diwrnod		
Ffig. 19	Delwedd y corff	Llawer rhy denau		Ychydig yn rhy denau		Gweddol gywir		Ychydig yn rhy dew		Llawer rhy dew						
Ffig. 20	Oedran ysmegu am y tro cyntaf	11 mlwydd oed neu iau		12 mlwydd oed		13 mlwydd oed		14 mlwydd oed		15 mlwydd oed		6 mlwydd oed neu hŷ				
Ffig. 22	Lle cael gafael ar sigarét	Archfarchnad		Shop PN/Siop Arall		Ffrindiau		Rhywun Arall		Teulu		Arall				
Ffig. 24	Oedran yfed alcohol am y tro cyntaf	11 mlwydd oed neu iau		12 mlwydd oed		13 mlwydd oed		14 mlwydd oed		15 mlwydd oed		6 mlwydd oed neu hŷ				
Ffig. 25	Defnydd o alcohol ar ddiwrnod arferol	Llai nag 1		1 diod		2 ddiod		3 diod		4 diod		5 neu fwy				
Ffig. 26	Oedran meddwi am y tro cyntaf	11 mlwydd oed neu iau		12 mlwydd oed		13 mlwydd oed		14 mlwydd oed		15 mlwydd oed		6 mlwydd oed neu hŷ				

Model ar gyfer Iechyd mewn Ysgolion

Mae llawer o ddylanwadau ar iechyd a lles pobl ifanc, megis polisïau llywodraeth, dylanwadau'r cyfryngau, eu ffrindiau, eu teuluoedd a lle y maent yn byw ac yn mynd i'r ysgol. Fodd bynnag, mae ysgolion mewn sefyllfa unigryw i ddylanwadu ar iechyd a lles pobl ifanc mewn ffordd gadarnhaol, gan gynnwys drwy bartneriaethau â theuluoedd a'r gymuned leol. Mae Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru Llywodraeth Cymru'n cydnabod yr amrediad eang o ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd a hefyd y dewisiadau lluosog ar gyfer mynd i'r afael â'r rhain. Disgrifir y rhain yn y tabl isod.

<i>Bydd rhoi sylw i bob un o'r agweddau hyn yn sicrhau mwy o ddylanwad ar iechyd a lles pob aelod o gymuned yr ysgol</i>	
Arweinyddiaeth a Chyfathrebu	Polisïau yn ymwneud ag iechyd Hyfforddiant ar gyfer staff Cymryd rhan mewn mentrau lleol/cenedlaethol
Cwricwlwm	Cynlluniau gwaith ar draws y cwricwlwm Adnoddau ar gyfer y cwricwlwm Darpariaeth y tu allan i oriau ysgol
Ethos ac Amgylchedd	Cyfranogiad myfyrwyr Cyfranogiad staff Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol
Ymglymiad Teuluoedd a'r Gymuned	Ymglymiad rhieni a theuluoedd Ymglymiad y gymuned leol Cydwethio gydag asiantaethau statudol a gwirfoddol allanol priodol

Rhagwelir y bydd y data a gyflwynir yn yr adroddiad adborth hwn a'r camau y bydd yr ysgol yn dewis eu rhoi ar waith mewn ymateb iddynt yn gallu cefnogi blaenoriaethau canlynol yr ysgol:

- Gwobr Ansawdd Cenedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru¹
- Hunanarfarnu lles²
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)³
- Lleihau effaith tlodi⁴
- Y Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol⁵
- Rhaglen Her Ysgolion Cymru

Mae arweiniad cyffredinol yng nghefn yr adroddiad hwn (tudalen 34) ar sut y gall pob aelod o gymuned yr ysgol gyfrannu at wella iechyd myfyrwyr. Hefyd mae awgrymiadau penodol ar gyfer bwyd a ffitrwydd (tudalen 15), iechyd a lles meddyliol ac emosiynol (tudalen 24), ac ysmegu ac alcohol (tudalen 32).

Bwyd a Ffitrwydd

Dylid pwysleisio'r cysylltiad rhwng bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol lle bynnag y bo modd fel agwedd bwysig ar ffordd iach o fyw ac i gefnogi pwysau corff iach.

Pam fod bwyta'n iach yn agenda pwysig mewn ysgolion?

Mae'r hyn y mae plant yn ei fwyta ac yn ei yfed cyn ac yn ystod yr ysgol yn effeithio ar eu hymddygiad a'u cyrhaeddiad yn yr ysgol. Hefyd mae gorbwysedd a gordewdra yn ystod plentyndod ac ieuencid yn gysylltiedig ag ystod eang o gyflyrau iechyd difrifol, gan gynnwys diabetes math 2 ac iselder⁶. Yn aml, mae hefyd yn gysylltiedig â deilliannau iechyd emosiynol niweidiol megis hunan-barch is⁷.

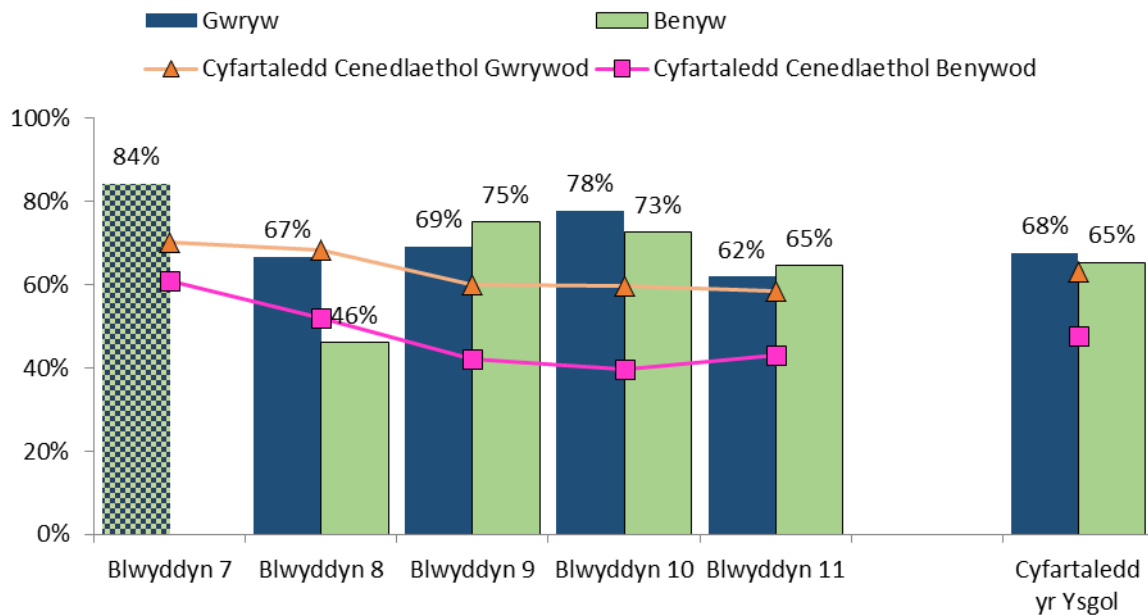
Mae arferion bwyta pobl ifanc yn aros gyda nhw fel oedolyn, felly gallai sefydlu arferion iach mewn plentyndod a llencyndod arwain at fanteision hirdymor. Mae astudiaethau yn y DU ac mewn mannau eraill wedi mesur deiet pobl ifanc ac wedyn eu dilyn am hyd at 24 mlynedd, gan ddarganfod bod arferion deietegol yn parhau ymhlith oedolion^{8,9}. Mae ymchwil o America hefyd wedi darganfod bod bwyta brecwast yn parhau yn yr un modd¹⁰.

Mae myfyrwyr sy'n cael digon o faeth yn fwy parod i ddysgu. Mae deiet pobl ifanc yn gysylltiedig â'u perfformiad academiaidd mewn nifer o ffyrdd. Er enghraifft, eu gallu i ganolbwyntio, ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth ac effaith maetholion penodol ar weithrediad yr ymennydd. Nid yn unig y mae ansawdd y bwydydd a faint o fwydydd sy'n cael eu bwyta yn bwysig, ond hefyd patrwm prydau yn ystod y diwrnod, er enghraifft, bwyta brecwast.

Mae cysylltiad cadarnhaol rhwng nifer y camau gweithredu y mae ysgolion uwchradd yn eu rhoi ar waith i hybu bwyta'n iach a nifer y dewisiadau bwyd iach a wneir gan fyfyrwyr. Mewn arolwg YIPOY blaenorol yng Nghymru, rhoddodd ysgolion wybodaeth fanwl ar sut y maent yn annog bwyta'n iach. Roedd hyn yn cynnwys addysg, polisïau, cynlluniau bwyta'n iach (e.e. clybiau brecwast), darpariaeth bwyd a'u hamgylchedd bwyd (e.e. y ffreutur). O gymharu â myfyrwyr mewn ysgolion â'r nifer lleiaf o gamau gweithredu ar waith, roedd myfyrwyr mewn ysgolion gyda'r nifer fwyaf o gamau yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau ac yn llai tebygol o fwyta melysion amser cinio ac yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau bob diwrnod¹¹.

Brecwast

Ffig. 1 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr yn ateb "Ydw" i "A ydych chi'n bwyta brecwast bod diwrnod yn ystod yr wythnos"

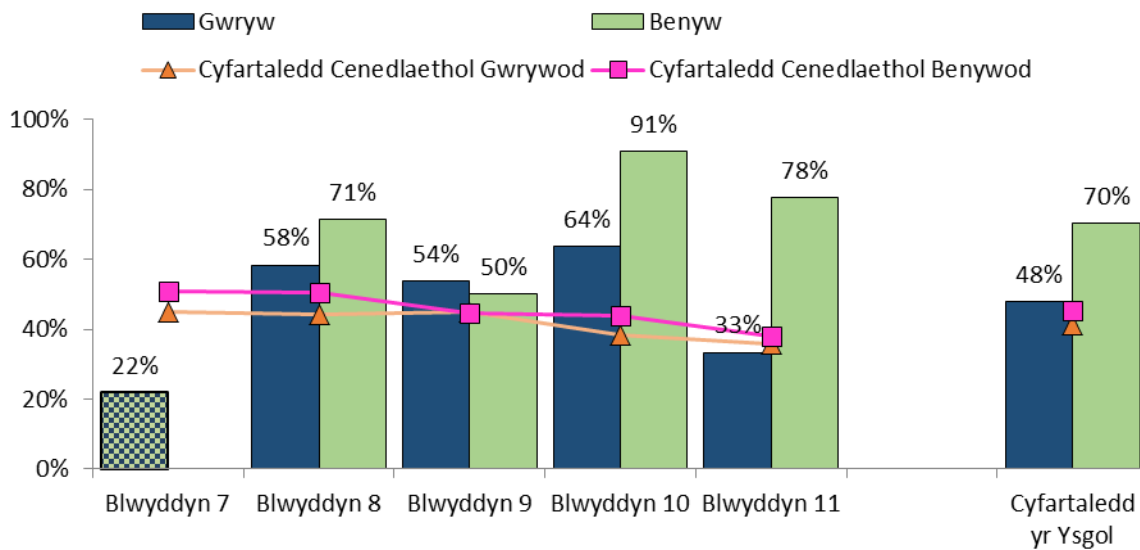


A oeddech chi'n gwybod?

Dylai brecwast a ddarperir i ddisgyblion ysgolion a gynhelir gynnwys y bwydydd canlynol yn unig: diodydd llaeth neu iogwrt; grawnfwydydd – nid rhai siwgrog/siocled/wedi'u gorchuddio â phowdwr coco neu â chyflas; ffrwythau a bara.

Ffrwythau a llysiau

Ffig.2 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta un gyfran neu fwy o ffrwythau a llysiau bob diwrnod



Mae canllawiau gan Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau neu lysiau'r diwrnod gan fod hyn yn lleihau'r risg o broblemau iechyd difrifol. Ceir awgrymiadau i annog hyn yn:

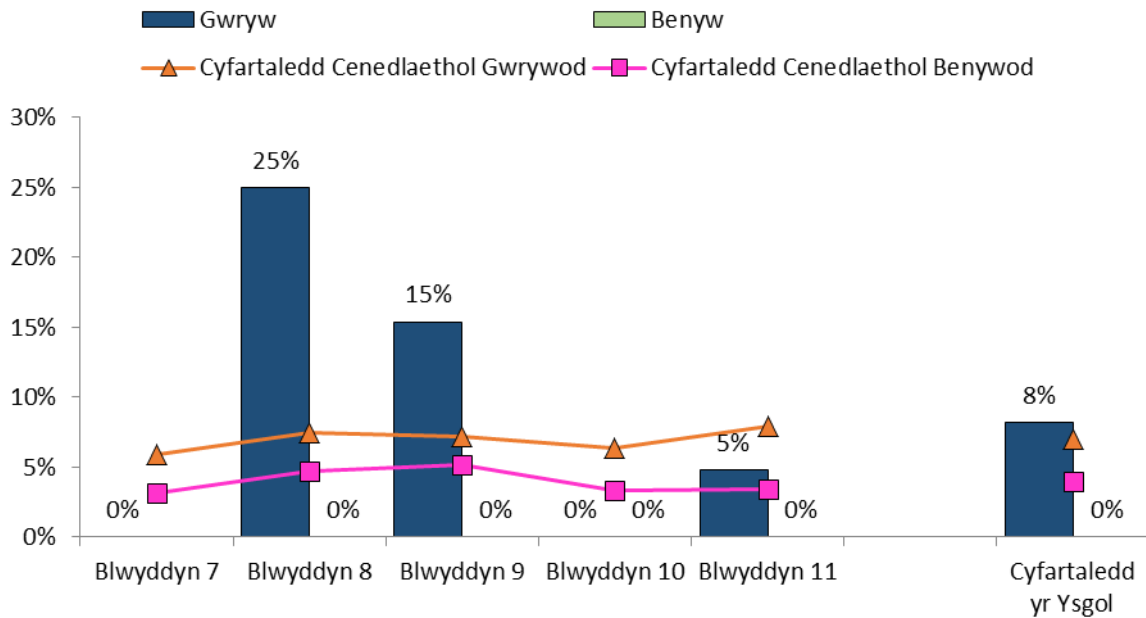
<http://change4lifewales.org.uk/families/5day>.

A oeddech chi'n gwybod?

Mae gwaith ymchwil diweddar yn y DU wedi canfod bod cysylltiad cryf rhwng cymeriant pobl ifanc hŷn o ffrwythau a llysiau a faint y maent yn gweld eu ffrindiau yn yr ysgol yn ei fwyta. Maent yn amcangyfrif yn rhy isel yn sylweddol faint o ffrwythau a llysiau y mae eu cyfoedion yn eu bwyta¹².

Diodydd egni

Ffig.3 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod

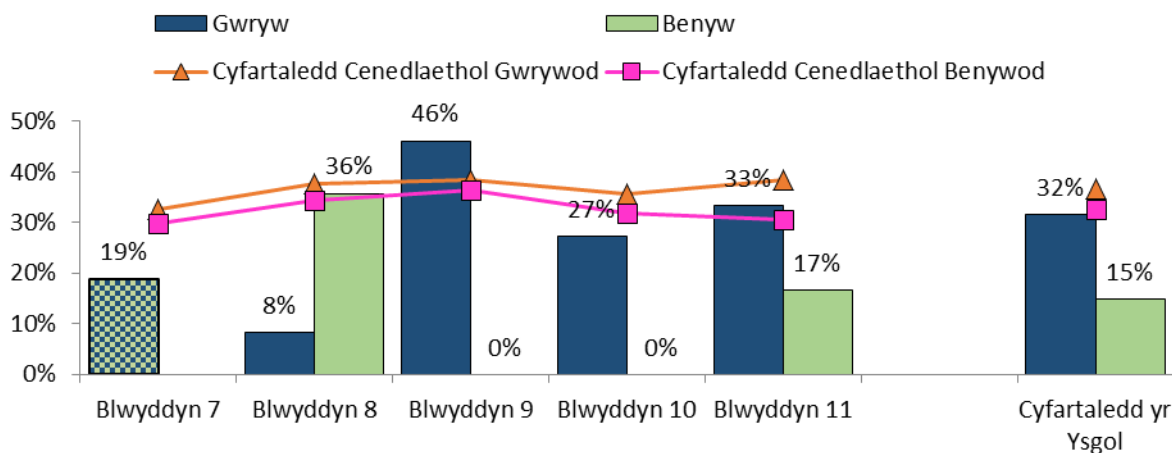


A oeddech chi'n gwybod?

