

**Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion  
Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017**

**Sylwer:**

a) **Mae'r arolwg electronig yn cynnwys 'neidiau'.** Mae hyn yn golygu bod rhai cwestiynau yn weladwy dim ond i fyfyrwyr sydd wedi rhoi ateb penodol ar gyfer cwestiwn blaenorol, er enghraifft, ni fydd y rheiny sy'n dweud nad ydynt yn ysmegu yn gweld y cwestiwn sy'n gofyn o ble y maen nhw'n cael sigaréts.

b) **Bydd y cwestiynau wedi'u hamlygu â seren** yn weladwy i rai myfyrwyr yn unig. Cânt eu neilltuo ar hap gan y cyfrifiadur.

c) **Bydd yr adran ar Ymddygiad Rhywiol (C97-103)** yn weladwy i flynyddoedd 11, 12 ac 13. Efallai bod dy ysgol wedi dewis ei gwneud yn weladwy i flynyddoedd 9 a 10 hefyd.

Dewisa un o'r dewisiadau isod i barhau.

- Rwyf wedi darllen a deall y wybodaeth am yr arolwg a rwyf eisiau cymryd rhan
- Rwyf wedi darllen a deall y wybodaeth am yr arolwg a nid wyf eisiau cymryd rhan

**AMDANAT TI**

Mae ein cwestiynau cyntaf amdanat ti.

1. Bachgen neu ferch wyt ti?

- Bachgen
- Merch
- Nid wyf eisiau ateb

2. Ym mha flwyddyn wyt ti?

- Blwyddyn 7
- Blwyddyn 8
- Blwyddyn 9
- Blwyddyn 10
- Blwyddyn 11
- Blwyddyn 12
- Blwyddyn 13

3. Ym mha fis y cefaist dy eni?

- Ionawr
- Chwefror
- Mawrth
- Ebrill
- Mai
- Mehefin
- Gorffennaf
- Awst
- Medi
- Hydref
- Tachwedd
- Rhagfyr
- Nid wyf eisiau ateb

4. Ym mha flwyddyn y cefaist dy eni?

- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- Nid wyf eisiau ateb

5. Pa un o'r canlynol sy'n dy ddisgrifio di orau?

- Gwyn Prydeinig
- Gwyn Gwyddelig
- Gwyn Sipsi/Teithiwr
- Gwyn arall
- Cymysg neu sawl grŵp ethnig
- Pacistanaidd
- Indiaidd
- Bangladeshaid
- Tsieineaidd
- Affricanaidd
- Caribiaidd neu Ddu
- Arabaidd
- Arall
- Nid wyf eisiau ateb

6. Oes gan dy deulu gar, fan neu dryc?

- Nac oes
- Oes, un
- Oes, dau neu fwy
- Nid wyf eisiau ateb

7. Oes gennyf ti dy ystafell wely dy hun?

- Nac oes
- Oes
- Nid wyf eisiau ateb

8. Faint o gyfrifiaduron sydd gan dy deulu (gan gynnwys PCs, Macs, gliniaduron a chyfrifiaduron tabled, ddim yn cynnwys consolau gemau na ffonau clyfar)?

- Dim
- Un
- Dau
- Mwy na dau
- Nid wyf eisiau ateb

9. Oes gan dy deulu beiriant golchi llestri yn y cartref?

- Nac oes
- Oes
- Nid wyf eisiau ateb

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

- Dim un
- Un
- Dau
- Mwy na dau
- Nid wyf eisiau ateb

11. Faint o weithiau yr aethost ti a dy deulu ar wyliau y tu allan i Gymru y llynedd?

- Dim o gwbl
- Unwaith
- Dwywaith
- Mwy na dwywaith
- Nid wyf eisiau ateb

12. Rho enw llawn yr ysgol gynradd a fynychaist ym Mlwyddyn 6:

- Nid wyf eisiau ateb

## IECHYD A LLES

Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â dy iechyd a sut rwyd ti'n teimlo.

\*13. Fyddet ti'n disgrifio dy iechyd fel..... ?

- Gwych
- Da
- Gweddol

- Gwael
- Nid wyf eisiau ateb

14. Dyma lun o ysgol.

<input type="checkbox"/>	10	Bywyd gorau posibl
<input type="checkbox"/>	9	
<input type="checkbox"/>	8	
<input type="checkbox"/>	7	
<input type="checkbox"/>	6	
<input type="checkbox"/>	5	
<input type="checkbox"/>	4	
<input type="checkbox"/>	3	
<input type="checkbox"/>	2	
<input type="checkbox"/>	1	
<input type="checkbox"/>	0	Bywyd gwaethaf posibl

- Nid wyf eisiau ateb

Mae '10' ar frig yr ysgol yn cyfleu'r bywyd gorau posibl ac mae '0' ar y gwaelod yn cyfleu'r bywyd gwaethaf posibl.

Yn gyffredinol, lle ar yr ysgol rwyd ti'n sefyll ar hyn o bryd?

Dewisa'r opsiwn sydd nesaf at y rhif sy'n disgrifio dy safbwynt orau.

15. Yn ystod y 6 mis diwethaf: pa mor aml rwyd ti wedi cael un o'r rhain...?

\*a) Cur pen

\*b) Poen bol

\*c) Poen cefn

ch) Teimlo'n isel

d) Teimlo'n bigog neu mewn tymer ddrwg

dd) Teimlo'n nerfus

e) Trafferth cysgu

\*f) Teimlo'n chwil

- Bron bob dydd

- Bron bob mis

- Mwy nag unwaith yr wythnos

- Anaml neu byth

- Bron bob wythnos

- Nid wyf eisiau ateb

\*16. A oes meddyg wedi dweud dy fod gen ti salwch hirdymor, anabledd neu gyflwr meddygol (fel diabetes, arthritis, alergedd, neu barlys yr ymennydd)?

- Oes

- Nac oes

- Nid wyf eisiau ateb

\*17. A wyt ti'n cymryd meddyginiaeth ar gyfer dy salwch hirdymor, dy anabledd, neu dy gyflwr meddygol?

- Does gen i ddim salwch hirdymor, anabledd na chyflwr meddygol

- Nac ydw

- Nid wyf eisiau ateb

- Ydw

\*18. A yw dy salwch hirdymor, dy anabledd, neu dy gyflwr meddygol yn effeithio ar dy bresenoldeb a dy gyfraniad yn yr ysgol?

- Does gen i ddim salwch hirdymor, anabledd na chyflwr meddygol
- Ydy
- Nac ydy
- Nid wyf eisiau ateb

19. Beth yw dy farn di am dy gorff?

- Rhy denau o lawer
- Ychydig yn rhy denau
- Tua'r maint iawn
- Ychydig yn rhy dew
- Rhy dew o lawer
- Nid wyf eisiau ateb

\*20. Pa mor bwysig yw hi i ti:

- a) Bod yn garedig i bobl eraill
- b) Bod yn faddeugar i bobl eraill
- c) Dangos parch at bobl eraill
- ch) Teimlo bod gan dy fywyd ystyr neu ddiben
- d) Cael profiad o lawenydd mewn bywyd
- dd) Teimlo'n gysylltiedig â natur neu wylltiroedd
- e) Gofalu am y byd naturiol
- f) Myfyrio neu weddio
- ff) Teimlo cysylltiad â grym ysbrydol uwch
- g) Teimlo ymdeimlad o berthyn i rywbeth mwy na ti dy hun
  - 1 Ddim yn bwysig o gwbl
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5 Pwysig iawn
  - Nid wyf eisiau ateb

21. Dyma rai datganiadau am deimladau a meddyliau. Dewisa'r opsiwn sy'n disgrifio orau dy brofiad o bob un dros y bythefnos ddiwethaf.

- a) Rwyf wedi bod yn teimlo'n bositif am y dyfodol
- b) Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol
- c) Rwyf wedi bod yn teimlo'n hamddenol
- ch) Rwyf wedi bod yn mynd i'r afael â phroblemau'n dda
- d) Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir
- dd) Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill
- e) Rwyf wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau
  - Dim o gwbl
  - Yn anaml
  - Weithiau
  - Yn aml
  - Trwy'r amser
  - Nid wyf eisiau ateb

## GWEITHGARWCH CORFFOROL A THEITHIO EGNÏOL

Mae rhan hon yr arolwg yn ymwneud â gweithgarwch corfforol a theithio i'r ysgol.

22. Mae'r cwestiwn cyntaf yn ymwneud â gweithgarwch corfforol. Darllena'n ofalus ac ateba'r cwestiwn sy'n dilyn.

Gweithgarwch corfforol yw unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu curiad y galon ac yn gwneud i ti gollu dy wynt rywfaint o'r amser.

Gall gweithgarwch corfforol olygu chwaraeon, gweithgareddau'r ysgol, chwarae â ffrindiau, neu gerdded i'r ysgol.

