

Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015

Cyngor ar gyfer Dehongli

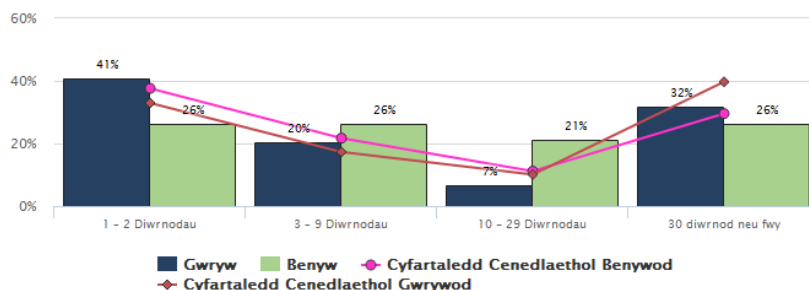
Mae'r ddogfen hon yn darparu arweiniad ar ddehongli'r data yn Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015 eich ysgol. Mae eich tîm Ysgolion Iach Lleol ar gael i'ch cynorthwyo i adolygu eich adroddiad ac i gynllunio gweithredoedd iechyd a lles priodol.

Edrychwch yn agos at yr hyn mae pob siart yn ei ddangos

Darllenwch *deitlau'r siartiau ac unrhyw wybodaeth gymhwysol* yn ofalus er mwyn deall yn union pa ddata sy'n cael ei gyflwyno ac at bwy mae'r data'n cyfeirio.

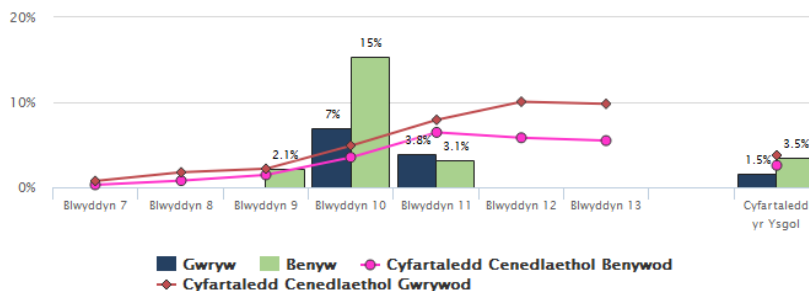
Byddwch yn ymwybodol bod rhai grwpiau yn cynnwys *is-grwpiau o fyfyrwyr* yn unig, e.e. myfyrwyr Blwyddyn 11 neu fyfyrwyr sy'n adrodd ymddygiad penodol, e.e. ysmegu neu ryw rheolaidd. Caiff y wybodaeth hon ei rhoi yn nheitol y siart neu islaw'r siart. Mae'n bosibl bod y canrannau ar y siartiau hyn yn uwch oherwydd sail pob canran (nifer y myfyrwyr sy'n cyfrannu at y cyfenwatur) yw bechgyn neu ferched o fewn yr is-grŵp yn unig. Er enghraifft, mae Ffigwr 35 (amlder defnydd canabis) yn seiliedig ar ddefnyddwyr canabis yn unig, yn hytrach na phob myfyriwr.

Ffig. 35 Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd canabis



Tra bod 32% o fyfyrwyr gwrywaidd sy'n defnyddio canabis yn cymryd canabis bob dydd, dylid ei ystyried ochr yn ochr â Ffigwr 34, sy'n cyflwyno lefelau defnydd canabis yn yr ysgol ac sy'n dangos bod 1.5% o fechgyn yr ysgol wedi defnyddio canabis yn ystod y 30 diwrnod diwethaf.

Ffig. 34 Myfyrwyr sydd wedi cymryd canabis yn y 30 diwrnod olaf



Yn ogystal, mae'n ddefnyddiol edrych ar **y cwestiynau mae pob siart yn seiliedig arnynt** (cyfeiriwch at yr Atodiad i weld rhestr o siartiau a chwestiynau arolwg cyfatebol). Er enghraifft, mae Ffigwr 13 yn gofyn i fyfyrwyr pa amser maen nhw'n mynd i'r gwely, ond nid yw hynny o reidrwydd yn cyfateb â'r amser maen nhw'n mynd i gysgu!

Yn ogystal, gall **gwybodaeth atodol** sy'n berthnasol i'r siartiau eich helpu chi i ddehongli data eich ysgol. Er enghraifft, mae Ffigwr 2 yn cyflwyno canran y myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta o leiaf un dogn o ffrwythau neu lysiau bob dydd, er bod cyngor iechyd cyhoeddus yn datgan y dylech fwyta o leiaf pum dogn y dydd.