Mae gwerthiant **diodydd egni** wedi dyblu yn y DU yn ystod y chwe blynedd diwethaf. Mae diodydd egni'n cynnwys lefelau uchel o gaffein a llawer o gynhwysion sydd ag effeithiau na ddeallir yn dda ar y corff dynol. Mae'r defnydd cyfunol o ddiodydd egni ac alcohol yn cynyddu ac mae pryderon y gallai diodydd egni fod yn 'borth' i ddefnyddio sylweddau niweidiol eraill¹³.

Diodydd ysgafn siwgrog

Ffig.4 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n yfed diodydd meddal siwgraidd unwaith y diwrnod neu'n amlach



A oeddech chi'n gwytod?

Mae byrbryd o botel 500ml o ddiodydd ysgafn siwgrog a bar siocled yn cynnwys dros 20 llwy de o siwgr; mae Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell y dylai pobl ifanc fwyta llai na 6 llwy de y diwrnod.

Mae eich ysgol yn gallu gwneud gwahaniaeth...

Mae ysgolion uwchradd yn Lloegr wedi gwneud newidiadau i'r bwydydd y maent yn eu cynnig, sut y maent yn eu cynnig, a'u hamgylcheddau bwyta. Ar ôl 15 wythnos, gwelodd sylwedyddion annibynnol fod myfyrwyr blwyddyn 7 a 9 yn dangos ymddygiad sylweddol fwy 'ar y dasg' yn yr ystafell ddosbarth¹⁴.

Ffeithiau Cyflym

Mae ymchwil yn America wedi darganfod bod pobl ifanc sy'n ystyried eu hunain yn ordrwm dros ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn ordrwm neu'n ordew chwe blynedd yn ddiweddarach na'u cyfoedion sy'n ystyried eu hunain i fod o bwysau cyfartalog. Roedd hyn yn wir hyd yn oed os oeddent mewn gwirionedd o bwysau iach ar y llinell sylfaen¹⁵.

Mae Mesur Bwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion 2009¹⁶ yn sefydlu canllawiau “Blas am Oes” mewn cyfraith yng Nghymru. Daeth hyn i rym ym mis Medi 2013, ar gyfer pob ysgol a gynhelir. Mae'n nodi'r cyfeiriad strategol a'r camau sydd eu hangen i wella safonau maeth y bwydydd a'r diodydd a weinir ac a werthir mewn ysgolion ledled Cymru. Mae dyletswydd ar gyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir yng Nghymru i gynnwys camau gweithredu i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach yn eu hadroddiadau blynyddol.



Erbyn hyn mae Estyn yn adrodd ar y trefniadau a wneir mewn ysgolion i hybu bwyta ac yfed yn iach¹⁷. Dylid seilio canllawiau syml ar ddeiet iach i fyfyrwyr ysgol ar y Plât Bwyta'n Iach¹⁸. Mae hyn yn pwysleisio pwysigrwydd bwyta pum dogn o ffrwythau a llysiau'r diwrnod, digon o fwydydd startsh (grawn cyflawn lle bo hynny'n bosibl), rhywfaint o brotein megis cig, pysgod a chodlysiau, rhai cynhyrchion llaeth ac ychydig bach o fwydydd sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen.

Ffitrwydd/Gweithgarwch Corfforol

Pam fod gweithgarwch corfforol yn agenda pwysig mewn ysgolion?

Mae canllawiau rhyngwladol safonol ar weithgarwch corfforol yn argymhell bod pob person ifanc yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol am o leiaf 60 munud *bob* diwrnod.

Beth bynnag yw eich oedran, mae manteision sylweddol i'ch iechyd o fod yn gorfforol egniol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif y gellir priodoli dros 3 miliwn o farwolaethau ledled y byd pob blwyddyn i fod yn anweithredol. Ond nid iechyd corfforol yw'r unig beth. Mae bod yn egniol hefyd yn llesol i iechyd meddwl: mae cymryd rhan mewn chwaraeon, er enghraifft, wedi'i gysylltu â hunan-barch ymhlith pobl ifanc¹⁹.

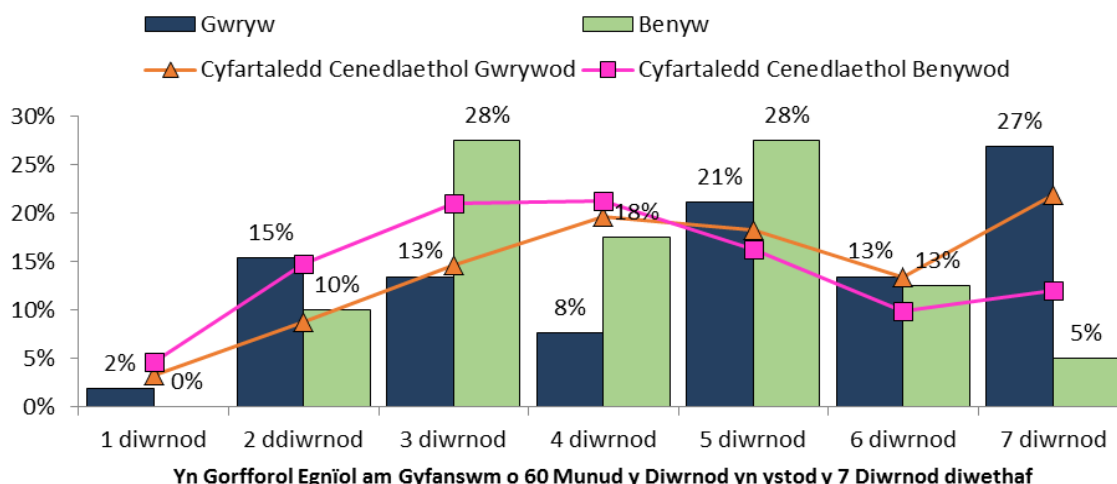
Mae bod yn fwy egniol yn gysylltiedig â chyrhaeddiad academiaidd gwell. Mesurwyd lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol dros 4,500 o blant 11 oed ym Mryste a chofnodwyd eu cyrhaeddiad academiaidd pan oeddent yn 11, 13 a 16 oed (graddau TGAU). Roedd lefelau uwch o weithgarwch corfforol yn 11 oed yn gysylltiedig â chyrhaeddiad dilynol uwch ac roedd hyn yn wir ar gyfer Saesneg, Mathemateg a Gwyddoniaeth, ni waeth be fo'r ffactorau eraill²⁰.

Mae lefelau gweithgarwch corfforol yn tueddu dirywio yn ystod llencyndod. Mae ymchwil ddiweddar yn Norfolk wedi canfod, yn achos plant rhwng 9 a 14 oed, bod dros 40 munud o weithgarwch corfforol y diwrnod yn cael ei ddisodli gan amser segur. Gwelwyd y gostyngiadau mwyaf ymhlith bechgyn, mewn gweithgarwch a oedd yn digwydd ar y penwythnos, ac ymhlith plant sy'n byw mewn ardaloedd gwledig²¹.

Mae rhaglenni gweithgarwch corfforol mewn ysgolion yn gallu yn helpu pobl ifanc fod yn egniol. Rhaglenni aml-elfen (h.y. y rhai sy'n cynnwys addysg, y cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol) sy'n dangos yr addewid mwyaf ac mae cyfranogiad teuluoedd yn y rhaglen hefyd i'w weld yn bwysig, yn fwy felly ar gyfer pobl ifanc nag ar gyfer plant iau. Mae ymchwil yn dangos, fodd bynnag, bod rhaglenni ag elfen Addysg Gorfforol sy'n targedu bechgyn a merched gyda'i gilydd yn tueddu i ffafrio bechgyn, tra bod merched yn elwa pan fydd yr elfen Addysg Gorfforol yn eu targedu ar wahân²².

Gweithgarwch corfforol cyffredinol

Ffig.5 Ysgol Owain Glyndŵr: Nifer y diwrnodau yn yr wythnos cyn i fyfyrwyr yn yr arolwg gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol egniol am fwy na 60 munud.

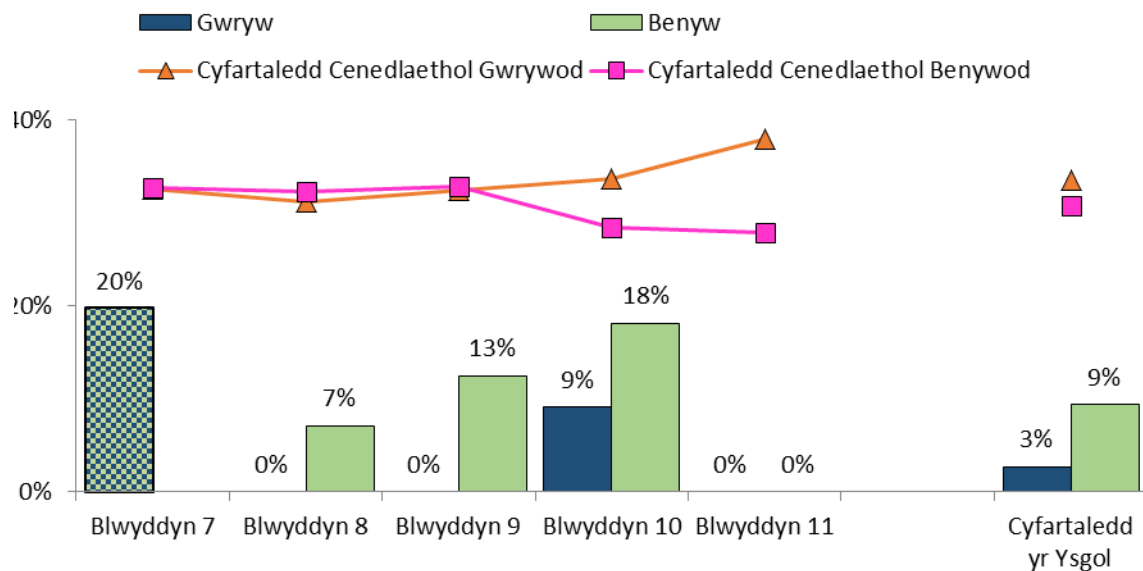


A oeddech chi'n gwybod?

Mae rhwydweithiau cyfeillgarwch yn gysylltiedig â lefelau gweithgarwch corfforol, yn enwedig yn achos bechgyn. Mae pobl ifanc sy'n dod yn ffrindiau gyda chyfoedion mwy corfforol egniol yn cynyddu eu lefelau gweithgarwch eu hunain i gyd-fynd â rhai eu ffrindiau newydd²³.

Teithio llesol i'r ysgol ac yn ôl

Ffig.6 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n cerdded neu feicio prif ran eu taith i'r ysgol



A oeddech chi'n gwybod?

Mae cerdded i'r ysgol yn gallu cyfrannu cymaint â thraean o gyfanswm y gweithgarwch corfforol y mae plant yn ei wneud mewn diwrnod²⁴.

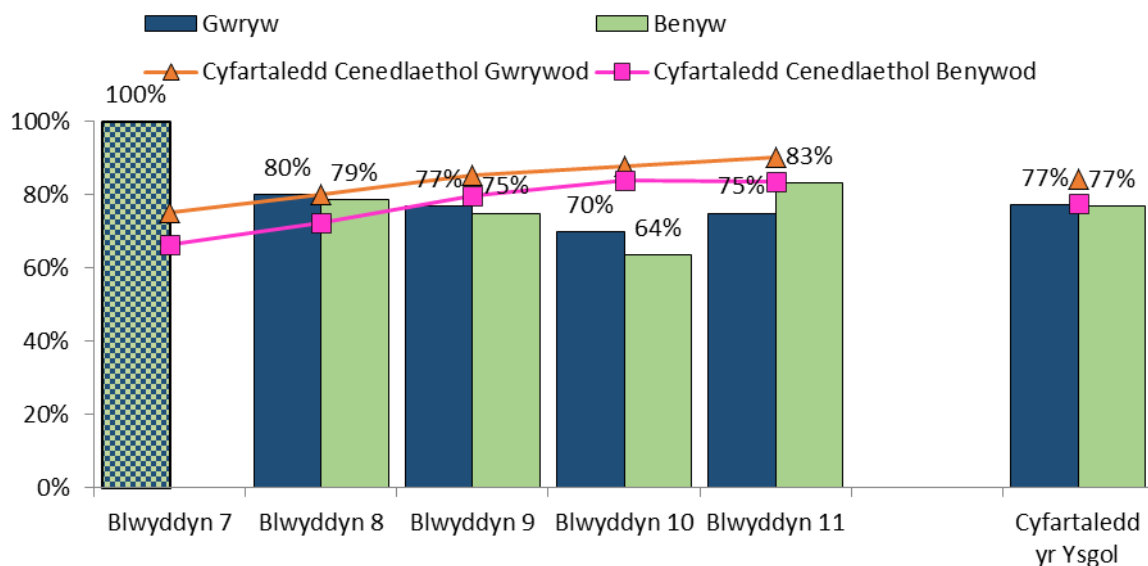
Mae symud i ysgol uwchradd yn gallu golygu newid y dull o deithio i'r ysgol. Ym Mryste, bu gostyngiad o 15% mewn lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a newidiodd o gerdded i'r ysgol gynradd i gael ei gyrru i'r ysgol uwchradd²⁵.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae NICE, sef y Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol, yn argymhell bod pob ysgol yn datblygu cynllun teithio ysgol sydd â gweithgarwch corfforol fel nod allweddol ac sydd wedi'i integreiddio â chynlluniau teithio ysgolion lleol eraill. Mae Sustrans Cymru'n gallu helpu ysgolion i ddatblygu cynlluniau teithio i hyrwyddo cerdded, beicio a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus. Hefyd mae'n gallu cynnig ystod o gefnogaeth i ysgolion uwchradd yng Nghymru. Mae'r rhain yn cynnwys pecyn gweithgareddau i gynnal wythnos o weithgareddau sy'n canolbwyntio ar feicio, adnoddau yn ymwneud â phynciau gan gynnwys opsiwn gwaith cwrs Daearyddiaeth CBAC ac adnoddau ar gyfer Bagloriaeth Cymru. <http://www.sustrans.org.uk/cy/wales>

Amser Sgrin

Ffig.7 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n edrych ar sgrin electronig* yn eu hamser rhydd am 7 awr neu fwy ar ddiwrnod yn ystod yr wythnos



* Yn cynnwys teledu, DVDs, gemau cyfrifiadurol, ffonau clyfar, defnyddio cyfrifiadur ar wahân i waith cartref megis anfon e-bost, trydar, sgwrsio, syrffio'r rhyngwrdd.