Dyma rai enghreifftiau o weithgarwch corfforol: rhedeg, cerdded yn sydyn, sglefrolio, beicio, dawnsio, sgrialfyreddio, nofio, pêl-rwyd, pêl-fasged, pêl-droed a rygbi.

Ar gyfer y cwestiwn nesaf, adia'r holl amser rwyd ti'n ei dreulio yn gwneud gweithgarwch corfforol bob dydd.

Yn y saith diwrnod diwethaf, ar sawl un o'r diwrnodau hyn oeddet ti'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd i gyd?

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 0 diwrnod | <input type="radio"/> 5                   |
| <input type="radio"/> 1         | <input type="radio"/> 6                   |
| <input type="radio"/> 2         | <input type="radio"/> 7 diwrnod           |
| <input type="radio"/> 3         | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> 4         |   |

\*23. Faint o amser mae'n ei gymryd fel arfer i ti deithio i'r ysgol o dy gartref?

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Llai na 5 munud | <input type="radio"/> 30 munud i 1 awr    |
| <input type="radio"/> 5-15 munud      | <input type="radio"/> Dros 1 awr          |
| <input type="radio"/> 15-30 munud     | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

24. Ar ddiwrnod arferol, sut rwyd ti'n teithio'r rhan fwyaf o'r daith I'R ysgol...?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cerdded                                   | <input type="radio"/> Car, beic modur neu foped |
| <input type="radio"/> Beic                                      | <input type="radio"/> Ffordd arall              |
| <input type="radio"/> Bws, trê, tram, trê o dan ddaear neu gwch | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb       |

\*25. Ar ddiwrnod arferol, sut rwyd ti'n teithio'r rhan fwyaf o'r daith O'R ysgol.... ?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cerdded                                   | <input type="radio"/> Car, beic modur neu foped |
| <input type="radio"/> Beic                                      | <input type="radio"/> Ffordd arall              |
| <input type="radio"/> Bws, trê, tram, trê o dan ddaear neu gwch | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb       |

## ARFERION BWYTA

Mae'r cwestiynau nesaf am fwyd a bwyta.

26. Pa mor aml wyt ti'n cael brecwast (mwy na gwydriad o lefrith neu sudd ffrwythau)?

### DYDDIAU'R WYTHNOS

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dydw i byth yn cael brecwast yn ystod yr wythnos | <input type="radio"/> Tri diwrnod         |
| <input type="radio"/> Un diwrnod                                       | <input type="radio"/> Pedwar diwrnod      |
| <input type="radio"/> Dau ddiwrnod                                     | <input type="radio"/> Pum niwrnod         |
|  | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

### \*PENWYTHNOS

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dydw i byth yn cael brecwast yn ystod y penwythnos   | <input type="radio"/> Byddaf yn cael brecwast ar y ddau ddiwrnod fel arfer (dydd Sadwrn A dydd Sul) |
| <input type="radio"/> Dim ond ar un diwrnod o'r penwythnos y byddaf yn cael brecwast fel arfer (dydd Sadwrn NEU ddydd Sul) | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb   |

27. Sawl gwaith yr wythnos wyt ti'n bwyta neu'n yfed ... ?

- a) Ffrwythau  
b) Llysiau  
c) Melysion (losin neu siocled)  
ch) Cacennau neu fisgedi  
d) Coke neu ddiodydd meddal eraill sy'n cynnwys siwgr  
dd) Diodydd egni (fel Red Bull, Monster, Rockstar)  
e) Dŵr tap neu botel (paid cynnwys dŵr â blas na diod ffrwythau)
- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Byth                        | <input type="radio"/> 5-6 diwrnod yr wythnos    |
| <input type="radio"/> Llai nag unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Unwaith y dydd, bob dydd  |
| <input type="radio"/> Unwaith yr wythnos          | <input type="radio"/> Bob dydd, mwy nag unwaith |
| <input type="radio"/> 2-4 diwrnod yr wythnos      | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb       |

\*28. Nawr, meddylia am y prydau rwyt ti'n eu bwyta gyda dy deulu .....

Pa mor aml wyt ti a dy deulu yn bwyta prydau gyda'ch gilydd fel arfer?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Bob dydd                   | <input type="radio"/> Yn llai aml         |
| <input type="radio"/> Y rhan fwyaf o ddiwrnodau  | <input type="radio"/> Byth                |
| <input type="radio"/> Oddeutu unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

\*29. Pa mor aml wyt ti'n glanhau dy ddannedd?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Mwy nag unwaith y dydd                       | <input type="radio"/> Llai nag unwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> Unwaith y dydd                               | <input type="radio"/> Byth                        |
| <input type="radio"/> O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb         |

## AMSER HAMDDEN

Mae'r cwestiynau nesaf yn sôn am beth rwyf ti'n ei wneud yn ystod dy amser hamdden.

30. **Y TU ALLAN I ORIAU YSGOL:** Pa mor aml yn dy amser hamdden rwyf ti fel arfer yn gwneud ymarfer corff sy'n achosi i ti chwysu neu fod yn fyr dy wynt?

- Bob dydd
- 4 i 6 gwaith yr wythnos
- 2 i 3 gwaith yr wythnos
- Unwaith yr wythnos
- Unwaith y mis
- Llai nag unwaith y mis
- Byth
- Nid wyf eisiau ateb

\*31. Yn dy amser rhydd, wyt ti'n gwneud unrhyw un o'r gweithgareddau wedi'u trefnu hyn? Mae gweithgareddau wedi'u trefnu yn cyfeirio at y gweithgareddau hynny sy'n cael eu cynnal mewn clwb neu sefydliad chwaraeon, neu glwb neu sefydliad arall.

- a) Gweithgareddau chwaraeon tîm wedi'u trefnu (e.e. pêl-droed, pêl-fasged a phêl foli)
- b) Gweithgareddau chwaraeon unigol wedi'u trefnu (e.e. tennis, gymnasteg a karate)
- c) Mynd i grwpiau drama, celfyddydau neu gerdd (e.e. cerddorfa, côr, dawns, theatr, chwarae offeryn cerdd)
- ch) Mynychu clwb (e.e. clwb gwyddbwyll, clwb trafod a chlwb gwyddoniaeth)
- d) Sefydliadau plant ac ieuenctid (e.e. sgowtiaid, geidiaid, cadetiaid, Dug Caeredin)
- dd) Mynychu gweithgareddau seiliedig ar ffydd (gwasanaethau crefyddol, dosbarthiadau a grwpiau ieuenctid crefyddol)
- e) Gwirfoddoli ar gyfer clwb neu sefydliad
  - Ydw, yn yr ysgol (y tu allan i wersi)
  - Ydw, y tu allan i'r ysgol
  - Nac ydw
  - Nid wyf eisiau ateb

32. **Y tu allan i oriau ysgol:** Sawl awr y dydd wyt ti fel arfer yn ei dreulio'n eistedd y tu mewn yn dy amser sbâr (er enghraifft, yn gwyllo'r teledu, yn defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, yn teithio mewn car neu fws, yn eistedd ac yn siarad, bwyta, astudio)? Bydd yn ymwybodol, os yw'r gweithgareddau'n digwydd ar yr un pryd, maen nhw'n cyfrif fel un yn unig.

- a) Dyddiau'r wythnos
- b) Penwythnos
  - Dim o gwbl
  - Tua hanner awr bob dydd
  - Tua 1 awr bob dydd
  - Tua 2 awr bob dydd
  - Tua 3 awr bob dydd
  - Tua 4 awr bob dydd
  - Tua 5 awr bob dydd
  - Tua 6 awr bob dydd
  - Tua 7 awr neu fwy bob dydd
  - Nid wyf eisiau ateb

33. Yn ystod y gwyliau haf diweddaraf, pa mor aml y gwnest ti:

- a) Treulio amser gyda ffrindiau
  - b) Ymarfer corff yn dy amser sbâr, yn gymaint fel yr oeddet yn fyr o anadl neu wedi chwysu
  - c) Mynd i'r gwely'n teimlo'n llwglyd gan nad oedd digon o fwyd yn y tŷ
- ch) Teimlo'n unig
- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Dim o gwbl    | <input type="radio"/> Yn aml              |
| <input type="radio"/> Yn anaml      | <input type="radio"/> Trwy'r amser        |
| <input type="radio"/> Rhai weithiau | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

### YSMYGU

Mae'r cwestiynau nesaf am ysmegu.