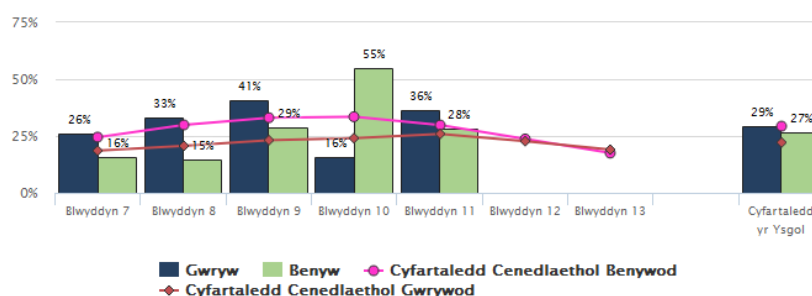
Defnyddio'r data cyfartaledd cenedlaethol

Ochr yn ochr â data eich ysgol, mae data yr 87 ysgol arall a gymerodd ran yn yr arolwg. Mae'r data cyfartaledd cenedlaethol hwn yn gymhariaeth ddefnyddiol, ond rhaid ystyried rhai ffactorau wrth ei ddefnyddio:

Meincnodi yn erbyn y cyfartaledd cenedlaethol Mae'n gallu bod yn ddiddorol ac yn addysgiadol gweld sut mae ymddygiad eich myfyrwyr yn cymharu â'r darlun cenedlaethol ond, wrth wneud hynny, meddylwch yn ofalus am yr hyn mae'r cyfartaledd cenedlaethol yn ei ddweud wrthoch chi. Er enghraifft, yn genedlaethol, 45% o ferched yn unig sy'n adrodd eu bod nhw'n bwyta brechwast bob dydd; meincnod sydd angen ei wella'n sylweddol, yn hytrach nag anelu tuag ato!

Edrych ar batrymau yn y cyfartaledd cenedlaethol Mae hi hefyd yn gallu bod yn ddefnyddiol edrych ar sut mae patrwm data eich ysgol yn cymharu â'r data cenedlaethol ac i feddwl pam y mae data eich ysgol yn wahanol. A yw eich data yn cyrraedd uchafbwynt, yn cynyddu ac yn cwympo yn yr un ffordd â'r data cenedlaethol? Er enghraifft, yn Ffigwr 32, a yw'r uchafbwynt mewn oedran pan feddwdd myfyrwyr Blwyddyn 11 (15 oed) am y tro cyntaf yn cael ei adlewyrchu yn eich ysgol? Mae enghraifft arall yn ymwneud â seiber-fwlio (Ffigwr 18, isod), lle mae'r cyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer Blwyddyn 7 i 11 yn gyson uwch ymhlith merched o gymharu â bechgyn; ydy'r patrwm rhywedd hwn yn cael ei adlewyrchu yn eich ysgol chi?

Ffig. 18 Myfyrwyr sydd wedi dioddef seibr-bwlio yn ystod y misoedd diwethaf



Cymharu cyfartaleddau ysgol gyfan â'r cyfartaledd cenedlaethol Dangosir y ffigyrau ar gyfer pob bachgen a phob merch yn eich ysgol ar ochr dde'r siartiau sy'n cyflwyno data fesul grŵp blwyddyn, yn debyg i Ffigwr 18 uchod. Caiff y cyfartaleddau lefel-ysgol hyn eu cefnogi gan gyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer pob bachgen a phob merch sy'n rhan o'r arolwg. Mae'r

cyfartaleddau cenedlaethol yn deillio o *bob* grŵp blwyddyn (hynny yw, Blwyddyn 7 i 13) ac felly os mai disgyblion Blwyddyn 7 i 11 yn unig sy'n mynychu eich ysgol chi, neu os na wnaethoch chi arolygu pob grŵp blwyddyn, nid yw'n gymhariaeth gwbl tebyg-am-debyg gyda data eich ysgol. Mae hynny hefyd yn wir pan nad yw'r data yn cael ei gyflwyno fesul grŵp blwyddyn, e.e. gweithgarwch corfforol (Ffigwr 5), delwedd y corff (Ffigwr 23). Mae'r holl ddata cenedlaethol yn y siartiau hyn yn deillio o fyfyrwyr Blwyddyn 7 i 11.

Faint o wahaniaeth gall eich ysgol chi ei wneud? Wrth feddwl am ba feysydd iechyd a lles i'w blaenoriaethu a pha weithredoedd i'w cyflwyno mewn ymateb i adroddiad eich ysgol, mae'n bwysig cofio bod ymddygiad pobl ifanc yn cael ei ddylanwadu gan nifer o ffactorau cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a daearyddol. Y ffordd orau o ddefnyddio'r data a'r arweiniad yn yr adroddiad hwn yw ar y cyd â'ch gwybodaeth a'ch dealltwriaeth chi o'r cyd-destun lleol, oherwydd gyda'i gilydd bydd y rhain yn meithrin dealltwriaeth mwy cynhwysfawr o ble i weithredu a gyda phwy.