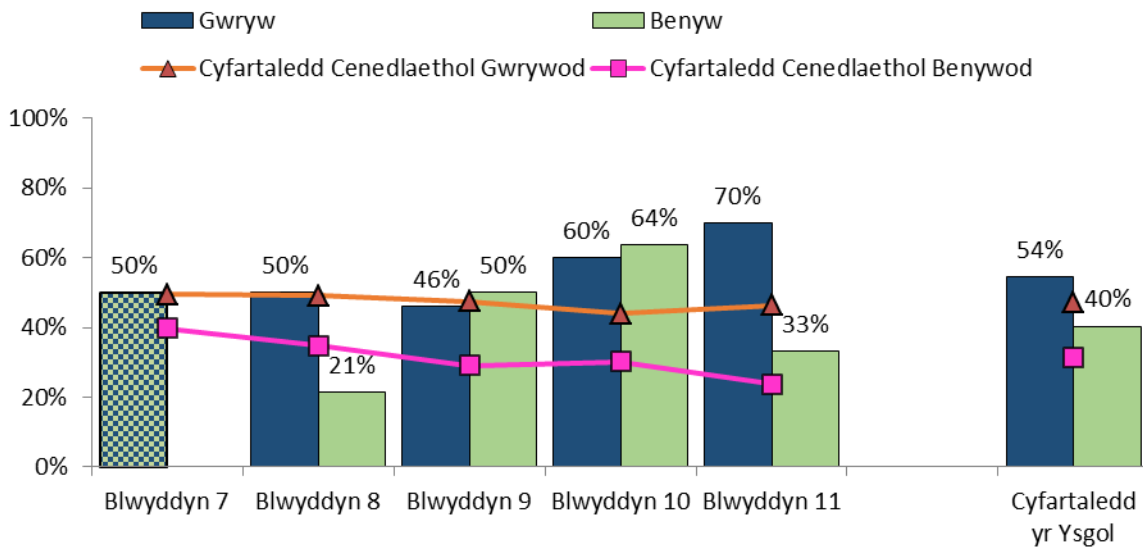
A oeddech chi'n gwybod?

Mae cysylltiad sylweddol rhwng amser sgrîn a dewisiadau bwyd ymhlith pobl ifanc yn America. Roedd pobl ifanc a oedd yn treulio mwy o amser yn gwyllo'r teledu neu'n chwarae gemau cyfrifiadurol yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau a mwy o fwyd brys²⁶.

Mae bechgyn rhwng 10 a 16 oed sy'n nodi llai na 2 awr o amser sgrin y diwrnod yn fwy na dwywaith yn fwy tebygol o ddangos ffitrwydd cardio-respiradol na bechgyn sy'n nodi 4 awr neu fwy²⁷.

Y tu allan i oriau ysgol

Ffig.8 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n ymarfer yn ymroddedig y tu allan i amser ysgol o leiaf bedair gwaith yr wythnos



Pwy sy'n gallu helpu?

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol i gael cyngor ar bob agwedd ar fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ac argymhellion ynghylch cefnogaeth ac adnoddau lleol.

Chwaraeon Cymru

Chwaraeon Cymru yw'r sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Mae'n cynnal amrywiaeth o raglenni addysgol i gefnogi hyn.

<http://www.sportwales.org.uk/cartref.aspx?lang=cy&>

Her Iechyd Cymru

Adnoddau sydd wedi'u hanelu at unigolion a sefydliadau i annog bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol fel rhan o fywyd bob dydd.

<http://www.heriechydymru.org/hafan>

Sefydliad Prydeinig y Galon

Amrywiaeth o adnoddau yn Saesneg i annog mwy o weithgarwch corfforol ar gyfer athrawon a myfyrwyr.

www.bhf.org.uk

www.yheart.net – adnoddau ar gyfer pobl ifanc

Food a Fact of Life

Datblygwyd gan Sefydliad Maetheg Prydain, gyda llawer o ddeunyddiau ategol ar gyfer ysgolion uwchradd, yn enwedig yn ymwneud â choginio. Ar gael trwy gyfrwng y Saesneg yn unig.

www.foodfactoflife.org.uk

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd yng Nghymru

Rôl yr Asiantaeth yw gwella diogelwch bwyd a safonau bwyd yng Nghymru a diogelu iechyd y boblogaeth mewn perthynas â bwyd. Mae'r asiantaeth yn llunio adnoddau y gellir eu defnyddio mewn ysgolion.

www.food.gov.uk/wales

Sut y gall eich ysgol gefnogi bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r Llywodraethwyr

Sicrhau bod gan yr ysgol bolisi Bwyd a Ffitrwydd cyfredol a ddatblygwyd gan weithgor cynrychiadol o bob sector o gymuned yr ysgol.	Mae Estyn yn gofyn i lywodraethwyr adrodd i rieni ar yr hyn y mae'r ysgol yn ei wneud i annog bwyta'n iach ac ymarfer corff.
Sicrhau bod yr holl fwyd a ddarperir yn cydymffurfio â "Blas am Oes" – mae cymorth ar gael gan yr awdurdod lleol i gefnogi hyn. Mae hyfforddiant ar gael gan ddeietegwyr lleol a staff Blas am Oes ynghylch cyflwyno negeseuon allweddol o ran bwyta'n iach.	Darparu cyfleusterau yn yr ysgol sy'n annog gweithgarwch corfforol megis rheseli beiciau, waliau dringo, traciau rhedeg/cerdded mesuredig. Darparu 2 awr o Addysg Gorfforol yr wythnos, yn unol â'r argymhelliad.

Gall staff yr ysgol

Sicrhau bod ffocws cryf ar fwyta'n iach o fewn gwersi technoleg bwyd a bod addysg gorfforol yn egniol ac yn cynnwys negeseuon cefnogol ar bwysigrwydd gweithgarwch corfforol mewn ffordd o fyw iach.	Cefnogi addysgu a dysgu ar y mater o fwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ar draws y cwricwlwm (e.e. mewn Gwyddoniaeth, Mathemateg, Saesneg/Cymraeg, Dylunio a Thechnoleg, ac ati).
Cynnig amrywiaeth o glybiau chwaraeon a gweithgareddau i apelio at amrywiaeth o fyfyrwyr, o dan arweiniad staff a thrwy'r fenter 5x6o; cynnal clwb coginio sy'n cynnig ryseitiai iach.	Bod yn fodolau rôl iach o ran bwyd a ffitrwydd yn ystod y diwrnod ysgol.

Gyda chefnogaeth y staff, gall myfyrwyr

Sefydlu grwpiau llais y myfyriwr megis Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol a defnyddio Llysgenhadon Ifanc, (sef menter Chwaraeon Cymru) i adolygu'r cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol mewn perthynas â bwyd a ffitrwydd.	Cynnig gwasanaethau neu gynllunio sesiynau addysg cyfoedion i annog bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr.
--	---

Ymglymiad Teuluoedd a'r Gymuned

Sicrhau bod y Gymdeithas Rhieni ac Athrawon yn ymwybodol o ymgyrch yr ysgol i annog bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol fel y gellir adlewyrchu hyn yn unrhyw ddigwyddiadau codi arian. Gofynnwch am wario cyllid i gefnogi ffyrdd o fyw iach ymhlith myfyrwyr.	Annog teuluoedd ac aelodau'r gymuned leol i ymuno yn unrhyw ddigwyddiadau bwyd a ffitrwydd megis Ras am Oes yn yr ysgol, neu ffair bwyta'n iach.
Gweithio gyda chynrychiolwyr o asiantaethau lleol i gefnogi'r agenda hwn yn yr ysgol.	Ystyried gwahodd cogyddion lleol i ddysgu ryseitiai iach i fyfyrwyr/staff/rhieni a chynrychiolwyr o glybiau chwaraeon lleol fel y bydd myfyrwyr yn gwybod am y cyfleoedd i fod yn gorfforol egniol yn eu hamser rhydd.

Iechyd meddwl ac iechyd emosiynol

Pam fod iechyd meddwl ac iechyd emosiynol myfyrwyr yn agenda pwysig mewn ysgolion?

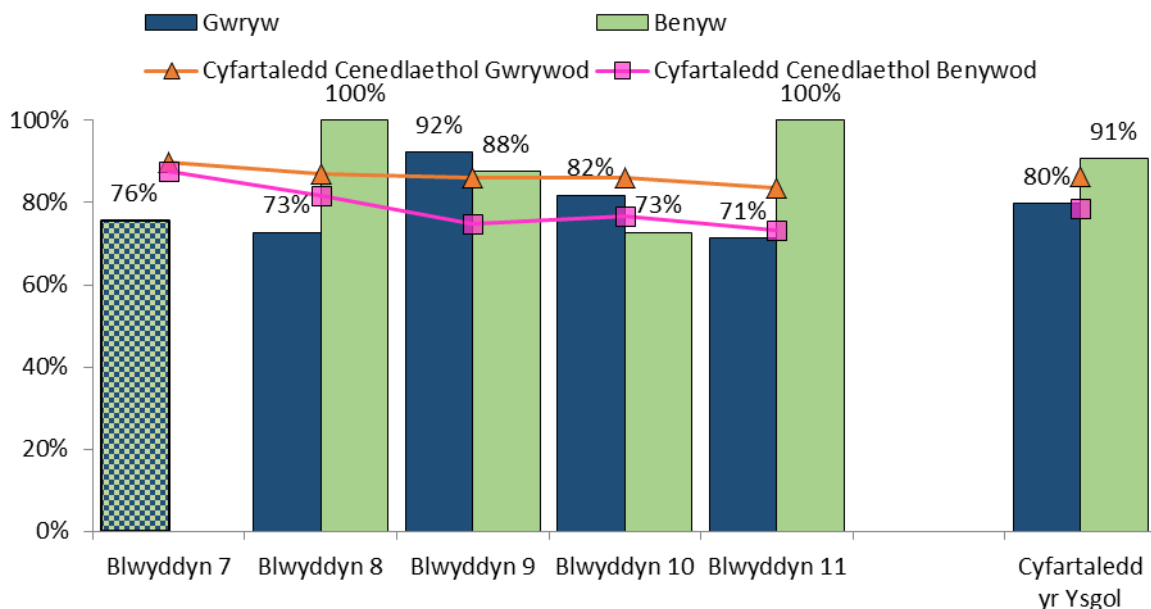
Mae iechyd meddwl yn chwarae rhan hanfodol o ran ein hiechyd cyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o salwch meddwl yn dechrau cyn cyrraedd llawn dwf, felly mae meithrin iechyd a lles meddyliol ymhlith pobl ifanc yn hanfodol. Bydd gwella iechyd meddwl yn gynnar mewn bywyd yn arwain at amrywiaeth o fanteision i unigolion ac i gymdeithas, gan gynnwys iechyd corfforol gwell, llai o ymddygiadau iechyd peryglus, disgwyliad oes uwch, a llai o anghydraddoldebau iechyd²⁸.

Mae lles pobl ifanc yn y DU yn llusgo y tu ôl i'w cyfoedion mewn gwledydd eraill. Yn 2013, rhestrodd UNICEF y DU yn 16eg allan o 29 o wledydd ledled Ewrop, Awstralia a Gogledd America o ran lles plant²⁹. Roedd sawl dimensiwn i 'lles', gan gynnwys iechyd, diogelwch, addysg, tai a thlodi.

Mae ysgolion yn ffynhonnell bwysig o gefnogaeth ac arweiniad i bobl ifanc. Gofynnwyd i fyfyrwyr Blwyddyn 9 a 11 yn Lloegr at bwy y byddent yn troi am gymorth gydag amrywiaeth o broblemau. Nododd y mwyafrif y byddent yn ceisio cymorth o ffynhonnell 'ysgol', megis tiwtor dosbarth, yn hytrach na ffynhonnell 'iechyd' (meddyg neu nyrs ysgol) ar gyfer y rhan fwyaf o'r problemau a ddisgrifiwyd, gan gynnwys pryderon ynghylch defnyddio cyffuriau ac alcohol³⁰.

Mae ysgolion yn cael effaith ar iechyd meddyliol ac emosiynol pobl ifanc. Mae canfyddiadau ymchwil o Ffrainc yn dangos bod myfyrwyr mewn ysgolion sydd yn well o ran hinsawdd gymdeithasol, cyfleoedd dysgu, tegwch, eglurder o ran rheolau a diogelwch â risg is o ddatblygu amrywiaeth o symptomau iselder, megis teimlo'n drist neu'n unig, archwaeth gwael, a theimlo'n ofnus³¹.

Ffig. 9 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n nodi eu bod yn fodlon â'u bywyd *



*Rhoddwyd llun o ysgol i fyfyrwyr lle mae brig yr ysgol, '10', yn cynrychioli'r bywyd gorau posibl a'r gwaelod, '0', yn cynrychioli'r bywyd gwaethaf posibl. Gofynnwyd iddynt roi tic wrth y rhif sy'n disgrifio orau lle maent yn sefyll. Mae hwn yn fesur a ddefnyddir yn eang. Mae'r siart yn dangos y myfyrwyr hynny a ddewisodd rif 6 neu uwch.

Cysylltioldeb â'r Ysgol

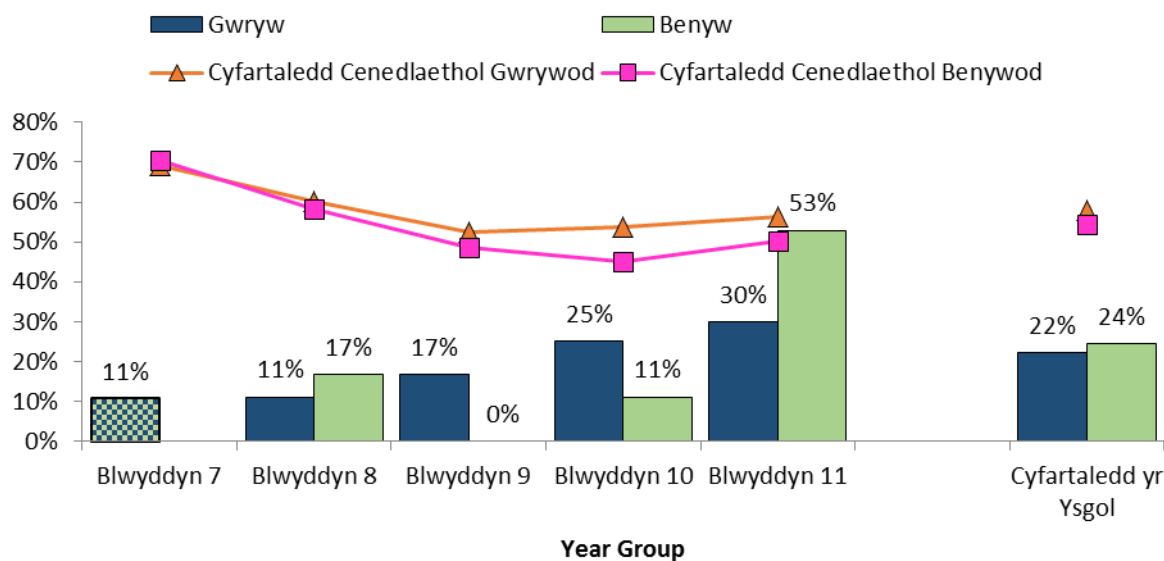
A oeddech chi'n gwybod?

Mae pobl ifanc sy'n teimlo ymlyniad i'w hysgol neu 'gysylltioldeb â'r ysgol' ac sy'n ystyried bod eu hathrawon yn qefnogol yn llai tebygol o gymryd rhan mewn ymddygiadau afiach.