Ateba'r cwestiynau'n onest: fydd neb rwyt ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

34. Sawl diwrnod (os o gwbl) wyt ti wedi ysmegu sigarêts...

- a) Yn ystod dy fywyd
  - b) Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf
- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Byth/Dim un  | <input type="radio"/> 10-19 diwrnod        |
| <input type="radio"/> 1-2 ddiwrnod | <input type="radio"/> 20-29 diwrnod        |
| <input type="radio"/> 3-5 diwrnod  | <input type="radio"/> 30 diwrnod (neu fwy) |
| <input type="radio"/> 6-9 diwrnod  | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb  |

35. Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n ysmegu tybaco?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Bob dydd                                     | <input type="radio"/> Llai nag unwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd | <input type="radio"/> Dydw i ddim yn ysmegu       |
|  | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb         |

\*36. Wyt ti erioed wedi ysmegu'n rheolaidd (unwaith yr wythnos neu fwy)?

- Do
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

Os *do*, pa mor bell yn ôl y gwnest ti stopio ysmegu'n rheolaidd?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Yn ystod y mis diwethaf    | <input type="radio"/> Yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf |
| <input type="radio"/> Yn ystod y 6 mis diwethaf  | <input type="radio"/> Yn hwy na 2 flynedd yn ôl      |
| <input type="radio"/> Yn ystod y 12 mis diwethaf | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb            |

37. Pa mor anodd wyt ti'n meddwl yw hi i rywun dy oedran di gael sigarêts, os byddai eisiau?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Anodd iawn                 | <input type="radio"/> Gweddol hawdd       |
| <input type="radio"/> Gweddol anodd              | <input type="radio"/> Hawdd iawn          |
| <input type="radio"/> Ddim yn anodd nac yn hawdd | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |



38. Ble wyt ti'n cael dy sigarêts neu faco rholio fel arfer?

Dewisa fwy nag un opsiwn os wyt ti'n aml yn cael sigarêts oddi wrth wahanol bobl neu o leoedd gwahanol.

- Rwy'n eu prynu nhw fy hun
  - O siop (e.e. siop papurau newydd, archfarchnad neu orsaf betrol)
  - Oddi wrth manwerthwr arall, fel marchnad stryd neu fan hufen iâ
  - Trwy'r rhyngwyd
  - Oddi wrth riant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oddi wrth oedolyn arall
  - Oddi wrth fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Oddi wrth ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Rwy'n cael rhywun arall i'w prynu nhw ar fy rhan
  - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oedolyn arall
  - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Mae rhywun yn eu rhoi nhw i mi
  - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oedolyn arall
  - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Rydw i'n eu cymryd heb ofyn
- Rydw i'n eu cael mewn rhyw ffordd arall
- Nid wyf eisiau ateb

\*39. **(Y rheiny nad ydynt yn smygu yn unig)** Pe byddet yn dechrau smygu, beth wyt ti'n meddwl y byddai dy rieni/gofalwyr yn ei wneud?

- Bydden nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r sigarêts oddi wrthyf)
- Bydden nhw'n ceisio fy narbwylllo i stopio
- Bydden nhw'n gwneud dim
- Bydden nhw'n fy annog i smygu
- Nid wyf eisiau ateb

\*40. **(Smygwyr yn unig)** Beth mae dy rieni/gofalwyr yn ei wneud am y ffaith dy fod ti'n smygu?

- Maen nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r sigarêts oddi wrthyf)
- Maen nhw'n ceisio fy narbwylllo i stopio
- Dydyn nhw'n gwneud dim
- Maen nhw'n fy annog i smygu
- Dydyn nhw ddim yn gwybod fy mod i'n smygu
- Nid wyf eisiau ateb

\*41. Meddylia am y tro diwethaf roeddet ti mewn car – oedd unrhyw un yn ysmegu?

- Oedd
- Ddim yn cofio
- Nac oedd
- Nid wyf eisiau ateb

\*42. Ydy unrhyw un o'r canlynol yn ysmegu?

- a) Tad
  - b) Mam
  - c) Partner fy nhad
  - ch) Partner fy mam
  - d) Eich ffrind gorau
    - Ysmegu bob dydd
    - Ysmegu weithiau
    - Ddim yn ysmegu
    - Dw i ddim yn gwybod
- Nid oes gennyf y person hwn/Dw i ddim yn gweld y person hwn  
 Nid wyf eisiau ateb

\*43. Pa mor aml y mae'r bobl ganlynol yn ysmegu yn eich cartref (lle rydych yn byw drwy'r amser neu gan amlaf)?

- a) Tad
  - b) Mam
  - c) Partner fy nhad
  - ch) Partner fy mam
  - d) Pobl eraill sy'n byw gyda chi (er enghraifft brawd, chwaer, modryb, tad-cu)
  - dd) Eich ffrind gorau
  - e) Pobl eraill sy'n dod i'ch cartref
    - Mae'n ysmegu yn y cartref bob dydd
    - Mae'n ysmegu yn y cartref weithiau
    - Nid yw'n ysmegu yn y cartref
    - Dw i ddim yn gwybod
- Nid oes gennyf y person hwn/Dw i ddim yn gweld y person hwn  
 Nid wyf eisiau ateb

## E-SIGARÉTS

44. Mae'r cwestiwn nesaf am sigaréts electronig. Sigarét electronig yw unrhyw ddyfais y mae unigolyn yn ei ddefnyddio i anadlu anwedd. Weithiau, gelwir hyn yn 'vaping'. Yn aml, mae'r anwedd yn cynnwys nicotin neu mae blas arno. Caiff sigaréts electronig eu galw'n e-sigaréts, e-cigs, e-bennau, e-ffags, *vapes*, e-shisha neu hookah pens. Efallai y byddant yn edrych fel sigarét arferol â thu blaen yn gloywi, neu gallant edrych fel ysgrifbin neu botel fach ('tank').

Wyt ti erioed wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig (a elwir weithiau yn 'e-sigarét')?

- Nid wyf erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts
- Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts fwy nag unwaith
- Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts unwaith
- Nid wyf eisiau ateb

45. Pa mor aml wyt ti'n defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd?

- Bob dydd
- Nid wyf yn defnyddio e-sigaréts ar hyn o bryd
- O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd
- Nid wyf eisiau ateb
- Llai nag unwaith yr wythnos

\*46. Wyt ti erioed wedi defnyddio e-sigaréts yn rheolaidd (o leiaf unwaith yr wythnos)?

- Do
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

*Os do, pryd gwnest ti stopio defnyddio e-sigaréts yn rheolaidd?*

- Yn ystod y mis diwethaf
- Yn ystod y 6 mis diwethaf
- Yn ystod y 12 mis diwethaf
- Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf
- Mwy na dwy flynedd yn ôl
- Nid wyf eisiau ateb

\*47. Y tro diwethaf i ti ddefnyddio e-sigarét/vape, beth oedd cynnwys yr anwedd y gwnest ti ei anadlu i mewn?

- Roedd yn cynnwys nicotin (â blas)
- Roedd yn cynnwys blas/anwedd dŵr yn unig (dim nicotin)
- Roedd yn cynnwys cannabis neu olew cannabis
- Roedd yn cynnwys rhywbeth arall
- Dw i ddim yn gwybod beth yr oedd yn ei gynnwys
- Nid wyf eisiau ateb

48. Pa mor anodd wyt ti'n meddwl yw hi i rywun dy oedran di gael e-sigarét neu e-hylif, os yw eisiau?

- Anodd iawn
- Gweddol anodd
- Ddim yn anodd nac yn hawdd
- Gweddol hawdd
- Hawdd iawn
- Nid wyf eisiau ateb

49. O ble wyt ti'n cael dy e-sigaréts a/neu e-hylifau fel arfer? Dewisa fwy nag un opsiwn os wyt ti'n aml yn cael e-sigaréts oddi wrth wahanol bobl neu o leoedd gwahanol.

- Rwy'n eu prynu nhw fy hun
  - O siop (e.e. siop papurau newydd, siop vape arbenigol, archfarchnad neu orsaf betrol)
  - Oddi wrth manwerthwr arall, fel marchnad stryd neu fan hufen iâ
  - Trwy'r rhyngwyd
  - Oddi wrth riant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oddi wrth oedolyn arall
  - Oddi wrth fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Oddi wrth ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Rwy'n cael rhywun arall i'w prynu nhw ar fy rhan
  - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oedolyn arall
  - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Mae rhywun yn eu rhoi nhw i mi
  - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oedolyn arall
  - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Rydw i'n eu cymryd heb ofyn
- Rydw i'n eu cael mewn rhyw ffordd arall
- Nid wyf eisiau ateb

\*50. Wyt ti wedi newid y ffordd yr wyt ti'n cael e-sigaréts a/neu e-hylifau yn ystod y 6 mis diwethaf?  
Os wyt ti, o ble yr oeddet ti'n arfer eu cael nhw?