Tabl niferoedd isel

Mae tudalen 4 eich adroddiad yn cynnwys tabl sy'n tynnu sylw at y niferoedd isel sy'n rhan o'ch data. Mae'r tabl niferoedd isel yn rhan allweddol o ddehongli data eich ysgol ac mae'n bwysig darllen yr esboniad ar dudalen 3.

Cymharu siartiau ar draws yr adroddiad

Os ydych chi wedi bod yn aelod o'r Rhwydwaith Ymchwil Ysgolion Iach ers 2013/14, byddwch eisoes wedi derbyn un Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr. Bydd hynny'n rhoi cyfle i chi edrych ar sut mae ymddygiad eich myfyrwyr wedi newid dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Fodd bynnag, byddwch yn ymwybodol bod cynnwys rhai siartiau wedi newid ychydig a dylech ddarllen y teitlau a'r wybodaeth gymhwysol yn ofalus er mwyn sicrhau eich bod yn cymharu tebyg-am-debyg. Er enghraifft, mae pob siart 'Oed y tro cyntaf...' bellach yn cyflwyno data Blwyddyn 11 yn unig, yn hytrach na phob grŵp blwyddyn, ac mae siart 2014 sy'n dangos cyffredinolrwydd ysmegu bellach wedi'i rannu ar draws dwy siart er mwyn cynrychioli ysmygwyr achlysurol (Ffig. 24) ac ysmygwyr rheolaidd (Ffig. 25).

Yn ogystal, roedd protocol yr arolwg yn wahanol yn 2013/14 oherwydd un dosbarth yn unig o bob grŵp blwyddyn a gymerodd ran yn yr arolwg. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion wedi arolygu o leiaf dau ddsbarth yn 2015/16 a dylai'r sampl mwy hwn gynhyrchu amcanion mwy cadarn ar lefel grŵp blwyddyn. Dangosir nifer y myfyrwyr a arolygwyd ar dudalen 3 y ddau adroddiad.

Cofiwch i edrych ar yr adroddiad yn ei gyfanrwydd

Darperir testun cynorthwyol i helpu eich ysgol i fanteisio i'r eithaf ar yr adroddiad. Er mwyn sicrhau bod yr hyn rydych chi'n ei wneud o ganlyniad i'r data o fudd go iawn i iechyd a lles eich myfyrwyr, rhestrir argymhellion ar gyfer y cymorth sydd ar gael i bob aelod o gymuned yr ysgol. Mae hynny'n cysylltu gweithgareddau i'r ymagwedd Ysgolion Iach. Mae'r diagram ar dudalen 48 (neu 39, 43, neu 44) yn darparu model ar gyfer cyflwyno, gwerthuso ac ymgorffori gweithredoedd.

Y ffordd caiff grwpiau blwyddyn a rhywedd eu cyflwyno yn y siartiau

Pam y mae rhai grwpiau blwyddyn yn absennol o fy siartiau? Er mwyn cyflwyno data ar gyfer grŵp blwyddyn, rhaid bod lleiafswm o 15 myfyriwr wedi cymryd rhan yn yr arolwg. Ni ddangosir grwpiau blwyddyn sy'n cynnwys hyd at 14 myfyriwr.

Pam nad yw fy siartiau yn dangos data gwrywaidd a benywaidd ar wahân? Lle mae grŵp blwyddyn yn cynnwys llai na 15 o fechgyn a/neu ferched, cyfunir y data ar gyfer y rhywiau. Caiff hyn ei wneud er mwyn osgoi cyflwyno canrannau o rifau bach, sy'n llai tebygol o fod yn gynrychioladol.

Dilynir yr un egwyddor mewn perthynas â siartiau sy'n cynnwys myfyrwyr sy'n adrodd ymddygiad penodol yn unig, e.e. cael perthnasoedd rhywiol (Ffig. 38); mae'r siartiau dilynol (Ffig. 39 a 40) yn dangos y rhywiau ar wahân os oes o leiaf 15 bachgen a merch sy'n cael perthnasoedd rhywiol ac sydd wedi ateb y cwestiwn am yr ymddygiad yn unig, e.e. oedran cael cyfathrach rywiol am y tro cyntaf (Ffig. 39).

Pam nad yw data fy ysgol yn cael ei ddangos mewn rhai siartiau? Mae rhai siartiau yn seiliedig ar fyfyrwyr Blwyddyn 11 yn unig (mae teitlau'r siartiau yn esbonio lle mae hynny'n digwydd). Os na wnaethoch chi gynnwys Blwyddyn 11 neu os cymerodd llai na pymtheg myfyriwr Blwyddyn 11 ran, ni fydd y siartiau hyn yn cynnwys data eich ysgol.

Seilir rhai siartiau ar fyfyrwyr sy'n adrodd ymddygiad penodol, e.e. mae Ffigwr 26 yn cynnwys myfyrwyr Blwyddyn 11 sy'n dweud eu bod nhw'n ysmegu o leiaf unwaith yr wythnos yn unig. Os ydy hynny gyfwerth â llai na 15 myfyriwr, ni fydd data'r ysgol yn cael ei ddangos ar y siart er mwyn osgoi cyflwyno canrannau seiliedig ar niferoedd isel. **Mewn perthynas ag ymddygiad fels ysmegu neu gymryd canabis, mae'n gadarnhaol i'r siartiau beidio â chynnwys data eich ysgol oherwydd bod hynny'n golygu mai nifer isel o fyfyrwyr sy'n ymgysylltu â'r math hwn o ymddygiad.**

Atodiad

Mae'r tabl isod yn dangos pa gwestiwn o'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer pob siart yn eich adroddiad.

Rhif a theitl y ffigwr	Rhif cwestiwn arolwg
1: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta brecwast yn ystod yr wythnos	7
2: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta un gyfran neu fwy o ffrwythau neu llysiau bob diwrnod	8a a 8b
3: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod	8c
4: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd meddal siwgraidd y diwrnod	8d
5: Nifer y diwrnodau yn yr wythnos cyn i fyfyrwyr yn yr arolwg gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol egniol am fwy na 60 munud	12
6: Myfyrwyr sy'n cerdded neu feicio prif ran eu taith i'r ysgol	14
7: Myfyrwyr sy'n edrych ar sgrin electronig yn eu hamser rhydd am 7 awr neu fwy ar ddiwrnod yn ystod yr wythnos	18-20
8: Myfyrwyr sy'n ymarfer yn ymroddedig y tu allan i amser ysgol o leiaf bedair gwaith yr wythnos	13
9: Myfyrwyr sy'n nodi eu bod yn fodlon â'u bywyd	6
10: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn gofalu amdanynt fel person	34b
11: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	34a
12: Myfyrwyr sy'n teimlo llawer o bwysau oherwydd y gwaith ysgol y mae'n rhaid iddynt ei wneud	33
13: Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11.30pm neu'n hwyrach pan fo ganddynt ysgol y diwrnod canlynol	36
14: Myfyrwyr oedd yn teimlo nad oeddynt byth neu brin yn gallu canolbwyntio yn yr wythnos cyn yr arolwg	35
15: Myfyrwyr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith	38
16: Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf	39
17: Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf	40
18: Myfyrwyr sydd wedi dioddef seibr-bwlio yn ystod y misoedd diwethaf	41
19: Myfyrwyr sydd wedi anfon delwedd gignoeth ohonynt eu hunain	42

Rhif a theitl y ffigwr	Rhif cwestiwn arolwg
20: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus ar ferched yn yr ysgol	37a
21: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" eu bod nhw wedi cael eu haddysgu yn yr ysgol am bwy i gysylltu â nhw os ydyn nhw neu ffrind yn dioddef trais mewn perthynas bachgen/merch	37b
22: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" y byddent yn siarad ag aelod o staff yr ysgol am drais mewn perthynas bachgen/merch	37c
23: Ymatebion myfyrwyr i "A ydych chi'n meddwl bod eich corff yn..."	11
24: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmegu llai nag unwaith yr wythnos	21
25: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmegu'n wythnosol o leiaf	21
26: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ysmegu eu sigarét gyntaf	26a
27: Mannau lle mae myfyrwyr yn dweud eu bod yn cael sigaréts yn aml	23
28: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig	24a
29: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol	28
30: Faint o ddiodydd alcoholig y mae myfyrwyr yn eu hyfed ar ddiwrnod arferol	28
31: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 yfed alcohol am y tro cyntaf	26c
32: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 feddwi am y tro cyntaf	26d
33: Myfyrwyr sydd wedi cael cynnig canabis erioed	29
34: Myfyrwyr sydd wedi cymryd canabis yn y 30 diwrnod olaf	30b
35: Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd canabis	30b
36: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ddefnyddio canabis am y tro cyntaf	31
37: Myfyrwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fewnanadlu nwy chwerthin neu gymryd meffedron neu 'sylweddau penfeddwol cyfreithiol'	32
38: Myfyrwyr sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed	47
39: Yr oedran pryd cafodd myfyrwyr gyfathrach rywiol am y tro cyntaf	53
40: Y defnydd o ddulliau atal cenhedlu ymhlith myfyrwyr sy'n weithredol yn rhywiol, a'u partneriaid	48-52