Mae eich ysgol yn gallu gwneud gwahaniaeth

Mae perthynas gadarnhaol rhwng athrawon a myfyrwyr yn debygol o fod yn hanfodol wrth sefydlu amgylcheddau ysgol iach, ond mae myfyrwyr yn teimlo bod y berthynas honno'n cael ei rhwystro pan nad yw athrawon yn deall realiti eu bywyd bob dydd, pan nad ydynt yn cael eu hymgyngori ynghylch rheolau'r ysgol ar ddisgyblaeth, a phan maent yn teimlo bod rheolau'r ysgol yn cael eu defnyddio'n anghyson³².

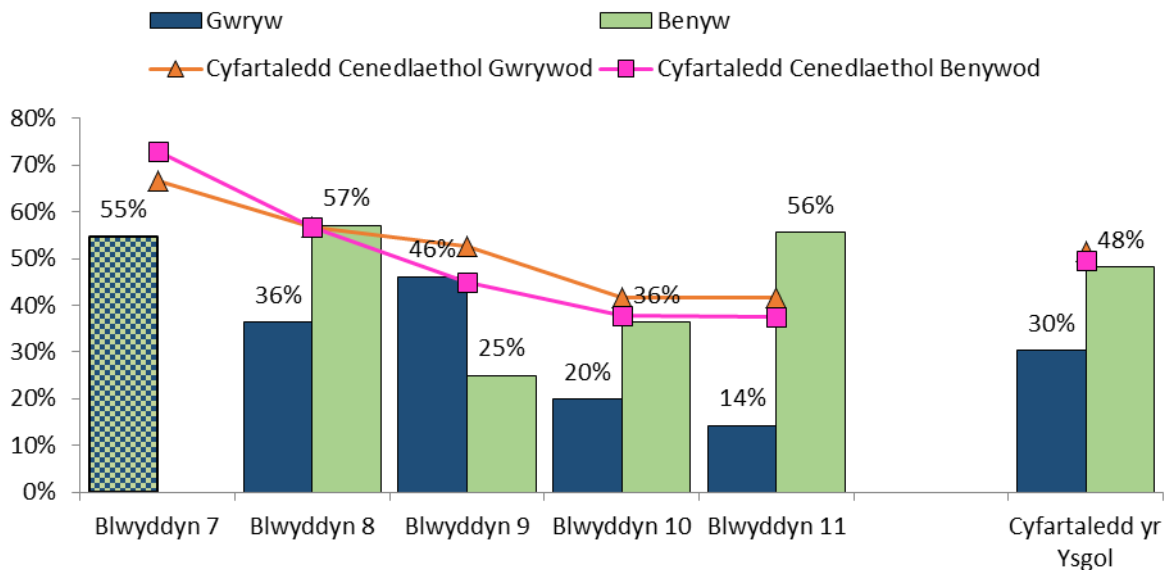
Ffig. 10 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn gofalu amdanynt fel person



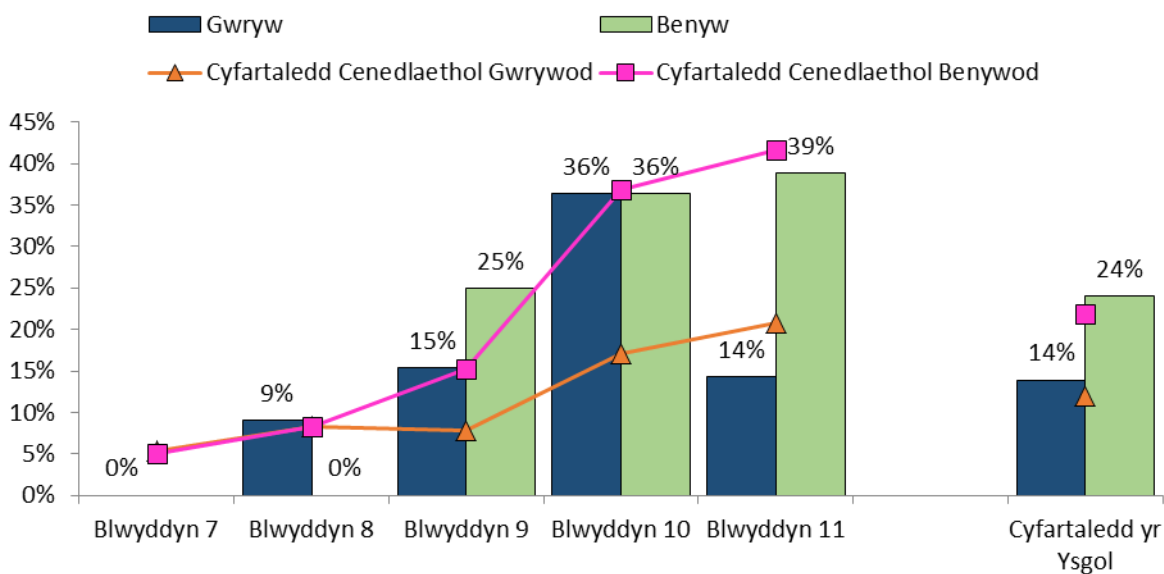
Mae eich ysgol yn gallu gwneud gwahaniaeth

Mae data YIPOY o Iwerddon yn dangos bod cyfranogiad ym mywyd yr ysgol yn is ymhlith myfyrwyr ysgol uwchradd hŷn ac ymhlith bechgyn. Roedd cymryd rhan mewn llunio rheolau'r ysgol yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched, ac roedd trefnu digwyddiadau yn yr ysgol a mynegi barn yn y dosbarth yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched a bechgyn³³.

Ffig. 11 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol

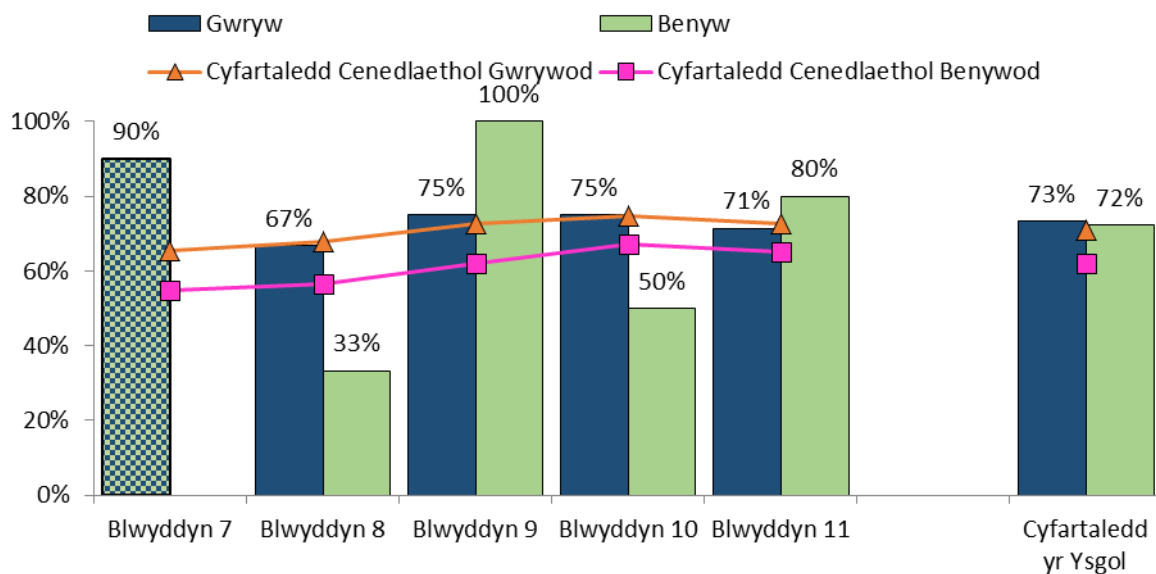


Ffig. 12 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n teimlo llawer o bwysau oherwydd y gwaith ysgol y mae'n rhaid iddynt ei wneud



Cyfeillgarwch a bwlio

Ffig. 13 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith

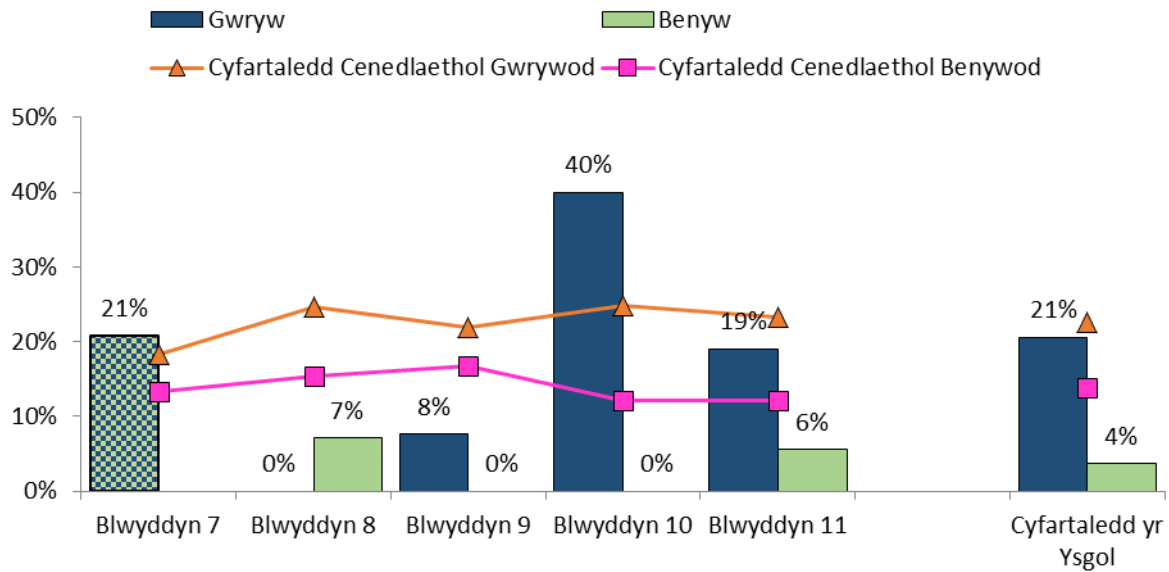


A oeddech chi'n gwybod?

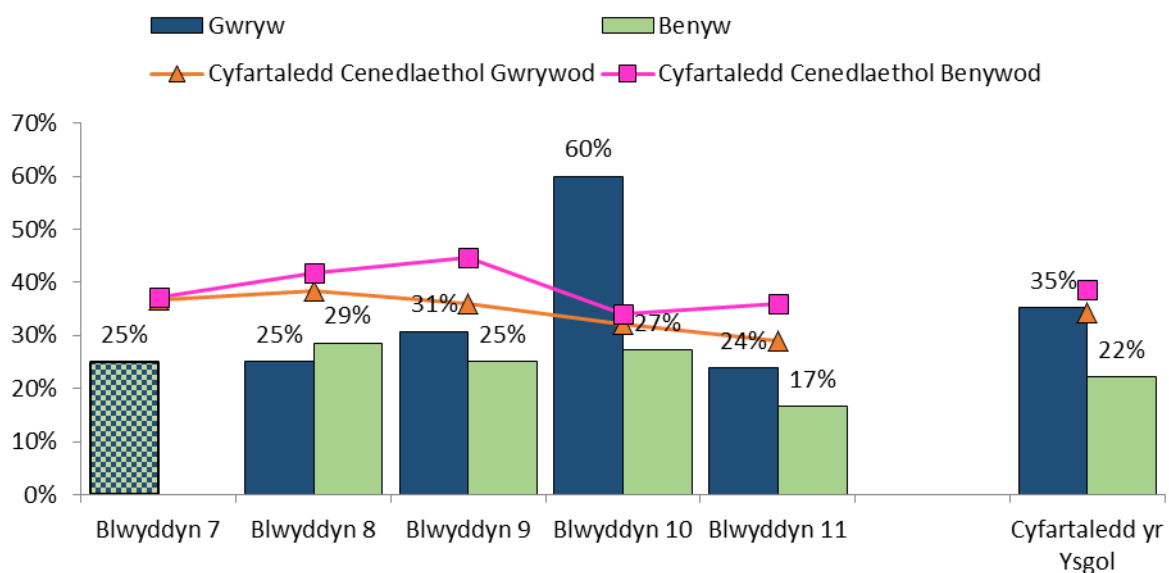
Mae astudiaeth 'Plant y goau' yn y DU wedi dangos bod myfyrwyr sydd â lefelau uwch o les yn 13 oed, sy'n cynnwys mwy o ymgysylltiad â'r ysgol a chyfeillgarwch cadarnhaol, yn cyflawni mwy yn academiaidd yng Nghyfnod Allweddol 3 a 4³⁴.

Mae'r rhan fwyaf o fyfyrwyr ysgol uwchradd yng Nghymru sydd wedi defnyddio'r Gwasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion yn gwneud hynny oherwydd materion yn ymwneud â'u teulu, dicter, eu hymddygiad neu fwlio. Gyda chwnselydd, fodd bynnag, y pynciau a drafodwyd fwyaf oedd materion yn ymwneud â'r teulu, dicter, hunan-werth a pherthnasoedd. Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddefnyddio amlaf gan fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 9 a 10 ac mae merched gwneud mwy o ddefnydd ohono na bechgyn³⁵.

Ffig. 14 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf



Ffig. 15 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf



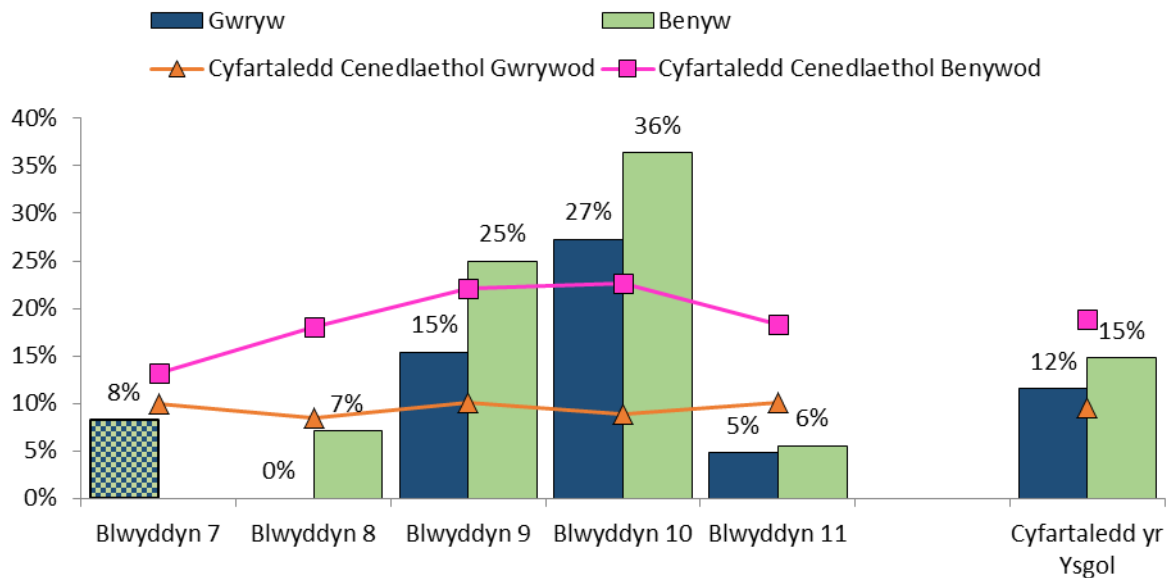
A oeddech chi'n gwybod?

Mae gan fyfyrwyr yn y DU sy'n adrodd eu bod yn cael eu bwlio yn 14 oed gyrhaeddiad addysgol sylweddol is yn 16 oed. Maent hefyd yn fwy tebygol o adrodd eto eu bod yn cael eu bwlio yn 16 oed³⁶.