- Dw i ddim wedi newid y ffordd yr wyf i'n cael e-sigaréts a/neu e-hylifau
- Roeddwn i'n eu prynu nhw fy hun
  - O siop (e.e. siop papurau newydd, siop vape arbenigol, archfarchnad neu orsaf betrol)
  - Oddi wrth manwerthwr arall, fel marchnad stryd neu fan hufen iâ
  - Trwy'r rhyngrwyd
  - Oddi wrth riant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oddi wrth oedolyn arall
  - Oddi wrth fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Oddi wrth ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Roeddwn i'n cael rhywun arall i'w prynu nhw i mi
  - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oedolyn arall
  - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Roedd rhywun arall yn eu rhoi nhw i mi
  - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
  - Oedolyn arall
  - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
  - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Roeddwn i'n mynd â nhw heb ofyn
- Roeddwn i'n eu cael nhw rhyw ffordd arall
- Nid wyf eisiau ateb

\*51. Yn ystod y mis diwethaf, wyt ti wedi gweld hysbysebion ar gyfer sigaréts electronig yn unrhyw un o'r lleoedd canlynol?

- Llochesi bysiau
- Ar ochr bysiau
- Ar hysbysfyrddau
- Mewn archfarchnadoedd, gorsafoedd petrol, siopau papurau newydd, siopau vape
- Ar y rhyngrwyd
- Mewn blychau ffôn
- Arall
- Dw i ddim wedi gweld unrhyw hysbysebion
- Nid wyf eisiau ateb

\*52. **(Y rhieny nad ydynt yn defnyddio e-sigaréts yn unig)** Pe byddet yn dechrau defnyddio e-sigaréts, beth wyt ti'n meddwl y byddai dy rieni/gofalwyr yn ei wneud?

- Bydden nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r e-sigaréts oddi wrthyf)
- Bydden nhw'n ceisio fy narbwyllo i stopio
- Bydden nhw'n gwneud dim
- Bydden nhw'n fy annog i ddefnyddio e-sigaréts
- Nid wyf eisiau ateb

\*53. **(Defnyddwyr e-sigaréts yn unig)** Beth mae dy rieni/gofalwyr yn ei wneud am y ffaith dy fod ti'n defnyddio e-sigarét?

- Maen nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r e-sigaréts oddi wrthyf)
- Maen nhw'n ceisio fy narbwylllo i stopio
- Dydyn nhw'n gwneud dim
- Maen nhw'n fy annog i ddefnyddio e-sigaréts
- Dydyn nhw ddim yn gwybod fy mod i'n defnyddio e-sigaréts
- Nid wyf eisiau ateb

\*54. Pa un o'r datganiadau canlynol yr wyt ti'n cytuno ag ef fwyaf?

- Mae sigaréts tybaco yn waeth i dy iechyd nag e-sigaréts
- Mae e-sigaréts yn waeth i dy iechyd na sigaréts tybaco
- Mae tybaco ac e-sigaréts yr un mor wael â'i gilydd i mi
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

## ALCOHOL

\*55. Sawl diwrnod (os o gwbl) wyt ti wedi yfed alcohol...?

a) Yn ystod dy fywyd

b) Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Byth/Dim un  | <input type="radio"/> 10-19 diwrnod        |
| <input type="radio"/> 1-2 ddiwrnod | <input type="radio"/> 20-29 diwrnod        |
| <input type="radio"/> 3-5 diwrnod  | <input type="radio"/> 30 diwrnod (neu fwy) |
| <input type="radio"/> 6-9 diwrnod  | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb  |

\*56. Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n yfed unrhyw beth alcoholig, fel cwrw, gwin, seidr, alcopops, neu wirodydd? Dylet ti hyd yn oed gynnwys adegau pan rwyt ti ddim ond yn yfed ychydig bach

a) Cwrw (gan gynnwys lager)

b) Gwin

c) Gwirodydd (e.e. Wisgi, Fodca ayyb)

ch) Alcopops (e.e. Bacardi Breezer, Red Square, Smirnoff Ice, WKD ayyb)

d) Seidr

dd) Unrhyw ddiod arall sy'n cynnwys

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Bob dydd    | <input type="radio"/> Prin byth           |
| <input type="radio"/> Bob wythnos | <input type="radio"/> Byth                |
| <input type="radio"/> Bob mis     | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

57. Ar ddiwrnod pan wyt ti'n yfed alcohol, sawl diod (e.e. caniau o seidr, cwpanau o win) wyt ti'n ei yfed fel arfer?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Dydw i byth yn yfed alcohol | <input type="radio"/> 3 diod              |
| <input type="radio"/> Llai nag un ddiod           | <input type="radio"/> 4 diod              |
| <input type="radio"/> 1 diod                      | <input type="radio"/> Mwy na 5 diod       |
| <input type="radio"/> 2 ddiod                     | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

\*58. Pan wyt ti'n yfed alcohol, o ble wyt ti'n cael yr alcohol fel arfer?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Rhieni                                 | <input type="radio"/> Ei brynu fy hun trwy'r rhyngrwyd                      |
| <input type="radio"/> Ffrindiau hŷn                          | <input type="radio"/> Mae rhywun rwyf yn ei adnabod yn ei brynu o siop i mi |
| <input type="radio"/> Brodyr neu chwiorydd hŷn               | <input type="radio"/> Rwy'n gofyn i ddieithryn ei brynu i mi                |
| <input type="radio"/> Ei brynu fy hun o archfarchnad         | <input type="radio"/> Rwy'n ei gymryd heb ofyn                              |
| <input type="radio"/> Ei brynu fy hun o siop gornel          | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb                                   |
| <input type="radio"/> Ei brynu fy hun o dafarn, bar neu glwb |   |

\*59. Wyt ti erioed wedi yfed gymaint o alcohol fel y gwnaethost ti feddwi go iawn?

a) Yn ystod dy fywyd

b) Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Na                 | <input type="radio"/> Do, 4-10 o weithiau  |
| <input type="radio"/> Do, unwaith        | <input type="radio"/> Do, mwy na 10 gwaith |
| <input type="radio"/> Do, 2-3 o weithiau | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb  |

### CANABIS A CHYFFURIAU ERAILL

Mae rhan hon yr holiadur ynglŷn â chyffuriau. Ateba'r cwestiwn yn onest: fydd neb rwyf ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

60. Wyt ti wedi cael cynnig canabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints) yn ystod y 12 mis diwethaf?

- Do
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

61. Pryd oedd y tro diwethaf i ti roi cynnig ar, defnyddio neu gymryd un o'r canlynol?

a) Canabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints)

\*b) Semeron (Sem)

\*c) Madarch Hud (Shrŵms, mushies)

\*ch) Steroidau Anabolig

d) Mewnanadlu nwy chwerthin (ocsid nitrus, nos, whippits; PAID â chynnwys anadlu heliwm o falwnau parti nac ocsid nitrus gan feddyg neu ddeintydd)

dd) Meffedron (M-Cat, Meow Meow, Bybl, Charge, Drôn, 4MMC)

e) Sylweddau seicoweithredol newydd (o'r enw 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, black mamba spice)

\*f) Glud, nwy (bwtan, ail-lenwadau tanwyr sigarêts), aerosolau neu doddydion (i'w hanadlu i mewn neu eu harogli)

\*ff) Cyffuriau eraill na fyddai wedi cael eu rhoi i ti gan ddoctor na fferylllydd

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Yn ystod y mis diwethaf    | <input type="radio"/> Byth                |
| <input type="radio"/> Yn ystod y 12 mis diwethaf | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> Mwy na 12 mis yn ôl        |   |

62. Mae'r cwestiwn hwn am y cyffur Cannabis. Ateba'r cwestiwn yn onest: fydd neb rwyf ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

Wyt ti erioed wedi cymryd Cannabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints)?

a) Yn ystod dy fywyd

b) Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf

Byth/Na

1 - 2 ddiwrnod

3 - 5 diwrnod

6 – 9 diwrnod

10 – 19 diwrnod

20 – 29 diwrnod

30 diwrnod neu fwy

Nid wyf eisiau ateb

### YSMYGU, E-SIGARÉTS, ALCOHOL A CHYFFURIAU

63. Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol?

Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'.

a) Ysmygu sigarét (mwy nag un pwff)

b) Defnyddio e-sigarét (mwy nag un pwff)

c) Defnyddio Cannabis

ch) Yfed alcohol (mwy nag ychydig)

d) Meddwi

Byth

11 oed neu iau

12 oed

13 oed

14 oed

15 oed

16 oed

17 oed

18 oed neu'n hŷn

Nid wyf eisiau ateb

64. Beth gwnest ti roi cynnig arno yn gyntaf, defnyddio e-sigarét neu ysmygu baco?

Defnyddio e-sigarét

Ysmygu baco

Nid wyf eisiau ateb

\*65. Pa un y dechreuast ti ei wneud yn rheolaidd (unwaith yr wythnos neu fwy) yn gyntaf, defnyddio e-sigarét neu ysmygu baco?

Defnyddio e-sigarét

Ysmygu baco

Nid wyf eisiau ateb

\*66. Faint o bobl ifanc dy oedran di yng Nghymru, wyt ti'n meddwl, sy'n gwneud y pethau canlynol?

a) Smygu sigarét o leiaf unwaith yr wythnos

b) Defnyddio e-sigarét o leiaf unwaith yr wythnos

c) Defnyddio cannabis

ch) Cymryd unrhyw gyffur arall

Bron pawb ohonynt

Tua thri chwarter

Tua hanner

Tua chwarter

Bron dim ohonynt

Dw i ddim yn gwybod

Nid wyf eisiau ateb

\*67. Faint o oedolion yng Nghymru wyt ti'n meddwl sy'n gwneud y pethau canlynol?

a) Smygu sigarét o leiaf unwaith yr wythnos

b) Defnyddio e-sigarét o leiaf unwaith yr wythnos

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Bron pawb ohonynt | <input type="radio"/> Bron dim ohonynt    |
| <input type="radio"/> Tua thri chwarter | <input type="radio"/> Dw i ddim yn gwybod |
| <input type="radio"/> Tua hanner        | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> Tua chwarter      |   |

### DY BWYSAU A DY DALDRA

\*68. Faint rwyt ti'n ei bwysu heb ddillad?

\*69. Pa mor dal rwyt ti heb dy esgidiau?

### BYWYD YSGOL

Mae'r cwestiynau nesaf am dy fywyd ysgol

\*70. Beth yw dy deimladau am yr ysgol ar hyn o bryd?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Rydw i wrth fy modd yn yr ysgol            | <input type="radio"/> Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol o gwbl |
| <input type="radio"/> Rydw i'n hoffi'r ysgol ychydig             | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb                 |
| <input type="radio"/> Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol rhyw<br>lawer |   |

71. I ba raddau wyt ti'n teimlo dy fod o dan bwysau oherwydd gwaith ysgol?

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Dim o gwbl | <input type="radio"/> Llawer              |
| <input type="radio"/> Ychydig    | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> Rhywfaint  |   |

\*72. Dyma rai o ddatganiadau am y disgyblion yn dy ddosbarth(iadau). Dyweda i ba raddau rwyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

a) Mae'r disgyblion yn fy nosbarth(iadau) yn mwynhau bod gyda'i gilydd

b) Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn fy nosbarth(iadau) yn annwyl ac yn gymwynasgar

c) Mae disgyblion eraill yn fy nerbyn am bwy ydw i

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cytuno'n gryf                   | <input type="radio"/> Anghytuno           |
| <input type="radio"/> Cytuno                          | <input type="radio"/> Anghytuno'n gryf    |
| <input type="radio"/> Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |



73. Dyma rai datganiadau am y disgyblion yn dy ysgol. Dangosa faint wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

- a) Yn ein hysgol, mae gan y disgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol (wythnosau neu ddyddiau prosiect, wythnosau neu ddyddiau chwaraeon, teithiau ayyb)
- b) Yn ein hysgol, mae disgyblion yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu a chynllunio prosiectau'r ysgol
- c) Yn ein hysgol, mae syniadau'r disgyblion yn cael eu trin o ddifrif
- ch) Yn ein hysgol, mae fy syniadau'n cael eu trin o ddifrif
- d) Rwy'n teimlo fel fy mod i'n perthyn yn yr ysgol hon
  - Cytuno'n gryf
  - Cytuno
  - Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
  - Anghytuno
  - Anghytuno'n gryf
  - Nid wyf eisiau ateb

74. Dyma rai datganiadau am dy athrawon. Dyweda i ba raddau rwy'ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

- \*a) Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn fy nerbyn am bwy ydw i
- b) Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn poeni amdanaf i fel person
- \*c) Rydw i'n ymddiried llawer yn fy athrawon
- ch) Mae o leiaf un athro neu aelod arall o staff yn yr ysgol y gallaf siarad ag ef/hi am bethau sy'n fy mhoeni i.
  - Cytuno'n gryf
  - Cytuno
  - Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
  - Anghytuno
  - Anghytuno'n gryf
  - Nid wyf eisiau ateb

\*75. Dyma fwy o ddatganiadau am dy athrawon. Dyweda i ba raddau rwy'ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

- a) Mae fy athrawon yn fy annog i pan rwy'n gwneud gwaith ysgol.
- b) Pan rwyf angen help ychwanegol, galla'i ei gael.
- c) Mae fy athrawon yn dweud wrthyf sut i wneud yn well mewn tasgau yn yr ysgol.
- ch) Mae fy athrawon yn fy arwain i ar sut i ddatrys tasgau.
- d) Rwy'n teimlo bod fy athrawon yn rhoi dewisiadau ac opsiynau i mi.
- dd) Mae fy athrawon yn ceisio deall sut rydw i'n gweld pethau cyn awgrymu ffordd newydd o wneud pethau.
- e) Mae fy athrawon yn gwneud yn siŵr fy mod i wir yn deall fy nodau a beth sydd angen i mi ei wneud.
- f) Mae fy athrawon yn gwrando ar sut rydw i eisiau gwneud pethau.
  - Cytuno'n gryf
  - Cytuno
  - Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
  - Anghytuno
  - Anghytuno'n gryf
  - Nid wyf eisiau ateb

76. I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiadau canlynol?

a) Mae fy athrawon yn gweithredu i atal disgyblion rhag galw merched yn enwau sy'n dramgwyddus yn rhywiol yn yr ysgol hon.

b) Mae fy athrawon yn gweithredu i atal disgyblion rhag galw bechgyn yn enwau sy'n dramgwyddus yn rhywiol yn yr ysgol hon.

c) Mae fy athrawon yn sôn am at bwy i fynd os wyt ti neu ffrind yn dioddef trais mewn perthynas cariadon

ch) Byddwn i'n siarad ag aelod o staff fy ysgol am drais mewn perthynas cariadon, petai'n digwydd i mi neu rywun yr wyf yn ei adnabod

Cytuno'n gryf

Anghytu no

Cytuno

Anghytu no'n gryf

Ddim yn cytuno nac yn anghytuno

Nid wyf eisiau ateb

77. I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiadau canlynol?

a) Yn fy ysgol, mae staff sy'n deall y pethau sy'n gwneud i ddisgyblion deimlo'n anhapus, poeni neu fethu ymdopi.

b) Mae cymorth yn fy ysgol ar gyfer disgyblion sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu sydd methu ymdopi.

c) Byddwn i'n defnyddio'r cymorth y mae fy ysgol yn ei gynnig petawn i'n teimlo'n anhapus, yn poeni neu'n methu ymdopi.

Cytuno'n gryf

Anghytu no

Cytuno

Anghytu no'n gryf

Ddim yn cytuno nac yn anghytuno

Nid wyf eisiau ateb

\*78. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, pa mor aml y mae rhywun wedi dy alw di'n enwau sarhaus yn rhywiol yn yr ysgol?

a) Gan fechgyn

b) Gan ferched

Mwy nag unwaith yr wythnos

Yn llai aml

Oddeutu unwaith yr wythnos

Byth

2 neu 3 gwaith y mis

Nid wyf eisiau ateb

Oddeutu unwaith y mis

\*79. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, pa mor aml yr wyt ti wedi cael dy gyffwrdd neu dy gusanu yn ddieisiau yn yr ysgol?

a) Gan fechgyn

b) Gan ferched

Mwy nag unwaith yr wythnos

Yn llai aml

Oddeutu unwaith yr wythnos

Byth

2 neu 3 gwaith y mis

Nid wyf eisiau ateb

Oddeutu unwaith y mis

80. Yn ystod y flwyddyn ysgol ddiwethaf, sawl gwaith y gwnest ti chwarae triwant o'r ysgol am o leiaf hanner diwrnod (h.y. bore neu brynhawn)? Hefyd, caiff ei alw'n colli ysgol, byncio neu osgoi ysgol, mitsio, chwarae mwtsins, ac ati.

- Byth
- Unwaith
- Dwy i bedair gwaith
- Pum gwaith neu fwy
- Nid wyf eisiau ateb

81. Wyt ti erioed wedi cael dy wahardd o'r ysgol (gwahardd dros dro neu ddiarddel) oherwydd dy ymddygiad yn yr ysgol? PAID â chynnwys arwahanu neu gael dy dynnu o wersi, ond dy fod ti'n parhau yn yr ysgol.

- Byth
- Unwaith
- Mwy nag unwaith
- Nid wyf eisiau ateb

### **BWLIO**

Mae'r rhan hon o'r arolwg yn ymwneud â bwlio. Darllena'n ofalus ac ateb y cwestiynau sy'n dilyn.