Mae eich ysgol yn gallu gwneud gwahaniaeth

Mae rhaglenni gwrth-fwlio yn yr ysgol yn gallu bod yn effeithiol wrth leihau bwlio ac erledigaeth, gan leihau'r ddau tua 20%. Mae rhaglenni'n amrywio'n fawr, ond mae nodweddion cyffredin yn cynnwys cael polisi gwrth-fwlio ysgol gyfan, rhoi sylw i'r mater yn y cwricwlwm, a rhoi gwybodaeth i athrawon a rhieni³⁷.

Ffig. 16 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cael ei seiberfwlio drwy negeseuon yn y misoedd diwethaf

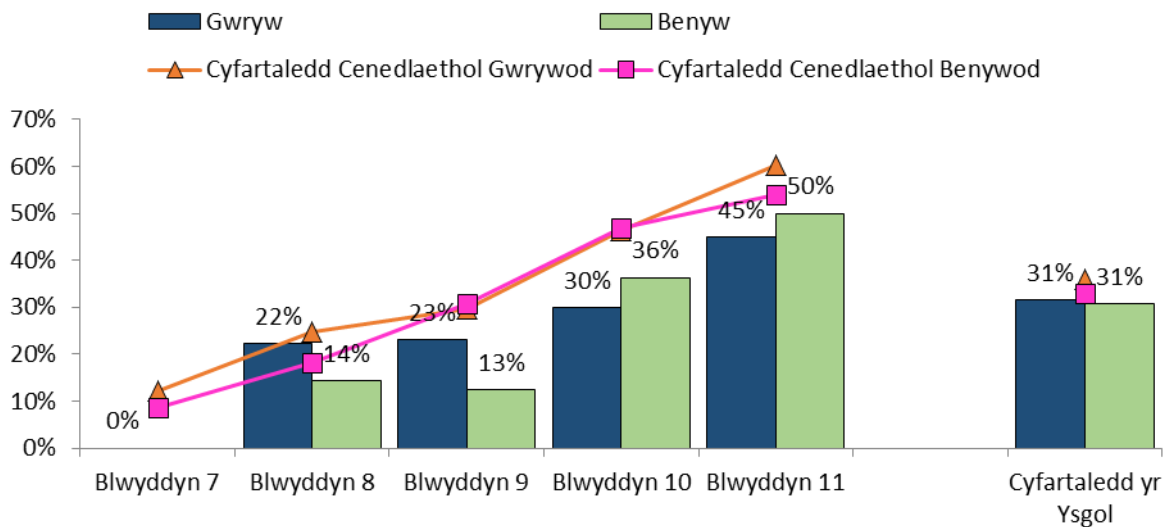


A oeddech chi'n gwybod?

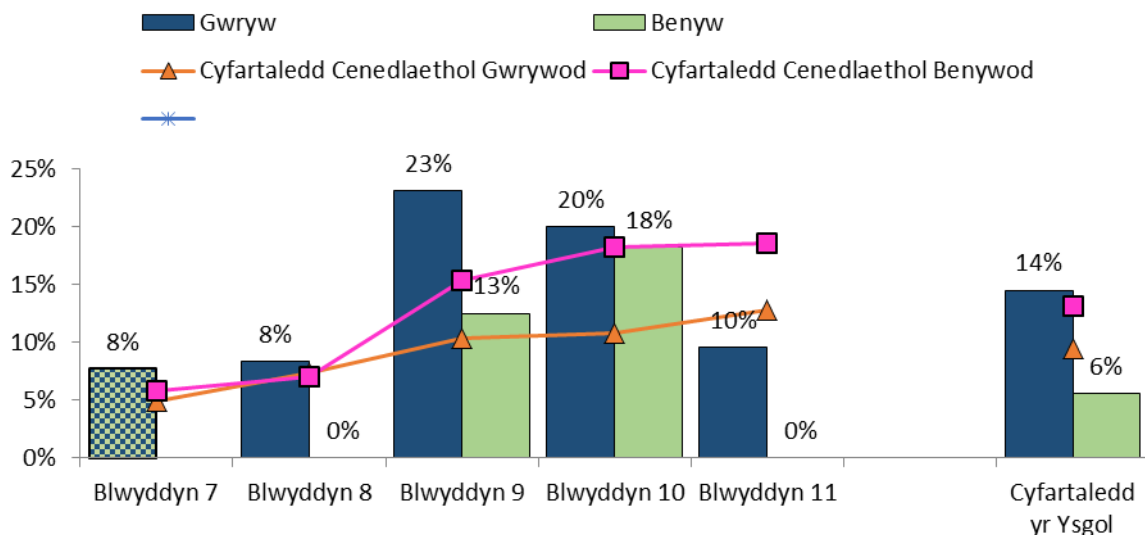
Mae ymchwil yng Nghanada wedi canfod mai'n anaml y mae pobl ifanc yn dweud wrth eu rhieni neu eu hathrawon eu bod yn cael eu 'seiberfwlio' a gallai hyn fod oherwydd eu bod yn ofni colli mynediad i'w ffôn symudol neu gyfrifiadur. Dywedodd y rhan fwyaf o bobl ifanc a nododd eu bod yn cael eu seiberfwlio eu bod yn gwybod pwy oedd yn gwneud hynny ac mewn llawer o achosion roedd yn rhywun yr oeddent yn ei ystyried yn ffrind³⁸.

Cwsg

Ffig. 17 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely ar ôl 11pm pan mae ganddynt ysgol y diwrnod canlynol



Ffig. 18 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n teimlo nad ydynt fyth, neu braidd byth, yn gallu canolbwyntio

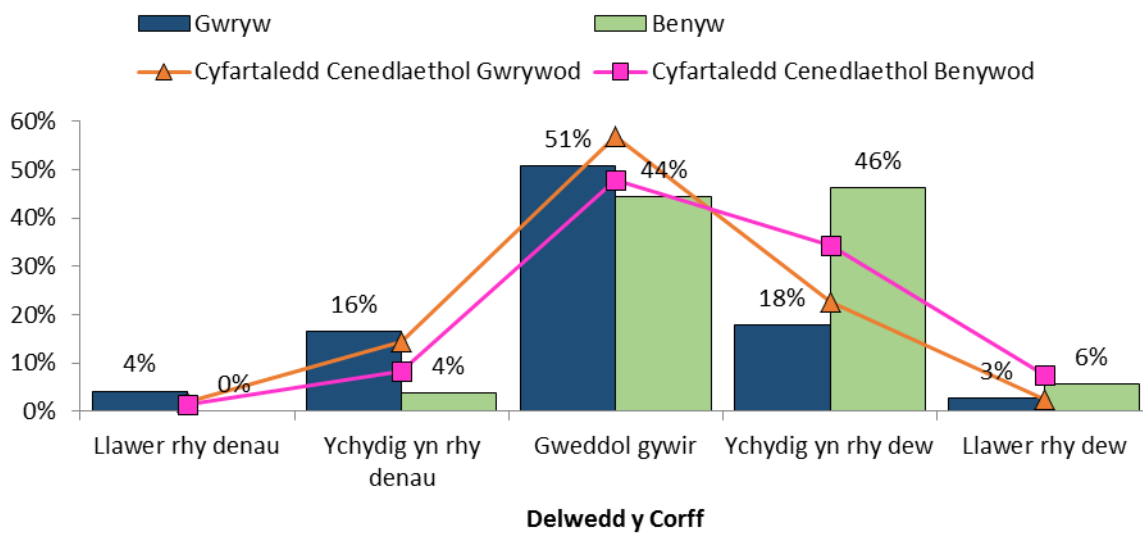


A oeddech chi'n gwybod?

Mae tystiolaeth yn cynyddu bod cwsg yn chwarae rhan hanfodol yn natblygiad iach pobl ifanc, yn enwedig o ran rheoli ymddygiad, canolbwyntio ac emosiynau. Mae diffyg cwsg a chwsg aflonydd yn ystod llencyndod wedi'u cysylltu ag ennill pwysau a materion iechyd meddyliol ac emosiynol, gan gynnwys iselder, pryder a hunan-barch isel³⁹. Darganfu ymchwil yn America fod pobl ifanc rhwng 11 - 18 oed a oedd yn mynd i'r gwely hwyraf yn ystod y tymor (tua 12.30am) yn gadael yr ysgol uwchradd gyda chyfartaledd pwynt gradd is na'u cyfoedion a oedd yn mynd i'r gwely'n gynharach (tua 10.45pm)⁴⁰.

Delwedd y corff

Ffig.19 Ysgol Owain Glyndŵr: Ymatebion myfyrwyr i "A ydych chi'n meddwl bod eich corff yn..."



Mae eich ysgol yn gallu gwneud gwahaniaeth

Edrychwch ar ddelwedd y corff o fewn ABCh. Mae Beat Cymru'n gallu darparu adnoddau a chefnogaeth i ysgolion ynghylch delwedd y corff ac anhwylderau bwyta. <http://www.b-eat.co.uk/beat-cymru/> Youthline 0845 6347650

Pwy sy'n gallu helpu?

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol am gyngor ar bob agwedd ar lechyd a Lles Meddyliol ac Emosiynol ac argymhellion ynghylch cefnogaeth ac adnoddau lleol.

Mae **Curobwlio**'n gweithio gyda phobl ifanc i leihau ac atal bwlio a seiberfwlio.

<http://www2.beatbullying.org/cymru/index.html>

Mae **Barnardo's Cymru**'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yng Nghymru i helpu i sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd.

http://www.barnardos.org.uk/cym/what_we_do/barnardos_today/wales.htm

Mae **Mind Cymru**'n darparu cyngor a chefnogaeth i rymuso unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl. Mae taflenni gwybodaeth ar gael ynghylch llawer o faterion megis ymlacio, rheoli dichter, pryder a gwella hunan-barch.

Darperir hyfforddiant ar gyfer y sawl sy'n gweithio gyda phobl ifanc mewn Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ieuencid.

<http://www.mind.org.uk/get-involved/mind-cymru-get-involved/mind-cymru-cymerwch-rhan/>

Mae **ChildLine** yn darparu cyngor i bobl ifanc ynghylch amrywiaeth o faterion, gan gynnwys bwlio, diogelwch ar-lein a symudol, a hunan-niweidio.

<https://www.childline.org.uk> 0800 1111 (llinell gymorth ddwyieithog)

Rôl Comisiynydd Plant Cymru yw sefyll dros hawliau plant a phobl ifanc. Mae'r gwaith hwn yn gysylltiedig â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae gwybodaeth am fwlio a seiberfwlio ar y wefan.

<http://www.complantcymru.org.uk/cy/>

Sut y gall eich ysgol gefnogi iechyd a lles meddyliol ac emosiynol myfyrwyr

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r Llywodraethwyr	
Sicrhau bod yr holl bolisiau perthnasol sy'n cefnogi lles myfyrwyr yn eu lle ac wedi'u datblygu mewn ymgynghoriad â phob sector o gymuned yr ysgol, gan gynnwys myfyrwyr. Dylai'r rhain gynnwys y polisi/cynllun Cydraddoldeb, Polisi Rheoli Ymddygiad Cadarnhaol, Polisi a Strategaeth Gwrth-fwlio a pholisi Profedigaeth.	Ystyried y cysyniad o gysylltioldeb â'r ysgol a sut y gellir annog hyn drwy berthynas gadarnhaol rhwng ac ar draws gwahanol aelodau o gymuned yr ysgol.
Ei gwneud yn eglur i bawb bod lles myfyrwyr yn ffocws allweddol yn yr ysgol. Gellir gwneud hyn drwy gynnwys datganiad gweledigaeth ac arwyddair yr ysgol a manylion y camau a gymerir i'r perwyl hwn ar wefan yr ysgol.	
Gall staff yr ysgol	
Geisio meithrin perthynas dda gydag aelodau eraill o'r staff a'r myfyrwyr sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth a pharch.	Cynnwys ymagweddau at ddysgu a chyfleoedd ar draws y cwricwlwm i alluogi myfyrwyr i ystyried materion iechyd emosiynol a meithrin hunan-barch.
Gyda chefnogaeth staff, gall myfyrwyr	
Dylai cyfranogiad myfyrwyr gael ei annog ledled pob agwedd ar fywyd yr ysgol, megis: trafod rheolau a gwobrau'r ysgol a threfnu digwyddiadau'r ysgol. Dylai grŵp llais y myfyrwyr megis Cyngor yr ysgol adolygu amgylchedd yr ysgol mewn perthynas ag iechyd a lles meddyliol ac emosiynol.	Sicrhau bod pobl ifanc yn cael y cyfle i hunangyfeirio at gwnselydd yn yr ysgol ac asiantaethau cymorth eraill pan fyddant ar gael.
Ymglymiad teuluoedd a'r gymuned	
Gwahodd asiantaethau lleol a chenedlaethol gyda briff i gefnogi iechyd a lles meddyliol ac emosiynol i gefnogi'r cwricwlwm neu gynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth ar gyfer staff a rhieni.	Ystyried sefydlu grŵp gyda chymorth asiantaeth allanol a fyddai'n galluogi rhieni i drafod y materion sy'n ymwneud â lles eu plant a'r hyn y gallent ei wneud fel rhiant i helpu.

Pam fod ysmygu’n agenda pwysig mewn ysgolion?

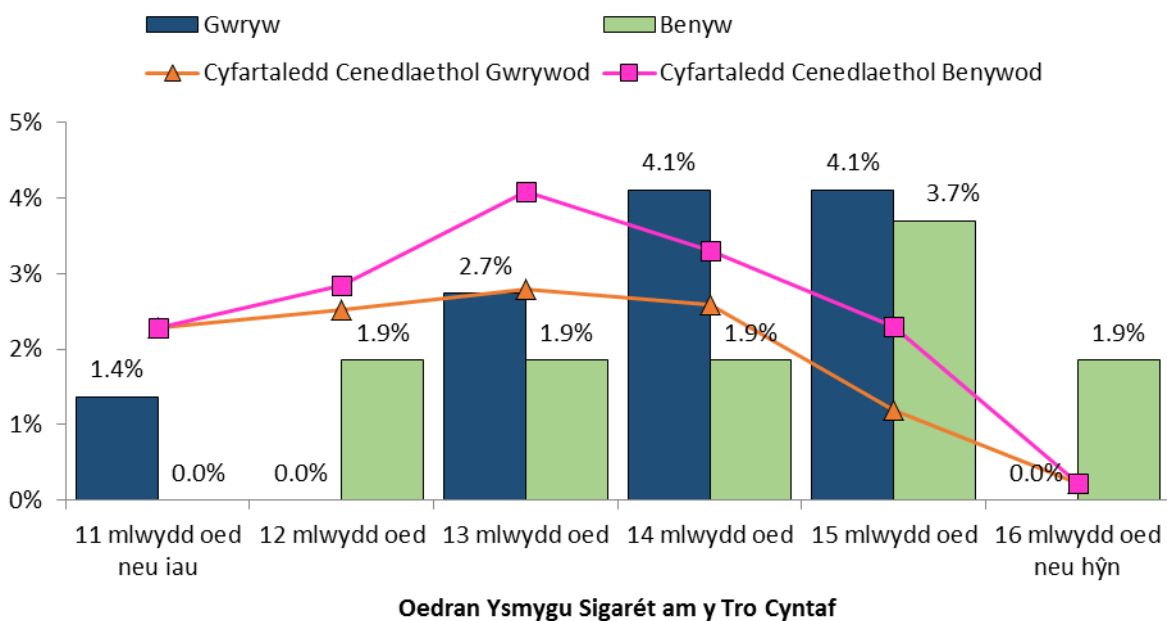
Ysmygu yw un o brif achosion rhai o’r clefydau mwyaf dinistriol yng Nghymru. Mae mwg tybaco’n cynnwys dros 4,000 o gemegau ac mae’n hysbys fod dros 50 o’r rhain yn achosi canser. Mae ysmygwyr hefyd yn fwy tebygol o ddiodeff clefyd yr ysgyfaint, clefyd y galon a strôc.

Nid yw effeithiau ysmygu’n ymddangos yn hwyrach mewn bywyd yn unig. Mae ysgyfaint pobl yn eu harddegau yn parhau i dyfu ac mae ysmygu’n amharu ar ddatblygiad yr ysgyfaint. Mae pobl ifanc sy’n ysmygu’n diodeff mwy o beswch a diffyg anadl ac mae ymchwil yn America wedi canfod bod cysylltiad cryf rhwng ysmygu’n rheolaidd yn ystod plentyndod a llencyndod ac achosion newydd o asthma dros gyfnod o wyth mlynedd^{41,42}.

Mae ysgolion yn cael effaith bwysig ar benderfyniad pobl ifanc i ysmygu ai peidio. Mae ymchwil yn yr Alban wedi canfod bod amgylchedd cymdeithasol ysgol yn gysylltiedig â nifer y myfyrwyr sy’n ysmygu. Mae’r effaith hon yn arbennig o amlwg ymhlith bechgyn ac mae’n ymwneud â gwahanol agweddau ar fywyd yr ysgol gan gynnwys y berthynas rhwng athrawon a myfyrwyr, canfyddiad myfyrwyr ynghylch a yw athrawon yn ymddiried ynddynt ac yn eu parchu, perthnasau rhwng y staff a ffocws yr ysgol ar ofal a chynhwysiant^{43,44}.

Mae anadlu mwg tybaco’n ddrwg i chi, ni waeth os ydych yn ysmygwyr ai peidio. Mae tybaco’n lladd hanner y bobl sy’n ei ddefnyddio, sy’n cyfateb i 6 miliwn o bobl y flwyddyn ledled y byd – neu ddwywaith poblogaeth Cymru. Mae mwg ail-law mewn manau caeedig megis ceir hefyd yn niweidiol ac mae’n achosi dros hanner miliwn o farwolaethau cynnar bob blwyddyn. Nid oes lefel ddiogel o gysylltiad â mwg ail-law.

Ffig. 20 Ysgol Owain Glyndŵr: Oedran ysmygu sigarét am y tro cyntaf

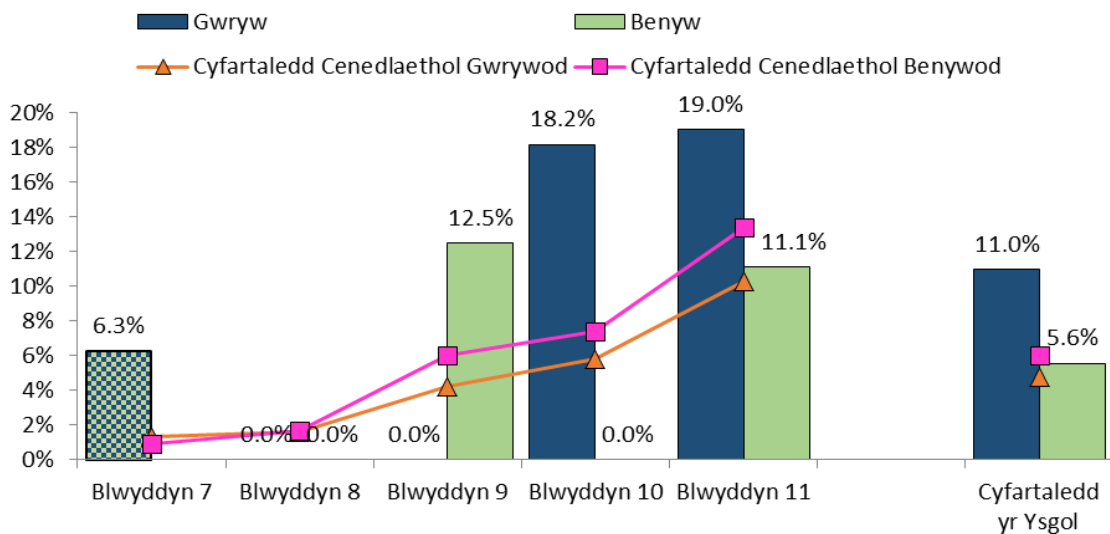


A oeddech chi'n gwybod?

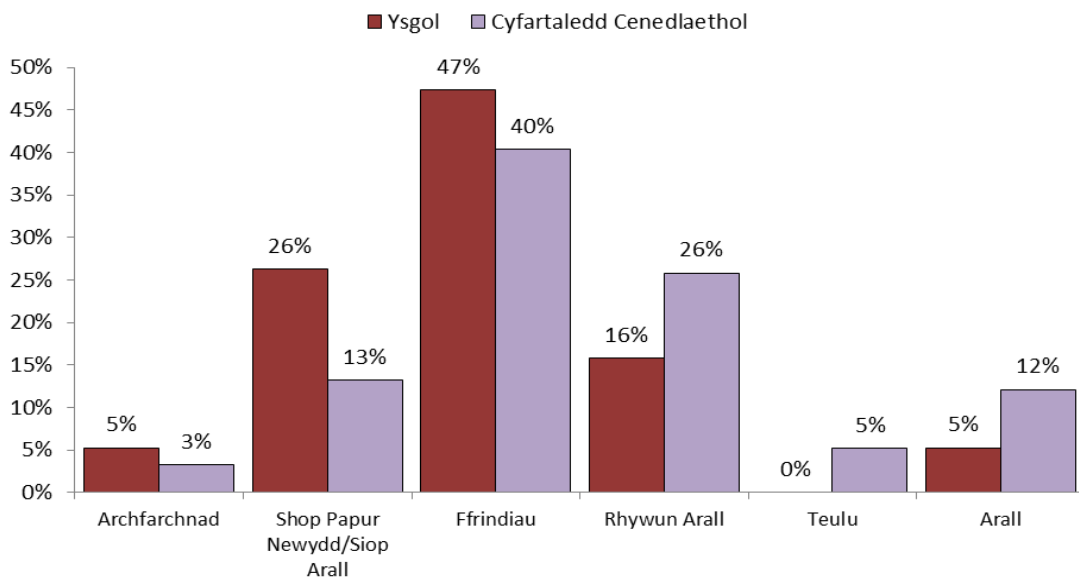
Mae sigarêts yn gallu cael effaith ohiriedig ymhlith pobl ifanc. Nododd ymchwilyr yn Llundain fyfyrwr 11 oed a oedd wedi rhoi cynnig ar sigarét unwaith yn unig, ac fe'u cymharwyd â'u cyfoedion nad oeddent erioed wedi rhoi cynnig ar sigarét. Roedd myfyrwr a oedd wedi rhoi cynnig ar sigarét yn fwy tebygol o fod yn ysmegu erbyn iddynt fod yn 16 oed, hyd yn oed os oeddent wedi cael bwlch o dair blynedd pan nad oeddent wedi ysmegu o gwbl⁴⁵.

Po ieuengaf yw person pan fyddant rhoi cynnig ar sigarét am y tro cyntaf, y mwyaf tebygol y byddant o fod yn ysmegwr trwm ac o fod yn llai llwyddiannus os byddant yn ceisio rhoi'r gorau i ysmegu⁴⁶.

Ffig. 21 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwr sy'n ysmegu tybaco ar hyn o bryd



Ffig. 22 Ysgol Owain Glyndŵr: Mannau lle mae myfyrwr yn dweud eu bod yn cael sigarêts yn aml*



*Roedd myfyrwr yn gallu dewis mwy nag un ffynhonnell ar gyfer sigarêts. Mae'r canrannau hyn yn dangos cyfran yr holl gaffaeliadau o sigarêts, nid cyfran y myfyrwr.

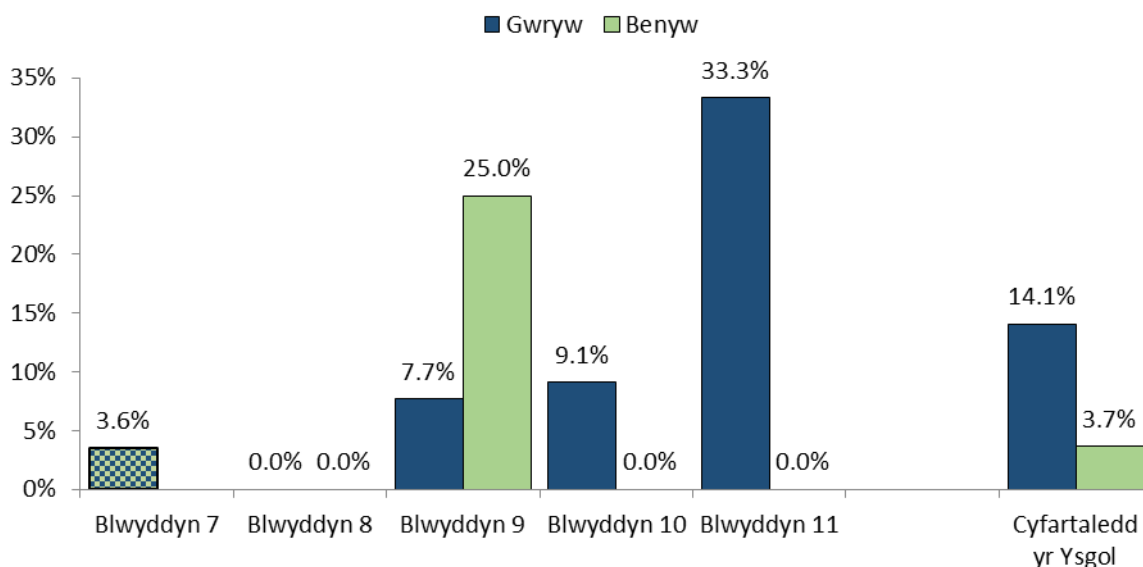
Mae ymchwil ymhlith pobl ifanc yn awgrymu bod y cynnydd yn yr oedran cyfreithiol ar gyfer prynu sigarêts wedi cynyddu pwysigrwydd 'prynu procsi', neu ofyn i ffrindiau, teulu neu ddieithriaid brynu sigarêts. Mae pobl ifanc yn adrodd eu bod gwybod pa nodweddion i chwilio amdanynt mewn dieithryn sy'n eu gwneud yn fwy tebygol o gytuno i brynu sigarêts ar eu rhan⁴⁷.

Mae pobl ifanc 11-13 oed sy'n ystyried bod sigarêts yn hygyrch yn fwy tebygol o ddechrau ysmegu ac i fynd ymlaen i ysmegu'n rheolaidd dros gyfnod o bedair blynedd⁴⁸.

E-sigarêts

Gelwir e-sigarêts yn systemau cyflenwi nicotin electronig hefyd. Nid ydynt yn cynnwys tybaco, ond maent yn cynhyrchu anwedd o wresogydd batri a chetris. Mae'r cetris fel arfer yn cynnwys nicotin a gallant gynnwys cyflasynnau i roi blas tybaco neu fintys, ffrwythau neu siocled i'r anwedd. Oherwydd eu bod yn cynnwys nicotin, yn aml gwelir e-sigarêts fel cymorth i rhoi'r gorau i ysmegu.

Ffig 23: Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n dweud eu bod wedi defnyddio neu roi cynnig ar sigarêts electronig (a elwir weithiau'n e-sigarét)



Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cynghori bod diogelwch e-sigarêts heb ei brofi hyd yn hyn. Mae pwerau i rooleiddio e-sigarêts yng Nghymru a Lloegr yn Neddf Plant a Theuluoedd 2014.

Canfu arolwg diweddar gan ASH Cymru fod y defnydd o e-sigarêts ymhlith pobl ifanc nad ydynt erioed wedi ysmegu yn isel iawn (llai na 4%), ond ymhlith ysmygwyr cyfredol roedd yn llawer uwch (33%)⁴⁹.

Alcohol

Pam fod y defnydd o alcohol yn agenda pwysig mewn ysgolion?

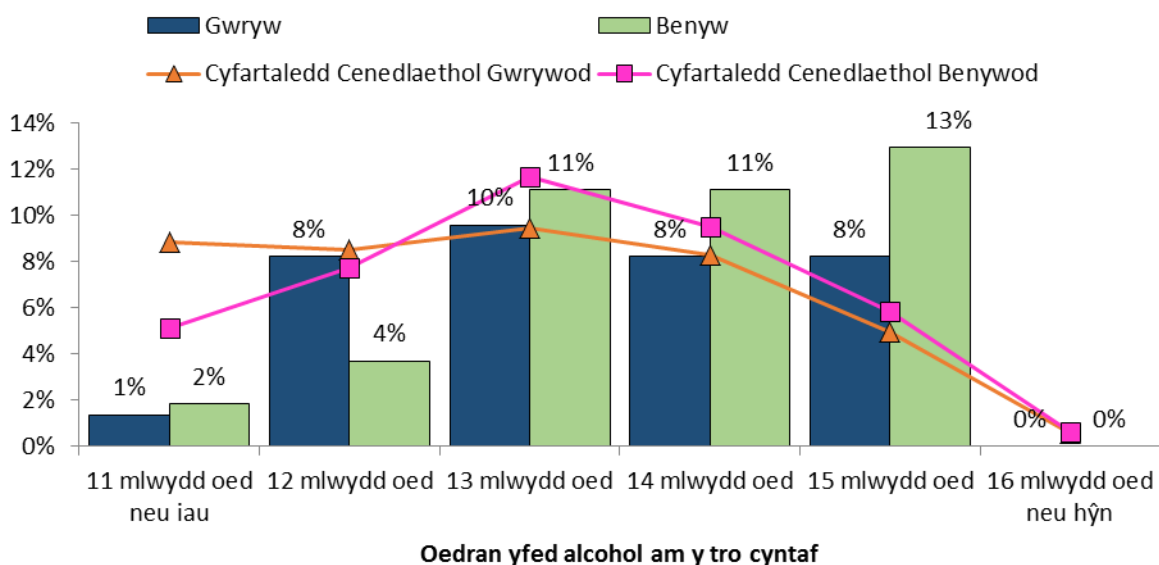
Ledled y byd, mae bron i un o bob deg o farwolaethau ymhlith pobl rhwng 15 a 29 mlwydd oed yn gysylltiedig ag alcohol. Mae llawer o'r rhain o ganlyniad i anafiadau bwriadol ac anfwriadol, gan gynnwys y rhai sy'n deillio o drais, damweiniau traffig a hunanladdiad.

Mae alcohol yn effeithio ar y corff a'r meddwl. Mae ymennydd ifanc yn arbennig o agored i niwedd oherwydd alcohol wrth i'r ymennydd barhau i ddatblygu drwy gydol llencyndod ac wrth dyfu'n oedolyn ifanc. Mae defnydd trwm o alcohol yn ystod llencyndod yn achosi newidiadau yn strwythur a gweithrediad yr ymennydd wrth iddo ddatblygu ac mae'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl. Mae pobl ifanc sy'n camddefnyddio alcohol hefyd yn fwy tebygol o ddioddef cur pen, cwsg aflonydd, ecsema a cholli pwysau ac mae'n bosibl y bydd yn cael effaith niweidiol ar ddatblygiad eu hesgyrn, eu hiau a'u system hormonau⁵⁰.

Mae goryfed mewn pyliau yn llawer mwy cyffredin ymhlith pobl ifanc nag ymhlith oedolion ac mae'n gallu arwain at ganlyniadau cymdeithasol hirdymor. Dilynodd yr Astudiaeth Carfan Geni Brydeinig dros 11,000 o bobl o'u genedigaeth hyd at iddynt ddod yn oedolion a chanfu fod y sawl sy'n goryfed mewn pyliau yn 16 oed yn fwy tebygol o fod wedi dioddef amrywiaeth o broblemau iechyd, problemau cymdeithasol a phroblemau economaidd erbyn iddynt gyrraedd 30 oed. Roedd y rhain yn cynnwys dibyniaeth ar alcohol, defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, problemau seiciatrïg, digartrefedd, collfarnau troseddol, gwaharddiad o'r ysgol a damweiniau⁵¹.

Mae llai yn well. Yn wahanol i'r DU, nid yw Sefydliad Iechyd y Byd yn gosod terfynau diogel ar gyfer yfed alcohol. Mae hyn oherwydd yn achos bron pob un o'r clefydau sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol, mae 'perthynas rhwng dos ac ymateb'. Mae hyn yn golygu po fwyaf y byddwch yn ei yfed, y mwyaf yw eich risg o ddioddef afiechyd, felly mae llai yn well.

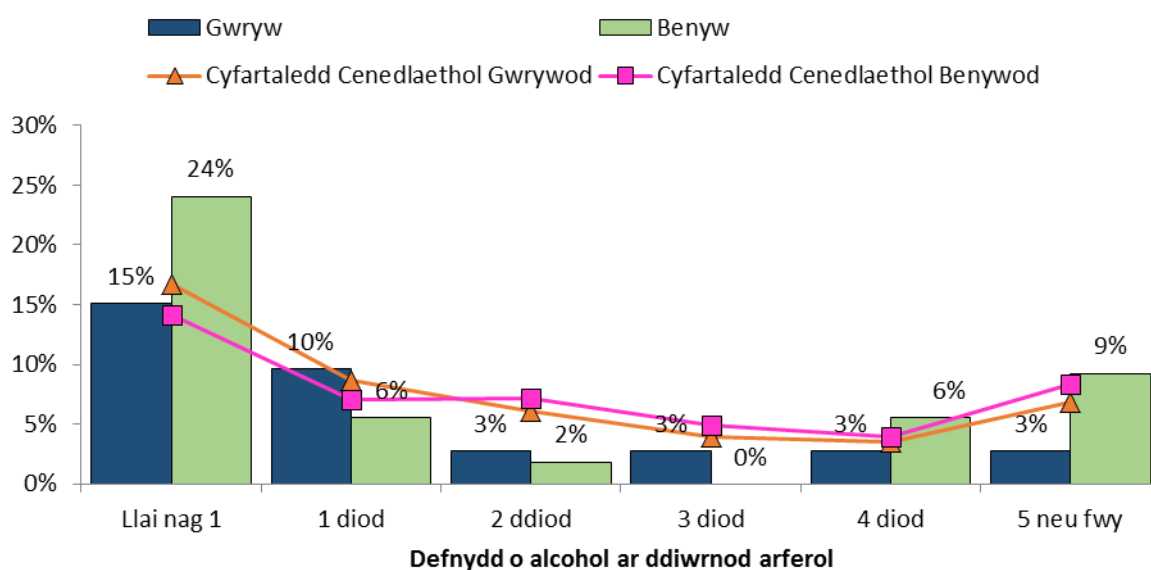
Ffig 24: Oedran yfed alcohol am y tro cyntaf ymhlith myfyrwyr Ysgol Owain Glyndŵr



A oeddech chi'n gwybod?

Mae dechrau defnyddio alcohol yn gynnar yn un o'r rhagfynegyddion cryfaf o ddibyniaeth ar alcohol yn nes ymlaen: mae ymchwil yn America wedi canfod po ieuengaf yw pobl pan fyddant yn dechrau yfed alcohol, y mwyaf tebygol yr ydynt o fod yn ddibynnol ar alcohol erbyn iddynt gyrraedd 25 mlwydd oed⁵².

Fig 25: Defnydd myfyrwyr Ysgol Owain Glyndŵr o ddiodydd alcoholig ar ddiwrnod arferol



A oeddech chi'n gwybod?

Y canllawiau risg is ar gyfer defnyddio alcohol yw **dim yfed yn ystod plentyndod** ac ar gyfer oedolion (**dros 18 oed**):

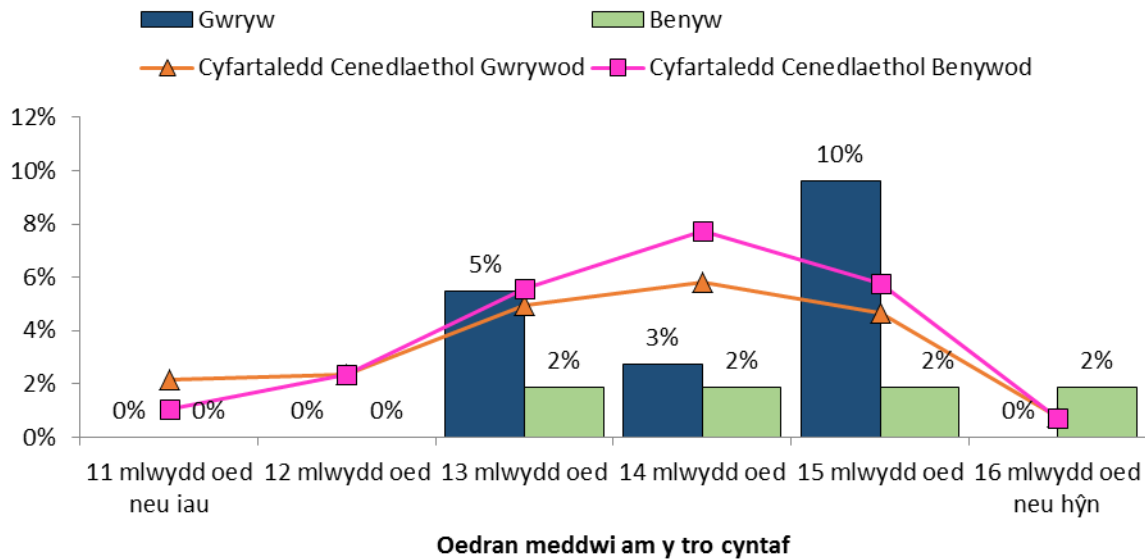
Menywod: ni ddylent yfed mwy na 2 i 3 uned o alcohol y diwrnod yn rheolaidd.

Dynion: ni ddylent yfed mwy na 3 i 4 uned o alcohol y diwrnod yn rheolaidd.

Mae goryfed mewn pyliau ymhlith pobl ifanc yn gysylltiedig â gweithgarwch rhywiol, ymladd a defnyddio cyffuriau anghyfreithlon⁵⁰. Mae hefyd yn rhoi yfwyr ifanc mewn perygl o ddioddef gwenwyn alcohol, sy'n gallu atal yr atgyrch gagio a'r broses anadlu⁵³.

Mae perygl ychwanegol o gymysgu alcohol a chyffuriau eraill.

Fig 26: Oedran meddwi am y tro cyntaf ymhlith myfyrwyr Ysgol Owain Glyndŵr



A oeddech chi'n gwybod?

Mae plant 11-14 oed yn y DU sy'n nodi lles cadarnhaol yn yr ysgol yn llawer llai tebygol o fod wedi yfed alcohol na chyfoedion a nododd les negyddol. Mae lles yn yr ysgol yn cynnwys teimlo eu bod yn cael eu trin yn deg gan athrawon a'r gallu i gymryd rhan mewn llunio rheolau'r ysgol⁵⁴.

Mae eich ysgol yn gallu gwneud gwahaniaeth...

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) yn argymhell y dylai ysgolion gymryd ymagwedd 'ysgol gyfan' tuag at alcohol drwy gynnwys rhieni, staff a myfyrwyr a mynd i'r afael â pholisi'r ysgol, amgylchedd yr ysgol, y cwricwlwm a datblygiad proffesiynol staff⁵⁵.

A oeddech chi'n gwybod?

Mae peryglon yn gysylltiedig â chymysgu alcohol a diodydd egni caffein uchel; gallai'r cynnwys caffein wneud i chi deimlo'n fwy effro ac yn llai ymwybodol o ba mor feddw yr ydych. Hefyd mae caffein ac alcohol ill dau'n ddiwretig sy'n golygu eu bod yn gwneud i chi gynhyrchu llawer o wrin felly gallai eu hyfed gyda'i gilydd eich dadhydradu'n ddifrifol.

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol am gyngor ar bob agwedd ar ysmegu ac alcohol ac argymhellion ynghylch cefnogaeth ac adnoddau lleol.

<p>Mae Ash Cymru'n darparu ystadegau a gwybodaeth ar ysmegu yng Nghymru</p> <p>www.ashwales.org.uk</p>	<p>Filter yw gwasanaeth pobl ifanc Ash Cymru sydd â'r nod o 'gael gwared ar y mythau a rhoi ffeithiau am ysmegu'. Am wybodaeth am ysmegu a chymorth gyda rhoi'r gorau i ysmegu, ewch i'r wefan neu ffoniwch 08088 022888</p> <p>www.thefilterwales.org</p>
<p>Dim Smygu Cymru</p> <p>Mae Dim Smygu Cymru'n wasanaeth am ddim gan y GIG i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu.</p> <p>www.stopsmokingwales.com</p>	<p>Mae Alcohol Concern Cymru'n gweithio gyda chefnogaeth gan Lywodraeth Cymru a'i nod yw lleihau'r niwed a achosir gan alcohol yng Nghymru.</p> <p>www.alcoholconcern.org.uk/projects/wales-landing-new-cymraeg</p>
<p>Mae Yfed Doeth Cymru, sy'n cael ei redeg gan Alcohol Concern Cymru, yn wefan ddwyieithog hawdd ei defnyddio sy'n rhoi gwybodaeth ar yfed yn synhwyrol a sut mae alcohol yn effeithio ar eich corff. Mae'n cynnwys amrywiaeth o weithgareddau rhyngweithiol yn ogystal â gwybodaeth am bob agwedd ar alcohol.</p> <p>www.yfeddoethcymru.org.uk/home.php</p>	<p>Mae DAN, sef Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru, yn rhoi gwybodaeth neu gymorth cyfrinachol am ddim ar faterion yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn trwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg. Ffoniwch 0800 6 33 55 88</p> <p>www.dan247.org.uk/Default_Wales.asp</p> <p>Mae Frank yn rhoi cyngor i bobl ifanc drwy gyfrwng y Saesneg: Ffoniwch 0300 123 6600 www.talktofrank.com</p>
<p>Mae Galw Iechyd Cymru'n darparu gwybodaeth iechyd ynghylch ysmegu ac alcohol a gwasanaethau lleol priodol.</p> <p>Ffoniwch 0845 46 47 neu ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy</p>	<p>Mae Ymchwil Canser y DU yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr ynghylch amrywiaeth o faterion yn ymwneud â ffordd o fyw megis ysmegu ac alcohol.</p> <p>www.cancerresearchuk.org</p>

Sut y gall eich ysgol helpu eich myfyrwyr i wrthsefyll y pwysau i ysmegu ac yfed alcohol

Gall yr Uwch Dîm Rheoli a'r Llywodraethwyr

Sicrhau bod yr ysgol yn safle di-fwg (ac atal y defnydd o e-sigaréts) a llunio polisiau i ymdrin ag achosion o ysmegu ac yfed naill ai drwy ddogfennau ar wahân neu o fewn polisi defnyddio a chamddefnyddio sylweddau'r ysgol.

Ystyried cynnig cymorth rhoi'r gorau i ysmegu ar gyfer myfyrwyr a staff sydd eisiau rhoi'r gorau i ysmegu
www.stopsmokingwales.com

Mabwysiadu'r **Rhaglen ASSIST** os fe'i cynigir gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hon yn rhaglen atal ysmegu sy'n annog normau newydd o ran ymddygiad ysmegu drwy hyfforddi myfyrwyr dylanwadol ym Mlwyddyn 8 i weithio fel 'cefnogwyr cyfoedion'. Canfu ymchwil ei fod yn effeithiol o ran lleihau mynychder ysmegu dros gyfnod dilynol o ddwy flynedd.

Gall staff yr ysgol

Ystyried y grwpiau blwyddyn mwyaf priodol ar gyfer targedu mewnbwn addysgol yn seiliedig ar y data yn yr adroddiad.

Gwneud y gorau o'r cyfleoedd i ddarparu addysg ar ysmegu ac alcohol o fewn ABCh, Gwyddoniaeth a phynciau eraill ar draws y cwricwlwm. Dylid sicrhau bod y cynnwys yn ehangach na pheryglon hirdymor defnyddio'r sylweddau. Dylid ystyried canlyniadau tymor byr, sgiliau i wrthsefyll pwysau annymunol gan gyfoedion a'r cyfryngau a galluogi myfyrwyr i ystyried eu hagweddau mewn perthynas â'r sylweddau hyn.

Gyda chefnogaeth staff, gall myfyrwyr

Sicrhau bod grwpiau Llais y Myfyrwyr yn ystyried ysmegu ac alcohol ac yn adolygu'r cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol mewn perthynas â'r ddau sylwedd hyn. Gall yr Eco-bwyllgor ystyried effeithiau byd-eang ysmegu ar yr amgylchedd.

Ystyried digwyddiadau codi ymwybyddiaeth i gyd-fynd â digwyddiadau cenedlaethol megis Diwrnod Dim Smygu ac Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol.

Meddwl am negeseuon priodol y gellir eu cyflwyno i fyfyrwyr iau yn yr ysgol drwy sesiynau addysg cymheiriaid neu wasanaethau.

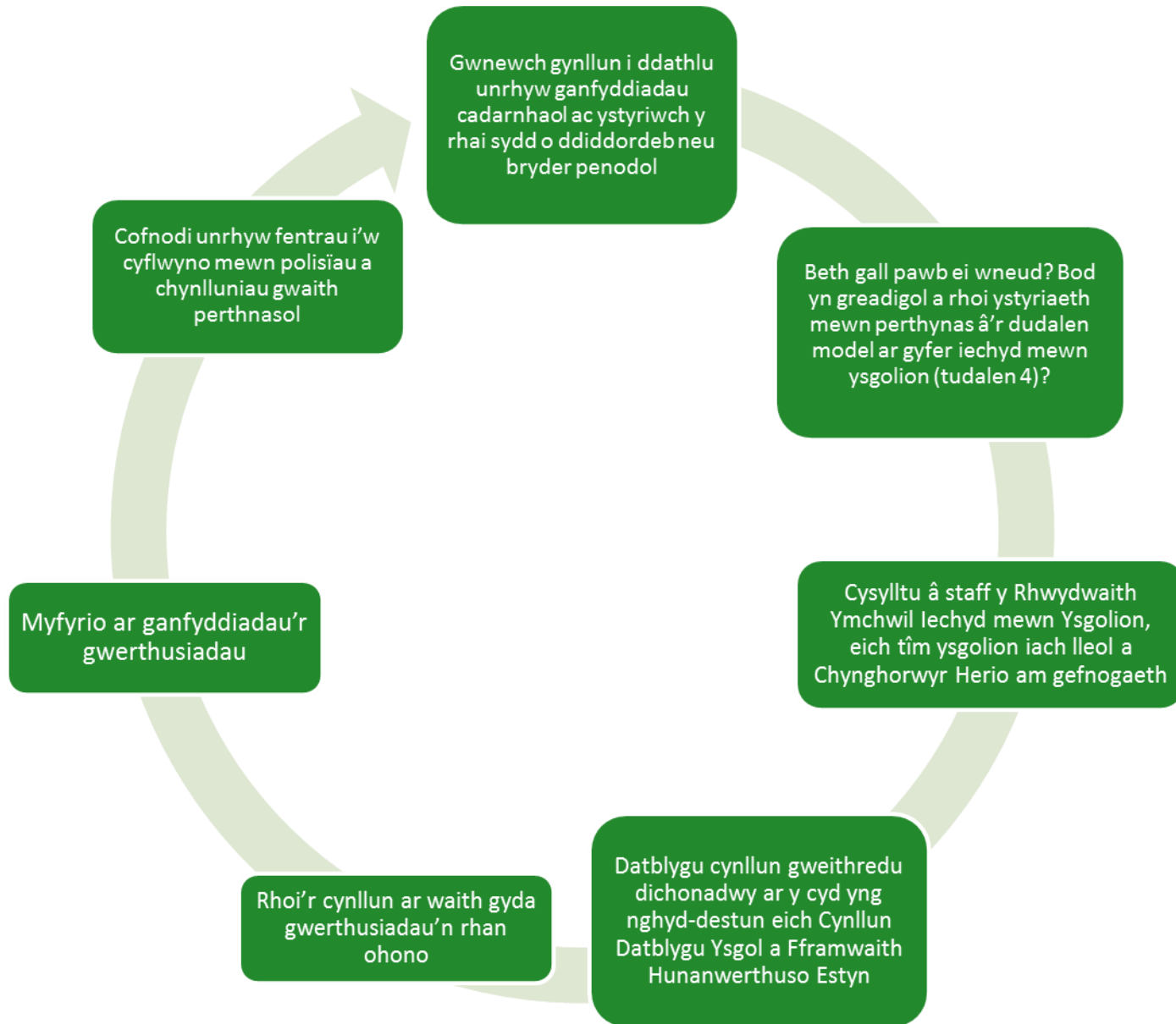
Ymglymiad teuluoedd a'r gymuned

Gwahodd asiantaethau lleol a chenedlaethol sy'n ymwneud ag ysmegu neu alcohol i gefnogi'r cwricwlwm neu gynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth ar gyfer staff a rhieni.

Cymryd y cyfle i ledaenu dysgu y tu hwnt i borth yr ysgol; arddangos gwaith cwricwlwm myfyrwyr ar gamddefnyddio sylweddau o fewn y gymuned leol megis mewn meddygfeydd a fferyllfeydd.

Annog teuluoedd sydd â phlentyn hyd at 14 oed i fynychu **Rhaglenni Cryfhau Teuluoedd** os cynigir y rhain yn lleol. Nod y cyrsiau yw helpu plant i feithrin y sgiliau i osgoi problemau gyda chyffuriau ac alcohol.

Sut i ddefnyddio eich adroddiad: rhannu canfyddiadau eich adroddiad gyda phob sector o gymuned yr ysgol



Gellir gwella lles myfyrwyr drwy gyfraniadau ar nifer o lefelau gyda phob aelod o gymuned yr ysgol yn defnyddio data'r adroddiad mewn ffyrdd creadigol:

Gall yr Uwch Dîm Rheoli a'r Llywodraethwyr

Wneud iechyd a lles yn flaenoriaeth yn y cwricwlwm, yn yr amgylchedd ac o fewn gweithgareddau'r ysgol. Sicrhau bod hyn yn cael ei adlewyrchu yn y Cynllun Gwella Ysgol.

Edrych am gyfleoedd i ymgysylltu â phob aelod o gymuned yr ysgol wrth ystyried a gweithredu ar yr adroddiad. Gofyn am gefnogaeth gan asiantaethau lleol lle bo hynny'n briodol.

Os oes newid mewn ymarfer o ganlyniad i unrhyw gamau gweithredu, dylid sicrhau bod polisiâu sy'n ymwneud ag iechyd yn adlewyrchu hyn.

Ystyried yr adroddiad adborth hwn o fewn cyfarfod y corff llywodraethu a gwnewch awgrymiadau ynghylch camau gweithredu posibl yn y dyfodol.

Cynllunio gweithredu penodol gan ddefnyddio arbenigedd aelodau'r corff llywodraethu.

Gall staff yr ysgol

Gefnogi argymhellion o fewn y cynlluniau gwella ysgol.

Cynllunio a darparu cwricwlwm iechyd sy'n cefnogi canfyddiadau adroddiad yr ysgol mewn ABCh a thrwy ddull trawsgwriclaidd.

Datblygu cyfleoedd i staff fod yn enghraifft ar gyfer ymddygiadau iach.

Gwerthuso camau gweithredu newydd neu a weithredwyd yn flaenrol yn yr ysgol.

Gyda chefnogaeth y staff, gall myfyrwyr

Archwilio ffyrdd o weithredu mewn meysydd o gryfder neu bryder drwy grwpiau llais myfyrwyr sefydledig, megis cyngor yr ysgol, neu drwy sefydlu grŵp newydd gyda ffocws ar fyw'n iach.

Trefnu mentrau newydd yn yr ysgol (e.e. digwyddiad iechyd difyr, her byw'n iach ar gyfer myfyrwyr/staff, rhoi gwobr i aelodau cymuned yr ysgol sydd wedi gwneud gwahaniaeth o ran hyrwyddo byw'n iach).

Rhannu'r data!

- Ysgrifennu erthyglau ym mhapur newydd y myfyrwyr neu bapurau lleol.
- Rhoi sylw i elfennau o'r data yn ystod gwasanaethau.
- Siarad â ffrindiau a theulu am ganlyniadau'r adroddiad.
- Defnyddio'r data mewn prosiectau yn yr ysgol.
- Cysylltu â myfyrwyr o ysgolion eraill yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ac ysgolion SHAPES yng Nghnada i archwilio cyfleoedd am bartneriaeth.

Gall teuluoedd ac aelodau'r gymuned leol

Gefnogi'r Gymdeithas Rhieni ac Athrawon i gynnal digwyddiadau sy'n cefnogi iechyd a lles cymuned yr ysgol, er enghraifft ffeiriau iechyd, diwrnodau hwyl ffitrwydd.

Creu cyfleoedd i ddangos enghreifftiau o ymddygiadau iach yn y cartref ac o fewn y gymuned leol.

Rhannu sgiliau, doniau neu adnoddau i helpu mynd i'r afael a'r materion a nodir yn yr adroddiad.

Cyfeiriadau

1. Welsh Assembly Government. Indicators for the Welsh Network of Healthy School Schemes National Quality Award. 2010. <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/quality/?lang=en>
2. A self-evaluation manual for secondary schools 2010 <http://www.estyn.gov.uk/english/inspection/inspection-guidance/secondary-schools/>
3. The United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC) <http://www.unicef.org.uk/UNICEFs-Work/Our-mission/UN-Convention/>
4. Child poverty strategy for Wales. Progress Report 2013 <http://wales.gov.uk/docs/dsjlg/policy/131129child-poverty-strategy-progress-reportv2-en.pdf>
5. National Literacy and Numeracy Framework (LNF) <http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/schoolshome/literacynumeracy/lframework/?lang=en>
6. Lobstein, T. and Jackson, R. *International Comparisons of Obesity Trends, Determinants and Responses: Evidence Review* (2007) London: UK Government Office for Science.
7. Griffiths LJ, Parsons TJ and Hill AJ. Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity* 2010; **5**(4): 282-304
8. Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, Adamson AJ and Mathers JC. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: a systematic review. *Maturitas* 2011; **70**(3): 266-284
9. Lake AA, Mathers JC, Rugg-Gunn AJ and Adamson AJ. Longitudinal change in food habits between adolescence (11-12 years) and adulthood (32-33 years): the ASH30 Study. *Journal of Public Health* 2006; **28**(1):10-16
10. Merten MJ, Williams AL and Shriver LH. Breakfast consumption in adolescence and young adulthood: parental presence, community context, and obesity. *Journal of the American Dietetic Association* 2009; **109**(8): 1384-1391
11. Townsend N, Murphy S and Moore L. The more schools do to promote healthy eating, the healthier the dietary choices by students. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2011; **65**(10): 889-895
12. Lally P, Bartle N and Wardle J. Social norms and diet in adolescents. *Appetite* 2011; **57**: 623-627
13. Reissig CJ, Strain EC and Griffiths RR. Caffeinated energy drinks – a growing problem. *Drug and Alcohol Dependence* 2009; **99**: 1-10
14. Storey HC, Pearce J, Ashfield-Watt PAL, Wood L, Baines E and Nelson M. A randomised controlled trial of the effect of school food and dining room modifications on classroom behaviour in secondary school children. *European Journal of Clinical Nutrition* 2011; **65**(1): 32-38
15. Duong HT and Roberts RE. Perceived weight in youths and risk of overweight and obesity six years later. *Journal of Psychosomatic Research* 2014; **76**:23-27
16. Healthy Eating and Drinking in Schools (Wales) Measure 2009. <http://www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents>
17. Estyn Supplementary Guidance: healthy living. September 2013. <http://www.estyn.gov.uk/english/inspection/supplementary-guidance/>
18. Eatwell Plate resources can be downloaded here: <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/eatwell/?lang=en>
19. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ and Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013; **10**: 98
20. Booth JN, Leary SD, Joinson C, Ness AR, Tomporowski PD, Boyle JM and Reilly JJ. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine* 2014; **48**: 265-270
21. Corder K, Sharp SJ, Atkin AJ, Griffin SJ, Jones AP, Ekelund U and van Sluijs EMF. Change in objectively measured physical activity during the transition to adolescence. *British Journal of Sports Medicine* 2013; doi: 10.1136/bjsports-2013-09319
22. School-based physical activity programmes. CEDAR Evidence Brief, November 2012 <http://www.cedar.iph.cam.ac.uk/wp-content/uploads/2012/11/Evidence-Brief-YST-Review-v1.o.pdf>
23. Sawka KJ, McCormack GR, Nettel-Aguirre A, Hawe P and Doyle-Baker PK. Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013; **10**: 130
24. Southward EF, Page AS, Wheeler BW and Cooper AR. Contribution of the school journey to daily physical activity in children aged 11-12 years. *American Journal of Preventive Medicine* 2012; **43**(2): 201-204
25. Cooper AR, Jago R, Southward EF and Page AS. Active travel and physical activity across the school transition: the PEACH project. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2012; **44**(10): 1890-1897
26. Kruger AK, Reither EN, Peppard PE, Krueger PM and Hale K. Do sleep-deprived adolescents make less-healthy food choices? *British Journal of Nutrition* 2014; doi: 017/S0007114514000130
27. Sandercock GRH and Ogunleye AA. Screen time and passive school travel as independent predictors of cardiorespiratory fitness in youth. *Preventive Medicine* 2012; **54**: 319-322
28. Royal College of Psychiatrists. *No Health Without Public Mental Health* (2010) London: Royal College of Psychiatrists http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/PS04_2010.pdf
29. <http://www.unicef.org.uk/Latest/Publications/Report-Card-11-Child-well-being-in-rich-countries/>

30. Farrand P, Parker M and Lee C. Intention of adolescents to seek professional help for emotional and behavioural difficulties. *Health and Social Care in the Community* 2007; **15**(5): 464-473
31. Briere FN, Pascal S, Dupere V and Janosz M. School environment and adolescent depressive symptoms: a multilevel longitudinal study. *Pediatrics* 2013; **131**(3): e702-e708
32. Jamal F, Fletcher A, Harden A, Wells H, Thomas J and Bonell C. The school environment and student health: a systematic review and meta-ethnography of qualitative research. *BMC Public Health* 2013; **13**: 798
33. De Roiste A, Kelly C, Molcho M, Gavin A and Nic Gabhainn S. Is school participation good for children? Associations with health and wellbeing. *Health Education* 2012; **112**(2): 88-104
34. Morrison L and Vorhaus J. *The impact of pupil behaviour and wellbeing on educational outcomes* (2012) London: Department for Education
35. Welsh Government. *Evaluation of the Welsh School-based Counselling Strategy: Final Report* (2011) Cardiff: Welsh Government <http://wales.gov.uk/statistics-and-research/evaluation-welsh-school-based-counselling-strategy/?lang=en>
36. Vignoles A and Meschi E. *The determinants of non-cognitive and cognitive schooling outcomes* (2010). London: Centre for the Economics of Education
37. Farrington DP and Ttofi MM. School-based programs to reduce bullying and victimization. *Campbell Systematic Reviews* 2009: 6
38. Mishna F, Cook C, Gadalla T, Daciuk J and Solomon S. Cyber bullying behaviors among middle and high school students. *American Journal of Orthopsychiatry* 2010; **80**(3): 362-374
39. Shochat T, Cohen-Zion M and Tzischinsky O. Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews* 2014; **18**: 75-87
40. Asarnow LD, McGlinchey E and Harvey AG. The effects of bedtime and sleep duration on academic and emotional outcomes in a nationally representative sample of adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2014; **54**: 350-356
41. Royal College of Physicians. *Smoking and the Young* (1992) London: Royal College of Physicians
42. Gilliland FD, Islam T, Berhane K, Gauderman WJ, McConnell R, Avol E and Peters JM. Regular smoking and asthma incidence in adolescents. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* 2006; **174**: 1094-1100
43. Henderson M, Ecob R, Wight D and Abraham C. What explains between-school differences in rates of smoking? *BMC Public Health* 2008; **8**:218
44. West P, Sweeting H and Leyland A. School effects on pupils' health behaviours: evidence in support of the health promoting school. *Research Papers in Education* 2004; **19**(3): 261-291
45. Fidler JA, Wardle J, Henning Brodersen N, Jarvis MJ and West R. Vulnerability to smoking after trying a single cigarette can lie dormant for three years or more. *Tobacco Control* 2006; **15**: 205-209
46. Royal College of Physicians. *Passive smoking and children* (2010) London: Royal College of Physicians <http://www.rcplondon.ac.uk/sites/default/files/documents/passive-smoking-and-children.pdf>
47. Sutcliffe K, Brunton G, Twamley K, Hinds K, O'Mara-Eves AJ and Thomas J. *Young people's access to tobacco: a mixed-method systematic review* (2011) London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London
48. Doubeni CA, Li W, Fouayzi H and DiFranza JR. Perceived accessibility as a predictor of youth smoking. *Annals of Family Medicine* 2008; **6**(4): 323-330
49. Palmer R and Hallingberg B. *Young people and the use of e-cigarettes in Wales* (2014) Cardiff: ASH Wales
50. Donaldson L. *Guidance on the consumption of alcohol by children and young people* (2009) London: Department of Health
51. Viner RM and Taylor B. Adult outcomes of binge drinking in adolescence: findings from a UK national birth cohort. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2007; **61**: 902-907
52. Hingson RW, Heeren T and Winter MR. Age at drinking onset and alcohol dependence. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 2006; **160**: 739-746
53. Committee on Substance Abuse. Alcohol use by youth and adolescents: a pediatric concern. *Pediatrics* 2010; **125**(5): 1078-1087
54. Phillips-Howard PA, Bellis MA, Briant LB, Jones H, Downing J, Kelly IE, Bird T and Cook PA. Wellbeing, alcohol use and sexual activity in young teenagers: findings from a cross-sectional survey in school children in North West England. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy* 2010; **5**: 27
55. National Institute for Health and Clinical Excellence. *School-based interventions on alcohol* NICE Public Health Guidance 7 (2007) <http://www.nice.org.uk/guidance/ph7>