82. Dyma rai cwestiynau am fwlio. Rydym ni'n dweud bod unigolyn YN CAEL EI FWLIO pan mae unigolyn arall neu grŵp o unigolion yn dweud neu'n gwneud pethau cas ac amhleserus dieisiau wrtho/wrthi drosodd a throsodd. Caiff ei ystyried yn fwlio hefyd os yw unigolyn yn cael ei bryfocio mewn unrhyw ffordd nad yw ef neu hi yn ei hoffi, neu os yw ef neu hi'n cael eu gadael allan o bethau'n fwriadol. Mae gan yr unigolyn sy'n bwlio fwy o bŵer na'r unigolyn sy'n cael ei fwlio, ac mae eisiau achosi niwed iddo neu iddi. NID BWLIO yw pan mae dau unigolyn o'r un cryfder neu bŵer yn dadlau neu'n cwffio.

Pa mor aml rwyd ti wedi cymryd rhan mewn bwlio unigolyn/unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf?

- Dydw i ddim wedi bwlio unigolyn /unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf
- Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy
- 2 neu 3 gwaith y mis
- Tua unwaith yr wythnos
- Sawl gwaith yr wythnos
- Nid wyf eisiau ateb

83. Pa mor aml rwyd ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf?

- Dydw i ddim wedi cael fy mwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf
- Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy
- 2 neu 3 gwaith y mis
- Tua unwaith yr wythnos
- Sawl gwaith yr wythnos
- Nid wyf eisiau ateb

\*84. Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cymryd rhan mewn seibrfwlio (e.e. anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am ben rhywun, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)?

- Dw i ddim wedi seibrfwlio unigolyn arall yn ystod y ddeufis diwethaf
- Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy
- 2 neu 3 gwaith y mis
- Tua unwaith yr wythnos
- Sawl gwaith yr wythnos
- Nid wyf eisiau ateb

85. Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cael dy seibrfwlio (e.e. rhywun wedi anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am dy ben, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ohonot ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)?

- Dw i ddim wedi cael fy seibrfwlio yn ystod y deufis diwethaf
- Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy
- 2 neu 3 gwaith y mis
- Tua unwaith yr wythnos
- Sawl gwaith yr wythnos
- Nid wyf eisiau ateb

86. Dyma rai rhesymau pam mae pobl yn cael eu bwlio. Beth yw'r rhesymau mwyaf cyffredin dros fwlio pobl yn dy grŵp blwyddyn di? Dewisa hyd at 3 rheswm.

- Oherwydd ei bwysau
- Oherwydd ei ddiddordebau neu hobïau
- Oherwydd pwy yw ei ffrindiau
- Oherwydd ei fod yn cael graddau uchel
- Oherwydd ei fod yn cael graddau isel
- Oherwydd incwm ei deulu
- Oherwydd bod ganddo/ganddi anabledd
- Oherwydd ei hil
- Oherwydd bod ei deulu wedi dod i Brydain o wlad arall
- Oherwydd ei fod yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol
- Oherwydd ei grefydd
- Oherwydd ei hunaniaeth neu fynegiant o ran rhyw
- Oherwydd rhesymau eraill
- Dw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

87. Wyt ti erioed wedi anfon delwedd gignoeth ohonot ti dy hun at rywun?

- Byth
- Unwaith
- Mwy nag unwaith
- Nid wyf eisiau ateb

\*88. Oes unrhyw un erioed wedi anfon, anfon ymlaen neu rannu delwedd gignoeth ohonot ti at bobl eraill, heb ofyn i ti?

- Byth
- Unwaith
- Mwy nag unwaith
- Nid wyf eisiau ateb

#### **YMLADD AC ANAFIADAU**

\*89. Yn ystod y 12 mis diwethaf, sawl gwaith rwyt ti wedi ymladd gyda rhywun?

- Dydw i ddim wedi ymladd yn ystod y 12 mis diwethaf
- 1 waith
- 2 waith
- 3 gwaith
- 4 gwaith neu fwy
- Nid wyf eisiau ateb

Mae'r cwestiynau nesaf yn sôn am anafiadau. Darllena'n ofalus ac ateb y cwestiwn sy'n dilyn. Mae llawer o bobl ifanc yn brifo neu'n cael eu hanafu wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau fel chwaraeon neu ymladd gyda phobl eraill mewn gwahanol lefydd, fel ar y stryd neu'r cartref. Gall anafiadau gynnwys cael dy wenwyno neu dy losgi. Dydy anafiadau ddim yn cynnwys salwch fel y frech goch neu'r ffliw. Mae'r cwestiwn canlynol yn ymwneud ag anafiadau efallai dy fod ti wedi'u cael yn ystod y 12 mis diwethaf.

\*90. Yn ystod y 12 mis diwethaf, sawl gwaith rwyt ti wedi cael dy anafu ac wedi gorfod cael triniaeth gan feddyg neu nyrs?

- Dydw i heb gael fy anafu yn ystod y 12 mis diwethaf
- 1 waith
- 2 waith
- 3 gwaith
- 4 gwaith neu fwy
- Nid wyf eisiau ateb

### FFRINDIAU A PHERTHNASOEDD

Mae rhan hon yr arolwg yn ymwneud â ffrindiau a pherthnasoedd.

91. Mae gennym ni ddiddordeb mewn darganfod sut yr wyt ti'n teimlo am y datganiad/datganiadau canlynol. Dangosa faint yr wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno.

\*a) Mae fy ffrindiau wir yn ceisio fy helpu

b) Rydw i'n gallu dibynnu ar fy ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith

\*c) Mae gen i ffrindiau rydw i'n gallu rhannu fy hapusrwydd ac fy nhriswch â nhw

\*ch) I Rydw i'n gallu siarad am fy mhroblemau gyda fy ffrindiau

- 1 Anghytuno'n gryf iawn
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Cytuno'n gryf iawn
- Nid wyf eisiau ateb

\*92. Wyt ti erioed wedi bod yn 'gweld' rhywun, yn 'caru' neu'n 'mynd allan' gyda rhywun?

- Ydw, gyda bachgen/bechgyn
- Ydw, gyda merch/merched
- Nac ydw
- Nid wyf eisiau ateb

*Os do:* Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud ag UNRHYW 'bartner' rwyt ti wedi bod yn ei 'weld', 'caru' neu 'mynd allan' ag ef/hi'.

a) Mae partner wedi gwneud sylwadau sarhaus amdanaf

b) Rwyf wedi gwneud sylwadau sarhaus am fy mhartner

c) Mae partner wedi fy ngwthio, fy mhwnio neu fy nharo

ch) Rwyf wedi gwthio, pwnio neu daro partner

d) Mae partner wedi fy nyrru, fy nghicio neu wedi rhoi curfa i mi

dd) Rwyf wedi dyrnu, cicio neu roi curfa i bartner

- Byth
- Unwaith
- Sawl gwaith
- Yn aml
- Nid wyf eisiau ateb

### Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL A'R RHYNGRWDYD

Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â 'chyswllt ar-lein' a 'chyfathrebu ar-lein'. Pan rydym ni'n defnyddio'r termau hyn, rydym ni'n golygu 'anfon a derbyn negeseuon testun, gwepluniau, a negeseuon llun, fideo neu sain trwy negesu gwib (e.e. WhatsApp, Snapchat), safleoedd rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook) neu e-bost (ar gyfrifiadur, gliniadur, llechen neu ffôn clyfar)'.

\*93. Pa mor aml wyt ti'n cael cyswllt AR-LEIN â'r bobl ganlynol?

- a) Ffrind/ffrindiau agos
- b) Ffrindiau o grŵp mwy o faint o ffrindiau
- c) Ffrindiau yr wyt ti'n eu hadnabod trwy'r rhyngrwyd nad oeddet yn eu hadnabod o'r blaen
- ch) Pobl eraill ar wahân i ffrindiau (e.e. rhieni, brodyr/chwiorydd, cyd-ddisgyblion, athrawon)
  - Dw i ddim yn gwybod / nid yw'n berthnasol
  - Byth neu bron byth
  - Bob wythnos, o leiaf
  - Yn ddyddiol, neu bron yn ddyddiol
  - Sawl gwaith y dydd
  - Bron drwy'r amser trwy gydol y dydd
  - Nid wyf eisiau ateb

\*94. Dyma rai datganiadau am y rhyngrwyd. Dangosa a wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un o'r datganiadau canlynol.

- a) Ar y rhyngrwyd, rwy'n siarad yn haws am gyfrinachau nag mewn sefyllfa wyneb yn wyneb
- b) Ar y rhyngrwyd, rwy'n siarad yn haws am fy nheimpladau nag mewn sefyllfa wyneb yn wyneb
- c) Ar y rhyngrwyd, rwy'n siarad yn haws am fy mhryderon nag mewn sefyllfa wyneb yn wyneb
  - Anghytuno'n gryf
  - Anghytuno
  - Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
  - Cytuno
  - Cytuno'n gryf
  - Nid wyf eisiau ateb

\*95. Mae gennym ni ddiddordeb yn dy brofiadau o'r cyfryngau cymdeithasol. Mae'r term cyfryngau cymdeithasol yn cyfeirio at safleoedd rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook) a gwefannau gwibnegeseua (e.e. WhatsApp, Snapchat, negesydd Facebook).

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, wyt ti wedi...

- a) ... canfod yn rheolaidd nad wyt ti'n gallu meddwl am unrhyw beth arall ond y foment y byddi si'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol eto?
- b) ... teimlo'n anfodlon yn rheolaidd oherwydd yr oeddet ti eisiau treulio mwy o amser ar y cyfryngau cymdeithasol?
- c) ... teimlo'n wael yn aml pan nad oeddet ti'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol?
- ch) ...ceisio treulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, ond wedi methu?
- d) ...esgeuluso gweithgareddau eraill yn rheolaidd (e.e. hobiau, chwaraeon) oherwydd yr oeddet ti eisiau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol?
- dd) ... cael dadleuon yn rheolaidd gyda phobl eraill oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol?
- e) ...dweud celwydd wrth dy rieni neu dy ffrindiau'n rheolaidd am faint o amser yr wyt ti'n ei dreulio ar y cyfryngau cymdeithasol?
- f) ...defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml i ddianc oddi wrth deimladau negyddol?
- ff) ... gwrthdaro'n ddifrifol gyda dy rieni, brawd/brodyr neu chwaer/chwirydd, oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol?
  - Nac ydw
  - Ydw
  - Nid wyf eisiau ateb

96. Mae'r cwestiwn hwn yn ymwneud â ffonau clyfar a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.

Beth oedd dy oedran di pan...

- a) Cefais dy ffôn clyfar cyntaf (ffôn y gelli di fynd ar y rhyngrwyd arno)
- b) Ymuno â safle rhwydweithio cymdeithasol am y tro cyntaf (e.e. Facebook) neu wasanaeth negesu gwib (e.e. Whatsapp, Snapchat, Facebook messenger)
  - 11 oed neu iau
  - 12 oed
  - 13 oed
  - 14 oed
  - 15 oed
  - 16 oed
  - 17 oed
  - 18 oed neu'n hŷn
  - Byth
  - Nid wyf eisiau ateb

### **RHYW A PHERTHNASOEDD (Blynyddoedd 11-13 yn unig; Blynyddoedd 9-10 yn ddewisol)**

Mae'r cwestiynau nesaf yn sôn am ryw. Ateba'r cwestiynau'n onest: fydd neb rwyf ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

97. Wyt ti erioed wedi cael cyfathrach rywiol (mae hyn weithiau'n cael ei alw'n "caru", "cael rhyw", neu "mynd yr holl ffordd")?

- Ydw
- Nac ydw
- Nid wyf eisiau ateb

98. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio condom?

- Do
- Naddo
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

99. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu (y 'Pill')?

- Do
- Naddo
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

100. Y tro diwethaf i ti gael cyfathrach rywiol, a wnest ti neu dy bartner ddefnyddio Dull Atal Cenhedlu Gwrthdroadwy Hirdymor (LARC), er enghraifft, mewnblianiad atal cenhedlu ('rod'), pigiad atal cenhedlu neu IUCD/IUS ('coil')?

- Do
- Naddo
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

101. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio meddyginiaeth atal cenhedlu brys (y 'bilsen bore wedyn')?

- Do
- Naddo
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

102. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio unrhyw gyfrwng diogelu arall?

- Do
- Naddo
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

103. Beth oedd dy oed pan ges di ryw am y tro cyntaf?

- 11 oed neu iau
- 12 oed
- 13 oed
- 14 oed
- 15 oed
- 16 oed
- 17 oed
- 18 oed neu'n hŷn
- Nid wyf eisiau ateb

## TEULU

Mae gennym nawr gwestiynau am dy deulu a lle rwyf ti'n byw.

\*104. Ym mha wlad y **cefaist** dy eni?

- Cymru
- Lloegr
- Yr Alban
- Gogledd Iwerddon
- Gweriniaeth Iwerddon
- Gwlad arall (Ticia'r blwch ac ysgrifenna'r ateb isod)

- Nid wyf eisiau ateb



\*105. Ym mha wlad y ganwyd **dy fam**?

- Cymru
- Lloegr
- Yr Alban
- Gogledd Iwerddon
- Gweriniaeth Iwerddon
- Gwlad arall (Ticia'r blwch ac ysgrifenna'r ateb isod)

- Nid wyf eisiau ateb

\*106. Ym mha wlad y ganwyd **dy dad**?

- Cymru
- Lloegr
- Yr Alban
- Gogledd Iwerddon
- Gweriniaeth Iwerddon
- Gwlad arall (Ticia'r blwch ac ysgrifenna'r ateb isod)

- Nid wyf eisiau ateb

\*107a. Oes gan dy dad swydd?

- Oes
- Nac oes
- Dydw i ddim yn gwybod
- Does gen i ddim tad neu dydw i ddim yn ei weld
- Nid wyf eisiau ateb

*Os NAC OES*, pam nad oes gan dy dad swydd?

- Mae'n sâl, wedi ymddeol, neu'n fyfyrwr
- Mae'n chwilio am swydd
- Mae'n gofalu am bobl eraill, neu'n gofalu am y cartref llawn amser
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

\*107b. Oes gan dy fam swydd?

- Oes
- Nac oes
- Dydw i ddim yn gwybod
- Does gen i ddim mam neu dydw i ddim yn ei gweld
- Nid wyf eisiau ateb

*Os NAC OES*, pam nad oes gan dy fam swydd?

- Mae hi'n sâl, wedi ymddeol, neu'n fyfyrwraig
- Mae hi'n chwilio am swydd
- Mae hi'n gofalu am bobl eraill, neu'n gofalu am y cartref llawn amser
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

108. Mae pob teulu'n wahanol (er enghraifft, dydy pawb ddim yn byw gyda'i ddau riant; weithiau mae pobl yn byw gyda dim ond un riant, neu mae ganddynt ddau gartref, neu maent yn byw gyda dau deulu) ac fe hoffem ni glywed am dy deulu di.

Ateba'r cwestiwn hwn am y cartref rwy'ti'n byw ynddo drwy'r amser neu ran fwyaf o'r amser a rho dic wrth ymyl yr OEDOLION sy'n byw yno.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Mam  | <input type="radio"/> Rhieni maeth   |
| <input type="radio"/> Dad  | <input type="radio"/> Rwy'n byw mewn gofal preswyl neu gartref plant                                 |
| <input type="radio"/> Partner fy mam                                   | <input type="radio"/> Rwy'n byw'n annibynnol (ar fy mhen fy hun, neu gyda ffrindiau neu fy mhartner) |
| <input type="radio"/> Partner fy nhad                                  | <input type="radio"/> Rhywun neu rywle arall   |
| <input type="radio"/> Mam-gu/mam-guod / tad-cu/tad-cuod                | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb  |
| <input type="radio"/> Modryb/modrybedd / ewythr/ewythrod               |  |
| <input type="radio"/> Brawd/brodyr a/neu chwaer/chwirydd sy'n oedolion |  |

109. Os wyt ti wedi bod yn byw ar wahân i dy rieni yn y gorffennol, ticia gyda pha OEDOLION y buest ti'n byw a/neu ble y buest ti'n byw.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dw i ddim wedi byw ar wahân i'n riant/rhieni yn y gorffennol | <input type="radio"/> Gyda riant/rhieni maeth am unrhyw gyfnod o amser                                  |
| <input type="radio"/> Mam-gu/mam-guod / tad-cu/tad-cuod am fis neu hwy             | <input type="radio"/> Mewn gofal preswyl neu gartref plant am unrhyw gyfnod o amser                     |
| <input type="radio"/> Modryb/modrybedd / ewythr/ewythrod am fis neu hwy            | <input type="radio"/> Bues i'n byw'n annibynnol (ar fy mhen fy hun, neu gyda ffrindiau neu fy mhartner) |
| <input type="radio"/> Brawd/brodyr a/neu chwaer/chwirydd am fis neu hwy            | <input type="radio"/> Rhywun neu rywle arall  |
| <input type="radio"/> Unrhyw aelod arall o'r teulu am fis neu hwy                  | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb   |

110. Yn fras, beth oedd dy oedran di pan dderbyniaist ofal gan rywun arall ar wahân i dy rieni geni?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Llai na blwydd oed | <input type="radio"/> 10 oed              |
| <input type="radio"/> 1 oed              | <input type="radio"/> 11 oed              |
| <input type="radio"/> 2 oed              | <input type="radio"/> 12 oed              |
| <input type="radio"/> 3 oed              | <input type="radio"/> 13 oed              |
| <input type="radio"/> 4 oed              | <input type="radio"/> 14 oed              |
| <input type="radio"/> 5 oed              | <input type="radio"/> 15 oed              |
| <input type="radio"/> 6 oed              | <input type="radio"/> 16 oed              |
| <input type="radio"/> 7 oed              | <input type="radio"/> 17 oed              |
| <input type="radio"/> 8 oed              | <input type="radio"/> 18 oed              |
| <input type="radio"/> 9 oed              | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

111. Pa mor hir wyt ti wedi bod yn byw lle'r wyt ti'n byw nawr?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Llai na blwyddyn | <input type="radio"/> Mwy na 5 mlynedd    |
| <input type="radio"/> 1 -2 flynedd     | <input type="radio"/> Dw i ddim yn cofio  |
| <input type="radio"/> 3-5 mlynedd      | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

112. Faint o leoliadau gofal gyda phobl wahanol neu mewn lleoedd gwahanol wyt ti wedi'u cael, gan gynnwys y rheiny gydag aelodau o'r teulu, rhieni maeth neu mewn gofal preswyl?

- Rwyf wedi byw ar wahân i'm rhieni unwaith
- 2-3 lleoliad
- 4-5 lleoliad
- 6 lleoliad neu fwy
- Dw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

113. Mae rhai pobl ifanc yn gorfod helpu i ofalu am bobl eraill yn eu teulu oherwydd eu bod nhw'n anabl, yn sâl yn gorfforol neu'n feddyliol, neu'n dioddef problem ag alcohol neu gyffuriau. A oes unrhyw un yn dy deulu di yr wyt ti'n gofalu amdano/amdani neu'n rhoi help arbennig iddo/iddi am y rhesymau hyn?

- Nac oes
- Oes, un unigolyn yn fy nheulu
- Oes, dau neu fwy o bobl yn fy nheulu
- Nid wyf eisiau ateb

114. Pa mor aml wyt ti'n gofalu am, neu'n rhoi cymorth arbennig, i'r unigolyn/y bobl hyn?

- Bob dydd
- Y rhan fwyaf o ddiwrnodau
- O leiaf unwaith yr wythnos
- O leiaf unwaith y mis
- Llai nag unwaith y mis
- Nid wyf eisiau ateb

115. Mae'r cwestiynau nesaf yn sôn am dy berthynas di â dy deulu. Pa mor hawdd yw hi i ti siarad gyda'r bobl hyn am bethau sydd wir yn dy boeni?

- a) Dad
- b) Partner fy nhad
- c) Mam
- ch) Partner fy mam
- d) Mam faeth
- dd) Tad maeth
- e) Nain/Mam-gu
- f) Taid/Tad-cu
- ff) Modryb
- g) Ewythr
- ng) Gofalwr
  - Hawdd iawn
  - Hawdd
  - Anodd
  - Anodd iawn
  - Does gen i ddim neu dydw i ddim yn gweld y person hwn
  - Nid wyf eisiau ateb

116. Fe hoffem wybod sut rwyd ti'n teimlo am y datganiadau hyn. Dyweda i ba raddau rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

a) Mae fy nheulu wir yn ceisio fy helpu

b) Rydw i'n cael help a chefnogaeth emosiynol gan fy nheulu

c) Rydw i'n gallu siarad am fy mhroblemau gyda fy nheulu

ch) Mae fy nheulu yn barod i fy helpu i wneud penderfyniadau

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Anghytuno'n gryf iawn | <input type="radio"/> 5                    |
| <input type="radio"/> 2                       | <input type="radio"/> 6                    |
| <input type="radio"/> 3                       | <input type="radio"/> 7 Cytuno'n gryf iawn |
| <input type="radio"/> 4                       | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb  |

### LLAIS POBL IFANC

Mae'r cwestiwn hwn yn ymwneud â llais pobl ifanc.

\*117. I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiad canlynol?

Mae oedolion fel arfer yn gwranddo ar safbwyntiau plant a phobl ifanc cyn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Anghytuno'n gryf                | <input type="radio"/> Cytuno              |
| <input type="radio"/> Anghytuno                       | <input type="radio"/> Cytuno'n gryf       |
| <input type="radio"/> Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

### GAMBLO

Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â gamblo.

\*118. Wyt ti wedi gwario peth o dy arian DI ar unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 7 diwrnod diwethaf? Rydym ni eisiau gwybod mwy am y gemau yr wyt ti wedi'u chwarae.

- Lotto (prif gystadleuaeth y Loteri Genedlaethol)
- Cardiau crafu'r Loteri Genedlaethol y prynaist mewn siop (nid cardiau crafu rhad ac am ddim)
- Gemau ennill yn syth y Loteri Genedlaethol ar y rhynggrwyd (e.e. National Lottery Gamestore)
- Unrhyw gemau eraill y Loteri Genedlaethol (e.e. EuroMillions, Thunderball, Hotpicks)
- Peiriannau ffrwythau (e.e. mewn arcêd, tafarn neu glwb)
- Ymweld â siop fetio yn bersonol i chwarae peiriannau gemau
- Chwarae peiriannau gamblo eraill
- Rhoi bet yn bersonol mewn siop fetio (e.e. ar bêl-droed neu rasio ceffylau)
- Bingo mewn clwb bingo
- Bingo yn rhywle arall ar wahân i glwb bingo (e.e. clwb cymdeithasol, parc gwyliau ac ati)
- Ymweld â chasino yn bersonol i chwarae gemau casino
- Gwneud bet breifat am arian (e.e. gyda ffrindiau)
- Chwarae cardiau am arian gyda ffrindiau
- Gwefannau/apiau gamblo, lle gelli di ennill arian go iawn (e.e. pocer, casinos, bingo, betio ar chwaraeon neu rasio)
- Loteriau eraill (e.e. The Health Lottery, People's Postcode Lottery neu loteriau llai eraill sydd ar gael mewn siopau)
- Unrhyw gamblo arall
- Na, dim un o'r uchod
- Nid wyf eisiau ateb

\*119. Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa mor aml, os o gwbl, wyt ti wedi teimlo'n wael yn sgil dy gamblo?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dw i ddim wedi gamblo yn ystod y 12 mis diwethaf | <input type="radio"/> Yn aml                |
| <input type="radio"/> Byth   | <input type="radio"/> Drwy'r amser          |
| <input type="radio"/> Prin   | <input type="radio"/> Dydw i ddim yn gwybod |
| <input type="radio"/> Weithiau   | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb   |

\*120. Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa mor aml, os o gwbl, y mae gamblo aelodau o dy deulu a/neu bobl yr wyt ti'n byw gyda nhw wedi gwneud i ti deimlo'n wael?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Nid yw aelodau o'm teulu a/neu bobl yr wy'n byw gyda nhw yn gamblo | <input type="radio"/> Yn aml                |
| <input type="radio"/> Byth   | <input type="radio"/> Drwy'r amser          |
| <input type="radio"/> Prin   | <input type="radio"/> Dydw i ddim yn gwybod |
| <input type="radio"/> Weithiau   | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb   |

### PATRYMAU CYSGU

Mae rhan olaf yr arolwg yn ymwneud â dy batrymau cysgu ar nosweithiau ysgol.

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

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dim hwyrach na 9pm | <input type="radio"/> Hanner nos          |
| <input type="radio"/> 9.30pm             | <input type="radio"/> 12.30 am            |
| <input type="radio"/> 10pm               | <input type="radio"/> 1am                 |
| <input type="radio"/> 10.30pm            | <input type="radio"/> 1.30am              |
| <input type="radio"/> 11pm               | <input type="radio"/> 2am neu hwyrach     |
| <input type="radio"/> 11.30pm            | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

122. Beth yw'r amser hwyrach yr wyt ti fel arfer yn edrych ar sgrin electronig (teledu, cyfrifiadur, llechen neu ffôn) cyn i ti fynd i gysgu ar noson ysgol?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dim hwyrach na 9pm | <input type="radio"/> Hanner nos          |
| <input type="radio"/> 9.30pm             | <input type="radio"/> 12.30 am            |
| <input type="radio"/> 10pm               | <input type="radio"/> 1am                 |
| <input type="radio"/> 10.30pm            | <input type="radio"/> 1.30am              |
| <input type="radio"/> 11pm               | <input type="radio"/> 2am neu hwyrach     |
| <input type="radio"/> 11.30pm            | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

\*123. Pryd rwyt ti fel arfer yn deffro ar foreau ysgol?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dim hwyrach na 5am | <input type="radio"/> 7am                 |
| <input type="radio"/> 5.30am             | <input type="radio"/> 7.30am              |
| <input type="radio"/> 6am                | <input type="radio"/> 8am neu hwyrach     |
| <input type="radio"/> 6.30am             | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |