

Ysgol Owain Glyndŵr

Iechyd a Lles Myfyrwyr yn 2015/16



Welsh Network of Healthy School Schemes



Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydweith Cymru



CYNNWYS

Adroddiad Adborth Eich Ysgol	2
Model ar gyfer Iechyd mewn Ysgolion	5
Bwyd a Ffitrwydd: Bwyd	6
Brecwast	7
Ffrwythau a llysiau	8
Diodydd egni	9
Diodydd ysgafn siwgrog	10
Bwyd a Ffitrwydd: Gweithgarwch Corfforol	12
Gweithgarwch corfforol yn gyffredinol	12
Teithio llesol i'r ysgol	13
Amser sgrin	14
Y tu allan i oriau ysgol	15
Sut y gall eich ysgol gefnogi bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr?	16
Lles ac Iechyd Emosiynol	17
Cysylltioldeb â'r ysgol	18
Cwsg	20
Cyfeillgarwch a bwlio	21
Trais yn erbyn menywod a merched	25
Delwedd y corff	26
Sut gall eich ysgol gefnogi lles ac iechyd emosiynol myfyrwyr?	28
Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau	29
Ysmygu	29
E-sigaréts	32
Alcohol	33
Canabis	37
Sylweddau seicoweithredol newydd	40
Sut all eich ysgol gynorthwyo eich myfyrwyr i wrthsefyll y pwysau i gamddefnyddio sylweddau?	42
Rhyw a Pherthynas	43
Sut gall eich ysgol gefnogi addysg rhyw a pherthynas iach i fyfyrwyr?	47
Sut i ddefnyddio eich adroddiad	48
Cyfeiriadau	50

Adroddiad Adborth 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. Mae'r adroddiad yn seiliedig ar ymatebion eich myfyrwyr i Arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion i Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015/16. 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. Daeth y rhan fwyaf o gwestiynau'r arolwg o Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (HBSC).

Mae'r adroddiad yn defnyddio data'r arolwg i adrodd yn ôl ar y materion iechyd a ganlyn:

- Bwyd, ffitrwydd a gweithgarwch corfforol
- Lles ac Iechyd Emosiynol
- Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau
- Rhyw a Pherthynas

Mae fformat yr adroddiad hwn wedi'i ysbrydoli gan yr adroddiadau a ddatblygwyd ym Mhrifysgol Waterloo, Canada, ar gyfer System Gweithredu, 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 a byddwn yn rhoi copi ohono i gynrychiolydd Rhwydwaith Ymchwil Iechyd yr Ysgol yn eich ysgol chi. Fodd bynnag, fe'ch anogir yn gryf i rannu'r adroddiad gyda'n holl fyfyrwyr, staff, rhieni a llywodraethwyr. Efallai yr hoffech ei rannu gyda'ch tîm Ysgolion Iach Lleol, gan y gallan nhw ddarparu cymorth gwerthfawr.

Am unrhyw ymholiadau ynghylch yr adroddiad hwn, cysylltwch â Joan Roberts, Rheolwr ar gyfer y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, ar 029 2087 9609 neu SHRN@caerdydd.ac.uk

Dadansoddi eich data iechyd – gan bwyll!

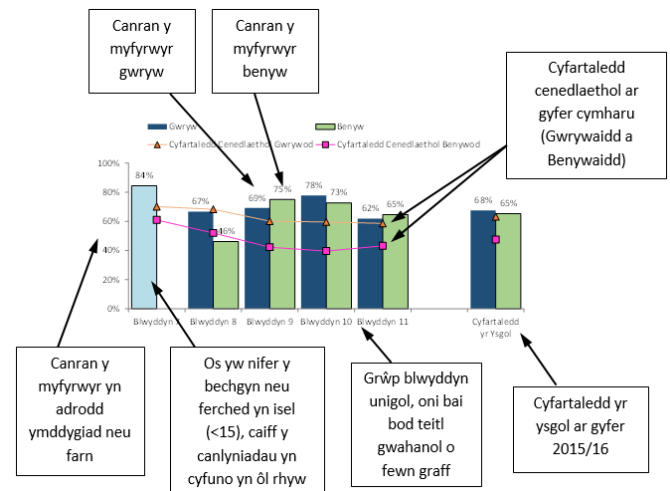
Pwy lenwodd yr holiadur yn Ysgol Owain Glyndŵr

Mae'r tabl isod yn dangos nifer y myfyrwyr ym mhob grŵp blwyddyn a gymerodd ran yn yr arolwg. Nid yw data grŵp blwyddyn yn cael ei gyflwyno os cymerodd llai na 15 myfyriwr ran.

Cyfanawm nifer y myfyrwyr sy'n ymateb								
Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Blwyddyn 12	Blwyddyn 13	Cyfanswm yr ysgol	Myfyrwyr na wnaeth ganiatáu
214	225	186	205	196	211	108	1345	18

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. Mae'r cyfartaleddau hyn wedi'u cyfrifo o'r holl fyfyrwyr a gymerodd ran yn arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr wedi'i gyfuno. Gellir esbonio'r gwahaniaethau rhwng y cyfartaledd cenedlaethol a data am ysgolion drwy gyd-destunau gwahanol ysgolion ledled Cymru. **Noder nad yw pob myfyriwr wedi ateb pob cwestiwn yn yr arolwg.**



Mae'r tabl ar y dudalen ganlynol yn amlgu mewn coch unrhyw grwpiau lle mae nifer y myfyrwyr a gynrychiolir o fewn 'bar' yn llai na 6. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o ble mae hyn yn wir a thrin y data hwn yn ofalus.

Y rheswm dros hyn yw bod yr holl ganrannau yn y siartiau yn seiliedig ar gyfanswm y bechgyn neu ferched a **atebodd y cwestiwn penodol hwnnw** yn yr arolwg, nid cyfanswm y bechgyn neu ferched a gymerodd ran yn yr arolwg na chyfanswm y grŵp blwyddyn. Mae hyn yn golygu y gall **canrannau uchel** fod yn gamarweiniol os mai nifer fach o fyfyrwyr a atebodd y cwestiwn. Ystyriwch yr enghraifft hon:

Mae 30 o fechgyn Blwyddyn 10 yn cymryd rhan yn yr arolwg, ond wyth yn unig sy'n ateb y cwestiwn ar fwlio myfyriwr arall. O'r wyth hyn, adroddodd pump eu bod nhw wedi cael eu bwlio. Felly mae'r siart yn dangos bod **63% o fechgyn Blwyddyn 10 (pump allan o wyth) yn gysylltiedig â bwlio.** Ni allwn gynnwys y bechgyn na atebodd oherwydd, i wneud hynny, byddai rhaid i ni dybio beth fyddai eu hateb: os byddem yn seilio'r ganran ar 5 allan o 30 o fechgyn, byddem yn tybio nad oedd y rheiny na atebodd yn gysylltiedig â bwlio.

Yn arbennig, gallai hyn ddigwydd gyda chwestiynau sensitif neu'r rheiny sy'n agos at ddiwedd yr arolwg.

Os yw'r siart yn dangos **canran isel** ar gyfer bechgyn neu ferched mewn grŵp blwyddyn (llai na ~30%) a bod y tabl rhifau isel wedi cael ei amlgu, **nid** yw hyn yn bryder. Mae'n golygu bod nifer resymol o fyfyrwyr wedi ateb y cwestiwn ac mai nifer fach o fyfyrwyr yn unig oedd yn adrodd yr ymddygiad dan sylw. O ran ymddygiadau fel ysmegu neu ddefnyddio canabis, mae hwn yn ganfyddiad cadarnhaol!

Tabl niferoedd isel ar gyfer Ysgol Owain Glyndŵr

Defnyddiwch y tabl isod i weld pa un o siartiau eich ysgol sy'n cynnwys bariau sy'n cynrychioli llai na 6 myfyriwr.

Os oes gan eich ysgol grwpiau blwyddyn sydd yn ôl rhyw, mae'r tabl nifer isel yn dangos y rhywiau ar wahân. Mae hyn yn golygu y gallai'r 'bar' cwmp (glas golau) ar y siart gynrychioli hyd at 10 myfyriwr.

Figur	Blwyddyn 7		Blwyddyn 8		Blwyddyn 9		Blwyddyn 10		Blwyddyn 11		Blwyddyn 12		Blwyddyn 13			
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
1																
2																
3																
4																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
24																
25																
28																
29																
33																
34																
37																
38																
	11 mlydd oed neu iau		12 mlydd oed		13 mlydd oed		14 mlydd oed		15 mlydd oed		16 mlydd oed					
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
26																
31																
32																
36																
	13 mlydd oed neu iau		14 mlydd oed		15 mlydd oed		16 mlydd oed		17 mlydd oed		18 mlydd oed neu hyn					
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
39																
	0 Diwrnodau		1 Diwrnod		2 Diwrnodau		3 Diwrnodau		4 Diwrnodau		5 Diwrnodau		6 Diwrnodau		7 Diwrnodau	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
5																
	Llawer rhy denau		Ychydig yn rhy denau		Gweddol gywir		Ychydig yn rhy dew		Llawer rhy dew							
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
23																
	Llai nag 1		1 diod		2 diod		3 diod		4 diod		5 neu fwy					
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
30																
	1 - 2 Diwrnodau		3 - 9 Diwrnodau		10 - 29 Diwrnodau		30 diwrnod neu fwy									
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
35																
	Condom		y Pill		Atal cenhedlu brys		LARC		Dull arall							
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
40																
	Archfarch nad	Siop bapur newydd/Siop arall	Ffrindiau	Rhywun arall	Teulu	Arall										
27																

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 Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru yn cydnabod yr amrywiaeth eang o ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd, yn ogystal â'r opsiynau niferus i fynd 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 Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)³
- Lleihau effaith tlodi⁴
- Y Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol⁵
- Rhaglen Her Ysgolion Cymru
- Bagloriaeth Cymru (CBC)⁶

Mae arweiniad cyffredinol yng nghefn yr adroddiad hwn (tudalen 49) ar sut y gall pob aelod o gymuned yr ysgol gyfrannu at wella iechyd myfyrwyr. Yn ogystal mae awgrymiadau penodol wedi'u rhoi ar gyfer pob pwnc.

Bwyd a Ffitrwydd: Bwyd

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 ieuentid yn gysylltiedig ag ystod eang o gyflyrau iechyd difrifol, gan gynnwys diabetes math 2 ac iselder⁷. Yn aml, mae hefyd yn gysylltiedig â deilliannau iechyd emosiynol niweidiol megis hunan-barch is⁸.

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^{9,10}. Mae ymchwil o America hefyd wedi darganfod bod bwyta brecwast yn parhau yn yr un modd¹¹.

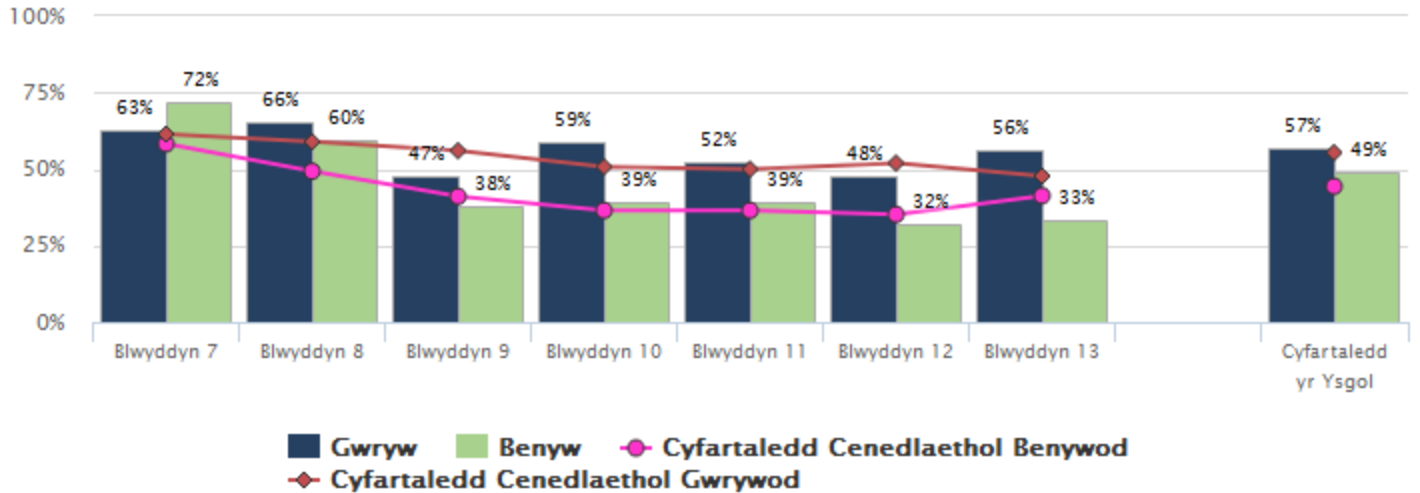
Mae myfyrwyr sy'n cael digon o faeth yn fwy parod i ddysgu. Mae deiet pobl ifanc yn gysylltiedig â'u perfformiad academaidd mewn nifer o ffyrdd. Er enghraifft, eu gallu i ganolbwyntio, ymddygiad yn yr ystafell ddsbarth ac effaith maetholion penodol ar weithrediad yr ymennydd. Nid yn unig y mae ansawdd 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, polisiau, 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 diwrnod¹².

Yn Arolwg Iechyd Cymru, roedd 33% o bobl ifanc 16 i 24 oed dros eu pwysau neu'n ordew a 9% dan eu pwysau¹³.

Brecwast

Ffig. 1 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta brecwast yn ystod yr wythnos

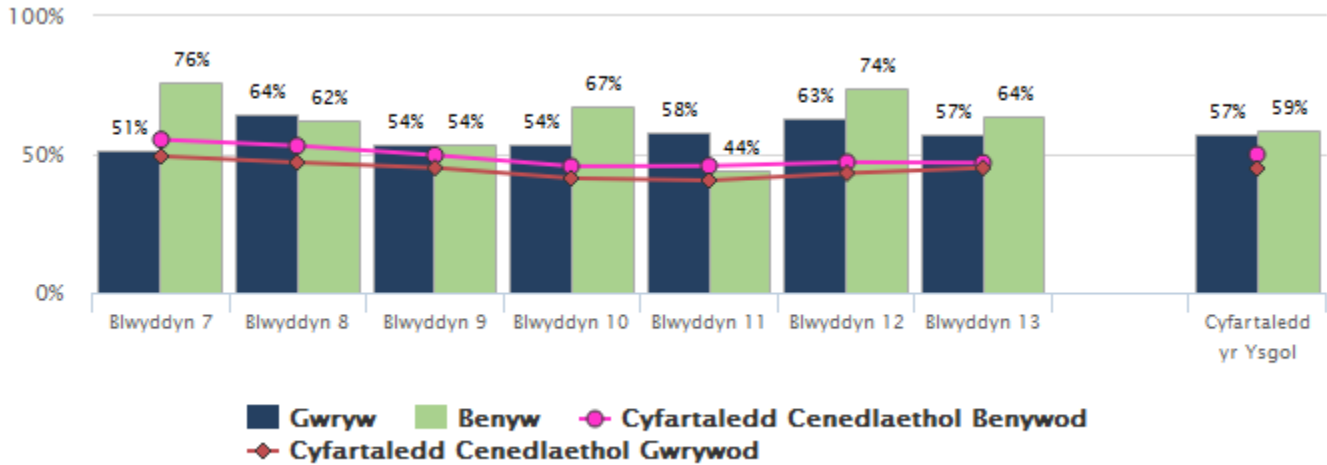


A oeddech chi'n gwytod?

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 neu 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?

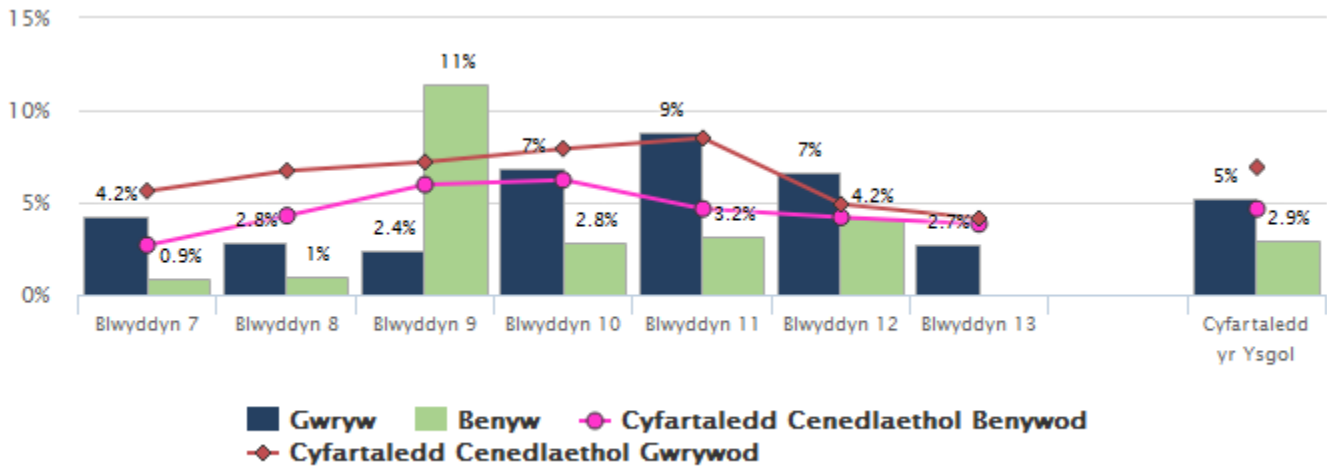
Mae gwaith ymchwil diweddar yn y DU wedi canfod bod cysylltiad cryf rhwng cymeriant pobl ifanc hŷn o ffrwythau a llysiau a faint y maent yn gweld eu ffrindiau yn yr ysgol yn ei fwyta. Maent yn amcangyfrif yn rhy isel yn sylweddol faint o ffrwythau a llysiau y mae eu cyfoedion yn eu bwyta¹⁴.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Roedd myfyrwyr yn California oedd yn cael mwy na 30 munud i ginio yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau na'r rhai hynny mewn ysgolion nad oedd yn cael cymaint o doriad. Roeddynt hefyd yn bwyta mwy o lysiau os oedd ganddynt far salad ac os oedd myfyrwyr wedi bod yn rhan o waith darparu'r gwasanaeth bwyd¹⁵.

Diodydd egni

Ffig. 3 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod



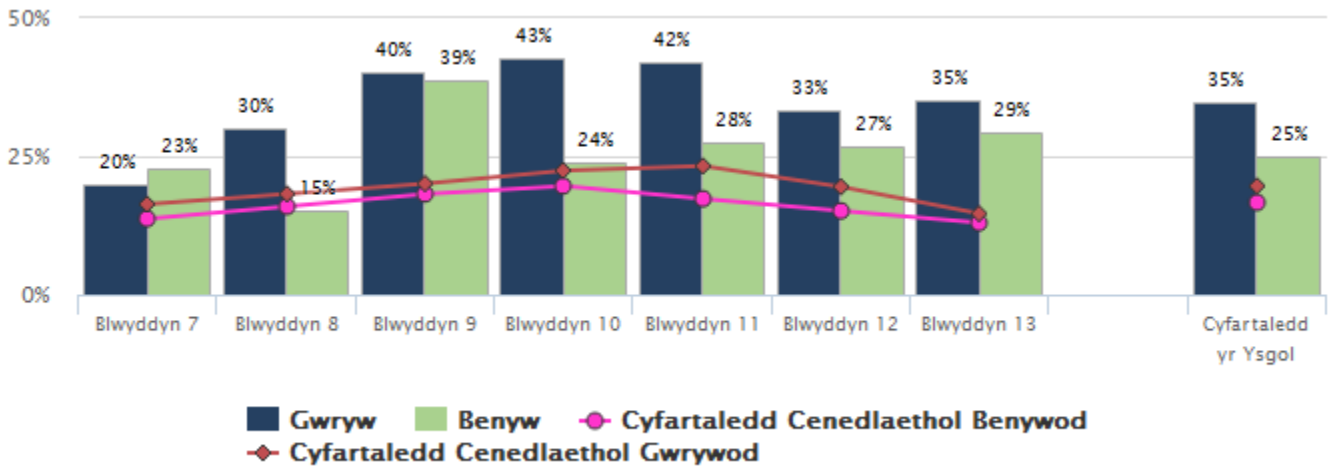
A oeddech chi'n gwylbod?

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 eraill¹⁶.

Canfu arolwg o bobl ifanc yn yr Eidal ym mlynnyddoedd 6 i 8 (11 - 13 oed) fod mwy o fechgyn na genethod yn yfed diodydd egni. Roedd pobl ifanc oedd yn ysmegu ac yn yfed alcohol yn fwy tebygol o yfed diodydd egni¹⁷.

Diodydd ysgafn siwgrog

Ffig. 4 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd meddal siwgraidd y diwrnod



A oeddech chi'n gwytbod?

Cynyddai'r risg o orfywiogrwydd a diffyg sylw 14% ar gyfer pob diod ychwanegol a felyswyd gyda siwgr yr oedd myfyrwyr America yn eu hyfed ym mlynnyddoedd 5, 7 ac 8 (12 oed ar gyfartaledd). Canfuwyd bod diodydd ynni'n benodol yn cael effaith annibynnol ar symptomau gorfywiogrwydd a diffyg sylw, megis bod yn aflonydd ac anallu i ganolbwyntio¹⁸.

Gall eich ysgol wneud 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 ddosbarth¹⁹.

Yn Minnesota, roedd maint cynrychiolaeth ar gynghorau iechyd ysgolion yn arwyddocaol o ran ei gysylltiad â nifer y strategaethau amgylcheddol yr oedd gan ysgolion yn eu lle i gefnogi bwyta'n iach, gan gynnwys opsiynau iach nad oedd yn ddrud a gosod ffrwythau wrth y til yn y ffreutur²⁰.

Mae'r Mesur Bwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion 2009²¹ yn gosod arweiniad 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 gyrrff 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 iach²².**



Dylid seilio canllawiau syml ar ddeiet iach i fyfyrwyr ysgol ar y Plât Bwyta'n Iach²³. 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 chodlysiâu, rhai cynhyrchion llaeth ac ychydig bach o fwydydd sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen.

Bwyd a 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 ifanc²⁴.

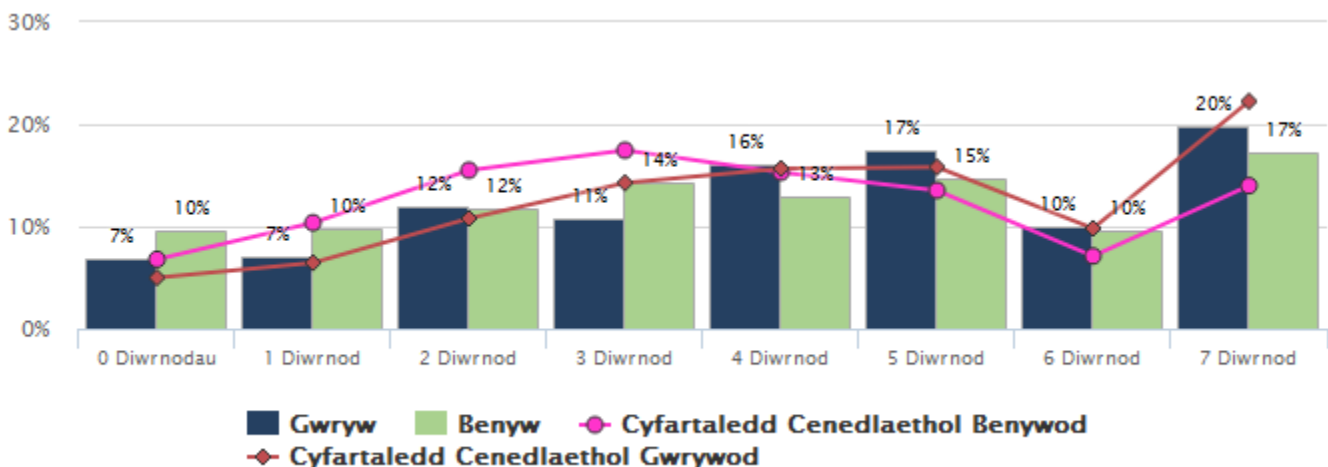
Mae bod yn fwy egniol yn gysylltiedig â chyrraedd academaidd gwell. Mesurwyd lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol dros 4,500 o blant 11 oed ym Mryste a chofnodwyd eu cyrraedd academaidd pan oeddent yn 11, 13 a 16 oed (graddau TGAU). Roedd lefelau uwch o weithgarwch corfforol yn 11 oed yn gysylltiedig â chyrraedd dilynol uwch ac roedd hyn yn wir ar gyfer Saesneg, Mathemateg a Gwyddoniaeth, ni waeth be fo'r ffactorau eraill²⁵.

Mae lefelau gweithgarwch corfforol yn dueddol o ddirywio wrth i blant gyrraedd llencyndod, ond mae rhai gweithgareddau yn fwy tebygol na'i gilydd o gael eu cynnal. Er enghraifft, rhwng yr oedran 10 a 14 rhoes oddeutu 80% o bobl ifanc y gorau i sgipio, gwneud gymnasteg a chwarae hoci ond rhoes llai na 50% y gorau i ddawnsio, chwarae pêl-droed a rhedeg²⁶.

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 ymchwili 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 wahân²⁷.

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

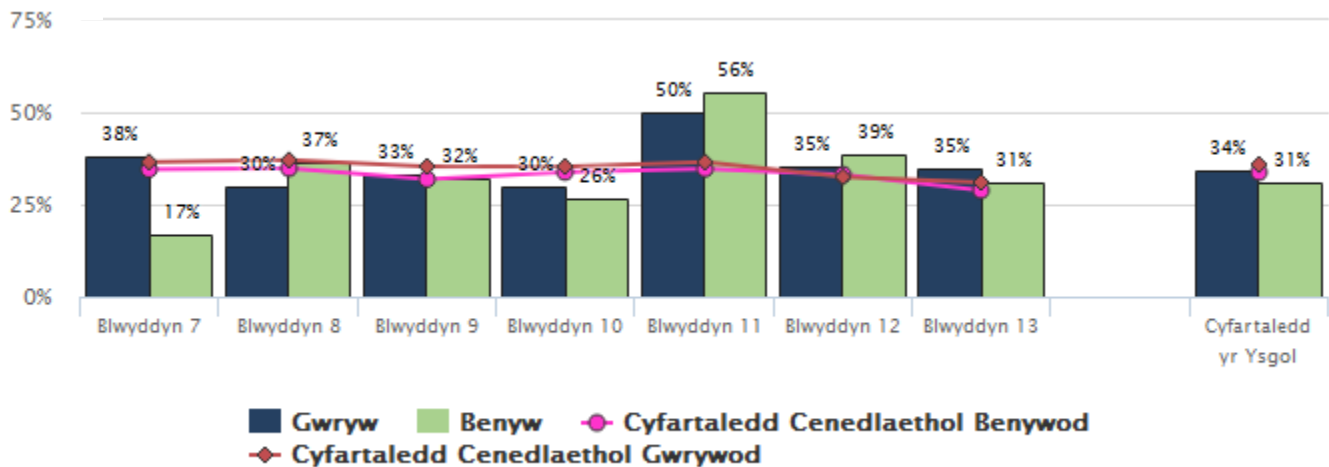


Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae NICE, y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol, yn argymhell bod ysgolion yn sicrhau bod eu cyfleusterau gweithgaredd corfforol ar gael i blant a phobl ifanc cyn y diwrnod ysgol, yn ystod y diwrnod ac ar ôl y diwrnod ysgol, ar benwythnosau ac yn ystod gwyliau'r ysgol²⁸.

Teithio llesol i'r ysgol

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



A oeddech chi'n gwybod?

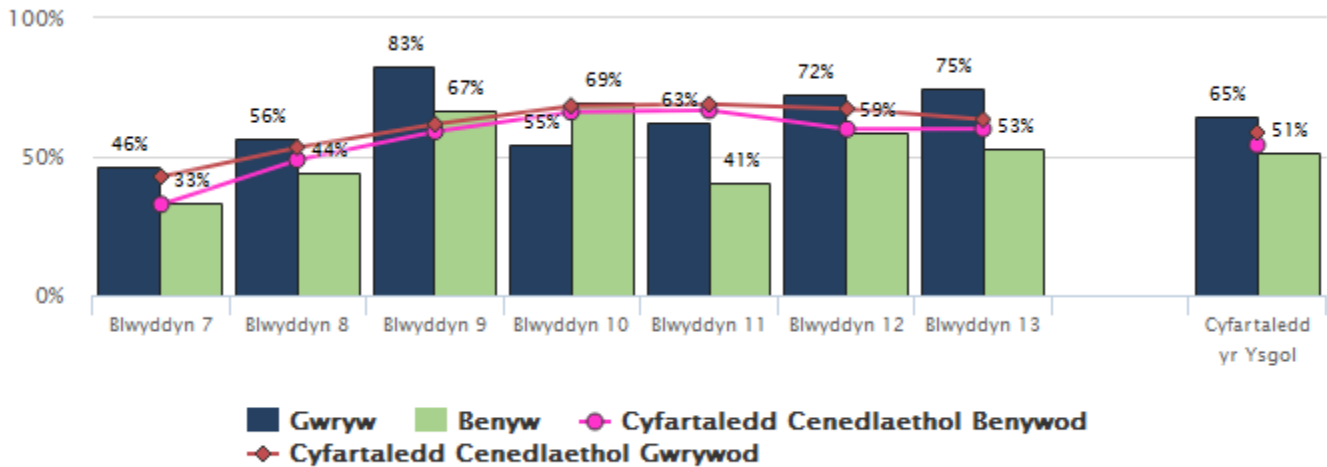
Mae plant sy'n cerdded i'r ysgol neu'n mynd yno ar eu beic yn fwy heini'n gyffredinol na phlant nad ydynt yn gwneud y naill na'r llall²⁹. Gall cerdded i'r ysgol gyfrannu cymaint â thraean o gyfanswm y gweithgaredd corfforol y mae plant yn ei gael mewn diwrnod³⁰.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae NICE, sef y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd 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. Gall hefyd gynnig 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, ac i bobl eraill hyrwyddo teithio egniol i'r ysgol. <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



* Mae'n cynnwys teledu, DVD, gemau cyfrifiadurol, ffonau clyfar, llechi a defnyddio cyfrifiadur, fel gwaith cartref, anfon negeseuon e-bost, trydarau, sgwrsio, crwydro'r rhyngwyd.

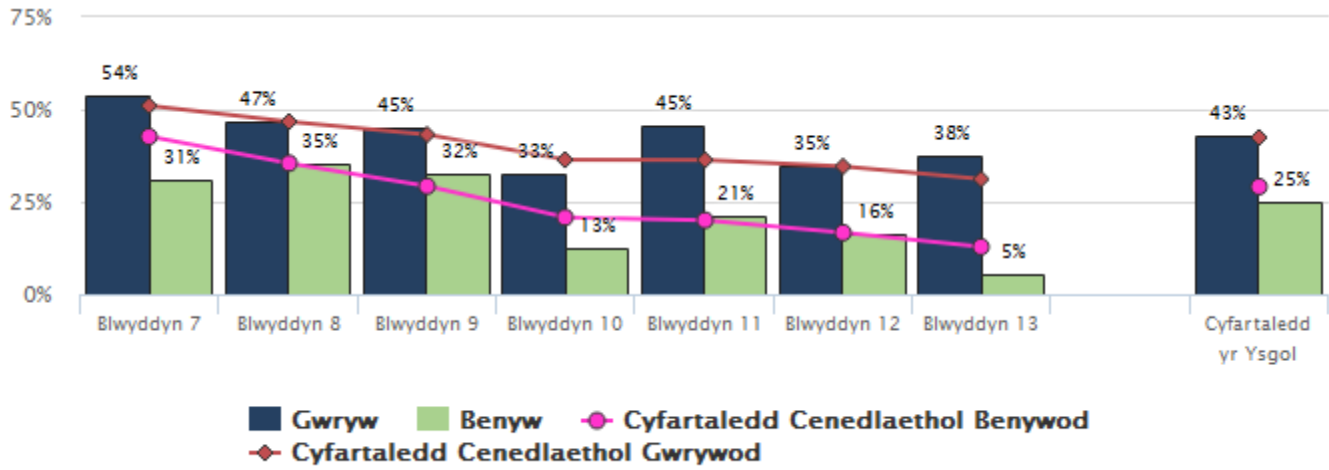
A oeddech chi'n gwybod?

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 brys³¹.

Cwblhaodd myfyrwyr blynyddoedd 7 i 12 yn Ottawa, Canada holiaduron ynghylch amser a dreuliwyd yn gwyllo teledu, chwarae gemau fidio a defnyddio cyfrifiadur. Cwblhawyd ganddynt hefyd holiaduron ynghylch iselder ysbryd a phoen meddwl. Roedd cysylltiad cryf rhwng cyfanswm yr amser a dreuliwyd yn ymgymryd â gweithgareddau lle'r oedd yn eistedd i lawr yn edrych ar sgrin a difrifoldeb iselder ysbryd a phoen meddwl. Gyda chwarae gemau fidio oedd y berthynas gryfaf³².

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 fywta'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.
Gwnewch yn siŵr bod yr holl ddarpariaeth bwyd yn unol â Mesur Bwyta ac Yfed Iach mewn Ysgolion 2009 ²¹ – mae cymorth ar gael gan yr awdurdod lleol i gefnogi hyn. Mae hyfforddiant ar gael gan ddietygwyr lleol a staff arlwyyo awdurdodau lleol ar gyflwyno 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 5x60; cynnal clwb coginio sy'n cynnig ryseitiau 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 ddiwyddiadau 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 ddiwyddiadau 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 ryseitiau 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.

Lles ac Iechyd Emosiynol

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

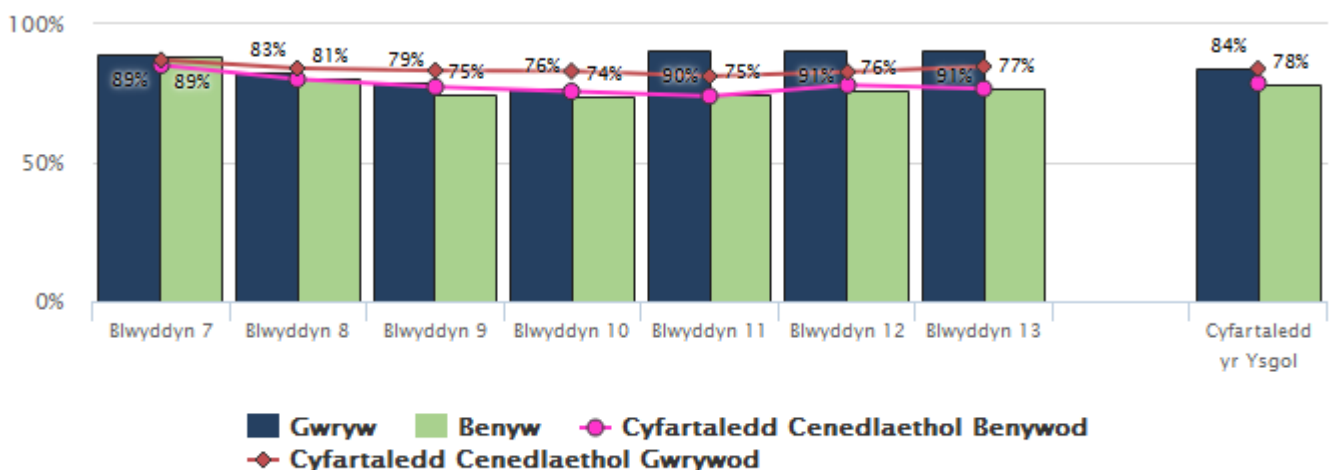
'No health without mental health.' Mae teitl strategaeth iechyd meddwl Lloegr yn glir wrth atgoffa pobl o'r rhan hollbwysig y mae iechyd meddwl yn ei chwarae yn ein hiechyd cyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o salwch meddwl yn dechrau cyn i bobl ifanc ddod yn oedolion felly mae meithrin iechyd meddwl a lles mewn pobl ifanc yn hanfodol. Bydd gwella iechyd meddwl yn gynnar mewn bywyd yn rhoi ystod o fanteision i unigolion a chymdeithas, gan gynnwys iechyd corfforol, llai o ymddygiadau iechyd peryglus, disgwyliad einioes hwy a llai o anghyfartaledd iechyd³³.

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 plant³⁴. 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 alcohol³⁵.

Mae cysylltiad cadarnhaol rhwng lles a chyrraedd academaidd. Mae dadansoddi data o 'Children of the 90s', astudiaeth yn y Deyrnas Unedig sydd wedi dilyn miloedd o bobl ifanc wrth iddynt dyfu i fyny, wedi dangos bod myfyrwyr y mae eu lles yn well yn 13 oed, gan gynnwys bod â mwy o gysylltiad â'r ysgol a bod â chyfeillgarwch cadarnhaol, yn cyflawni mwy yn academaidd yng Nghyfnod Allweddol 3 a Chyfnod Allweddol 4³⁶.

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?

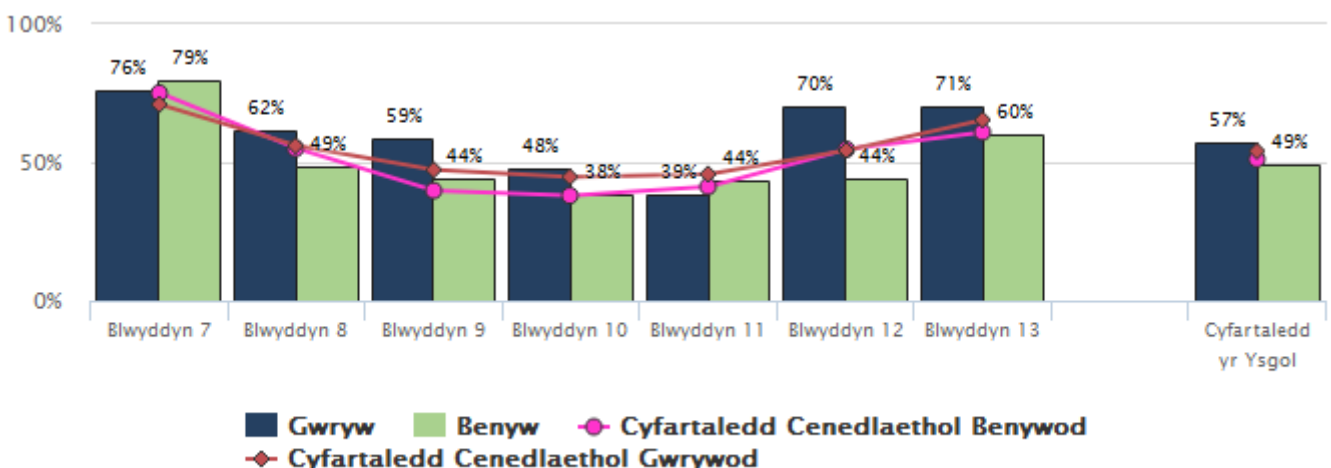
Mae pobl ifanc sy'n teimlo ymlyniad i'w hysgol neu 'gysylltioldeb â'r ysgol' ac sy'n ystyried bod eu hathrawon yn gefnogol yn llai tebygol o gymryd rhan mewn ymddygiadau afiach.

Mae gwaith ymchwil yn y Deyrnas Unedig wedi canfod fod pobl ifanc sy'n dweud eu bod wedi cael profiadau drwg yn yr ysgol yn 14 oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi niweidio eu hunain (anafu eu hunain yn fwrriadol) yn 16 oed. Roedd elfennau o brofiad ysgol yn cynnwys y cysylltiad â'r ysgol ag â myfyrwyr eraill, mwynhau'r ysgol a ffiniau clir a theg y gweithredir arnynt yn gyson³⁷.

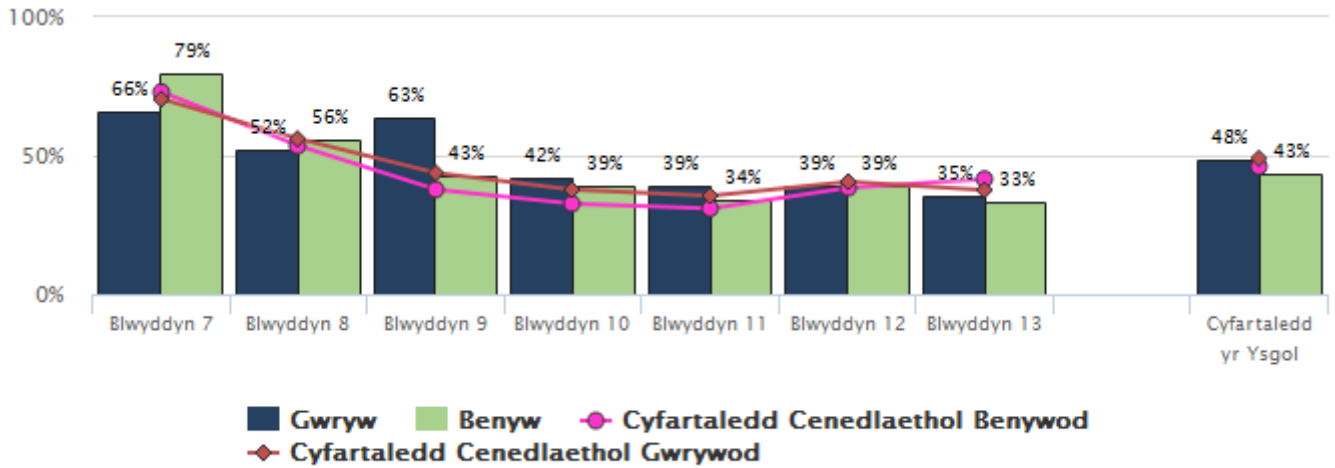
Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

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 anghyson³⁸.

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



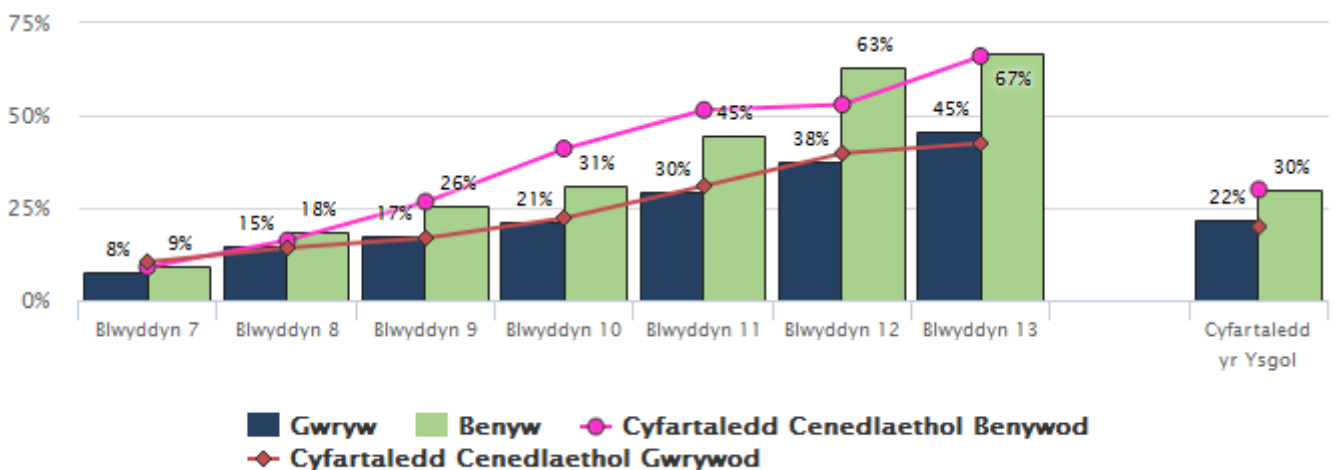
Ffig. 11 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol



Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

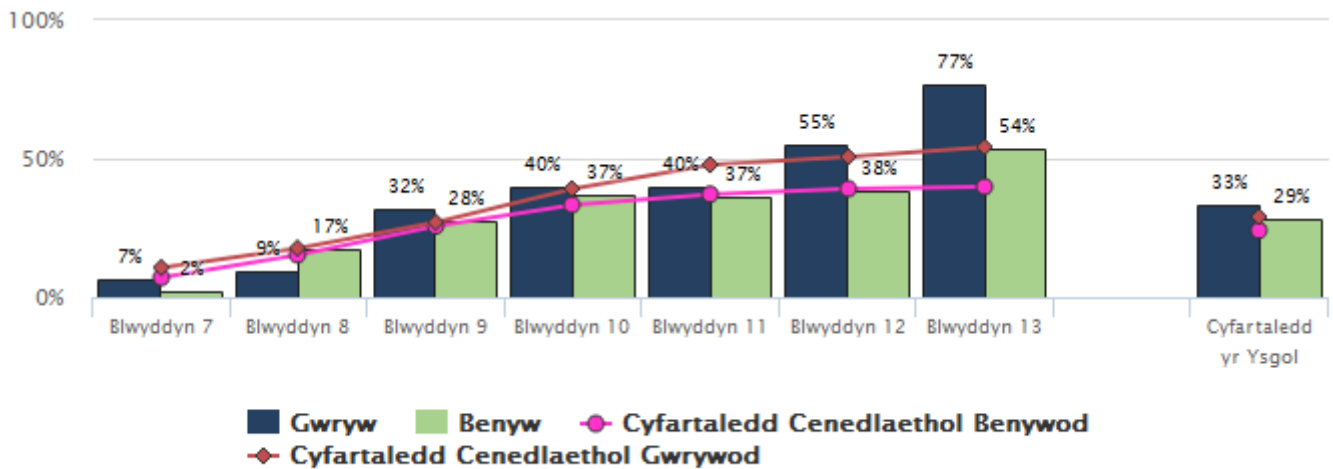
Mae data YIPOY o Iwerddon yn dangos bod cyfranogiad ym mywyd yr ysgol yn is ymhlith myfyrwr ysgol uwchradd hŷn ac ymhlith bechgyn. Roedd cymryd rhan mewn llunio rheolau'r ysgol yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched, ac roedd trefnu digwyddiadau yn yr ysgol a mynegi barn yn y dosbarth yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched a bechgyn³⁹.

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

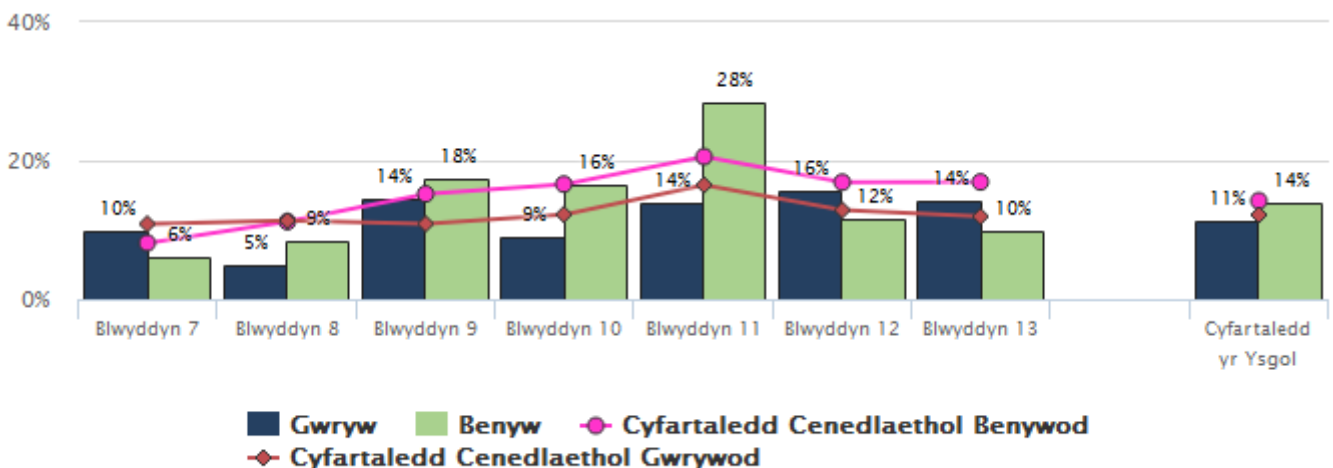


Cwsg

Ffig. 13 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11.30pm neu'n hwyrach pan fo ganddynt ysgol y diwrnod canlynol



Ffig. 14 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr oedd yn teimlo nad oeddynt byth neu brin yn gallu canolbwyntio yn yr wythnos cyn yr arolwg



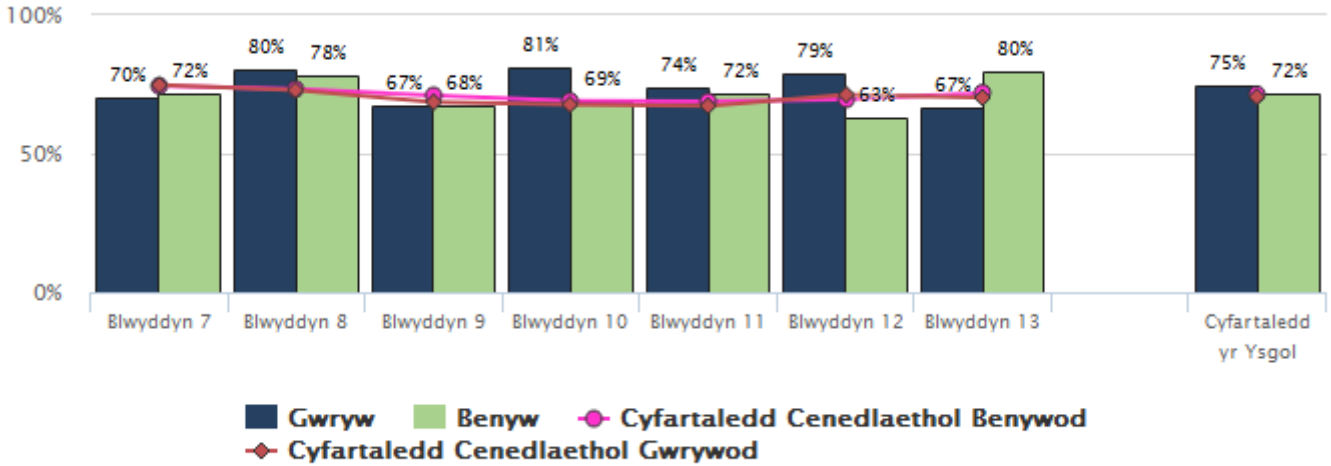
A oeddech chi'n gwybod?

Mae patrymau cysgu'n gysylltiedig â dewis bwyd glaslanciau. Mae ymchwilwyr yn America wedi canfod bod pobl ifanc sy'n dweud eu bod yn cysgu am ychydig oriau'n unig, a hynny'n aml, yn llai tebygol o fwyta llysiau a ffrwythau ac yn fwy tebygol o fwyta bwyd cyflym⁴⁰.

Gydag astudiaeth fawr o bobl ifanc 16 i 19 oed yn Norwy canfuwyd perthynas gref rhwng defnyddio dyfeisiau electronig yn yr awr cyn mynd i'r gwely a hyd y cwsg a'r amser yr oedd yn ei gymryd i syrthio i gysgu. Po fwyaf o ddyfeisiau y defnyddiai person yn yr awr cyn mynd i'r gwely, y mwyaf oedd y perygl y câi effaith ar ei gwsg⁴¹.

Cyfeillgarwch a bwlio

Ffig. 15 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith

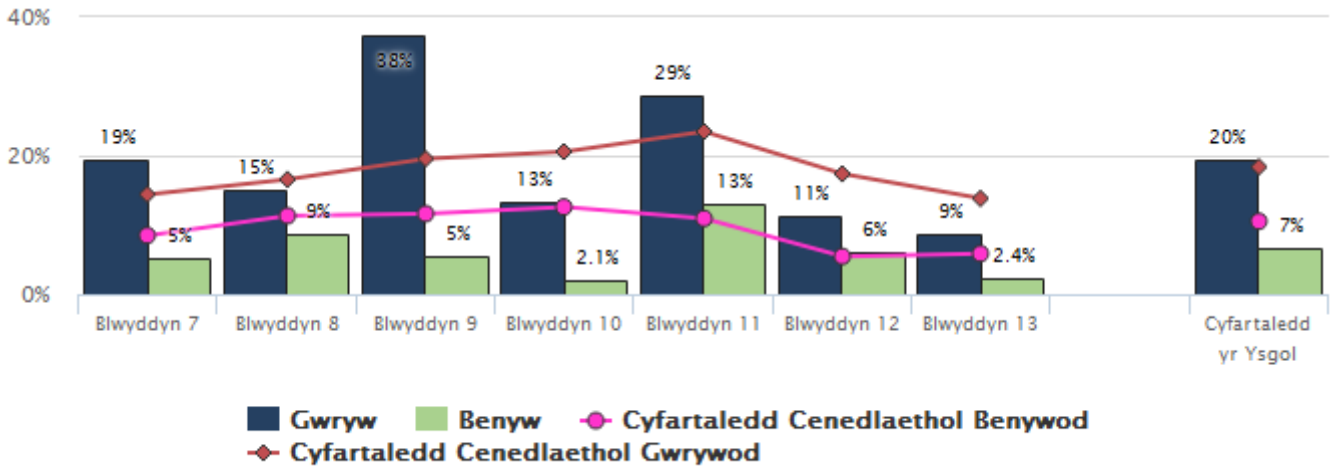


A oeddech chi'n gwybod?

Nid yw athrawon a myfyrwr wastad yn diffinio bwlio yn yr un ffordd. Canfu gwaith ymchwil gydag athrawon a myfyrwr blwyddyn 7 a 9 mewn ysgolion yn y Deyrnas Unedig bod myfyrwr yn fwy tebygol nag y byddai athrawon o gyfyngu eu diffiniad o fwlio i gam-drin yn eiriol a chorfforol a pheidio â chrybwyll cael eu heithrio'n gymdeithasol, anghydbwysedd grym o blaid bwli, neu gael eu gwneud i deimlo dan fygythiad⁴².

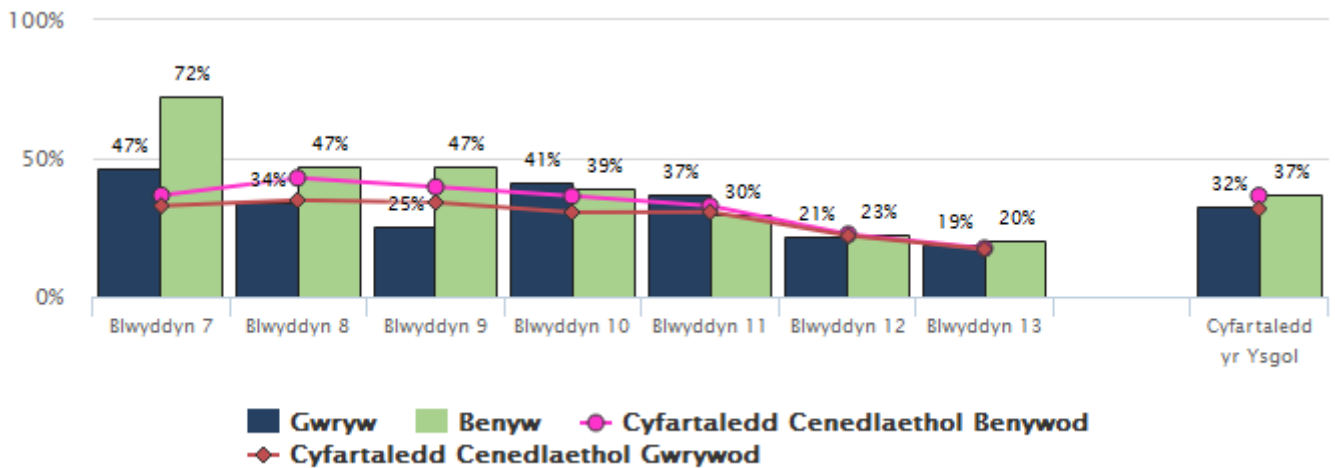
Canfuwyd bod bwlio mewn ysgolion canol yn America bron mor amlwg yn yr ystafell ddosbarth ag ydyw yn y coridorau, er gwaethaf y gred bod mwy o oruchwylio mewn ystafell ddosbarth. Tynnu ar rywun neu eu galw'n enwau oedd y mathau mwyaf cyffredin o fwlio yn yr ystafell ddosbarth, gyda cham-drin corfforol y math mwyaf cyffredin a gafwyd allan yn y coridorau⁴³.

Ffig. 16 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf*



* Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

Ffig. 17 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf^Ω



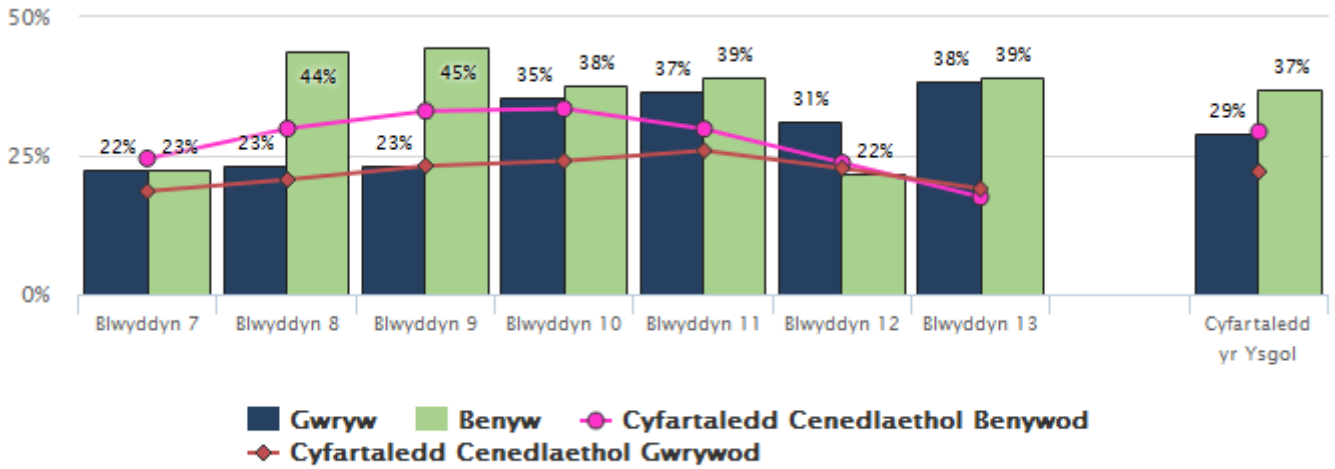
^Ω Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Canfu gwaith ymchwil manwl gyda genethod mewn dwy ysgol yn Llundain bod yr ysgolion, yn tueddu i fod yn gaeth yn eu hadnabyddiaeth o fyfyrwyr fel bwllis neu ddiodefwr. Roedd hyn yn gwrth-ddweud dynameg gymdeithasol, gymhleth bwlio lle'r oedd rolau'r drwgweithredwr a'r dioddefwr yn eithaf cyfnewidiol yn aml ac roedd achosion o fwlio yn rhan o straeon manwl rhyngweithio cymdeithasol⁴⁴.

Nododd adroddiad Estyn 2014, 'Gweithredu ar Fwlio' bod y rhan fwyaf o ddisgyblion ysgolion cynradd yn hyderus y bydd eu hysgol yn delio'n effeithiol gyda bwlio. Wrth i fyfyrwyr fynd yn hŷn, fodd bynnag, maent yn teimlo'n llai sicr y bydd eu hysgol yn medru datrys problemau bwlio⁴⁵.

Ffig. 18 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi dioddef seibr-bwlio yn ystod y misoedd diwethaf*



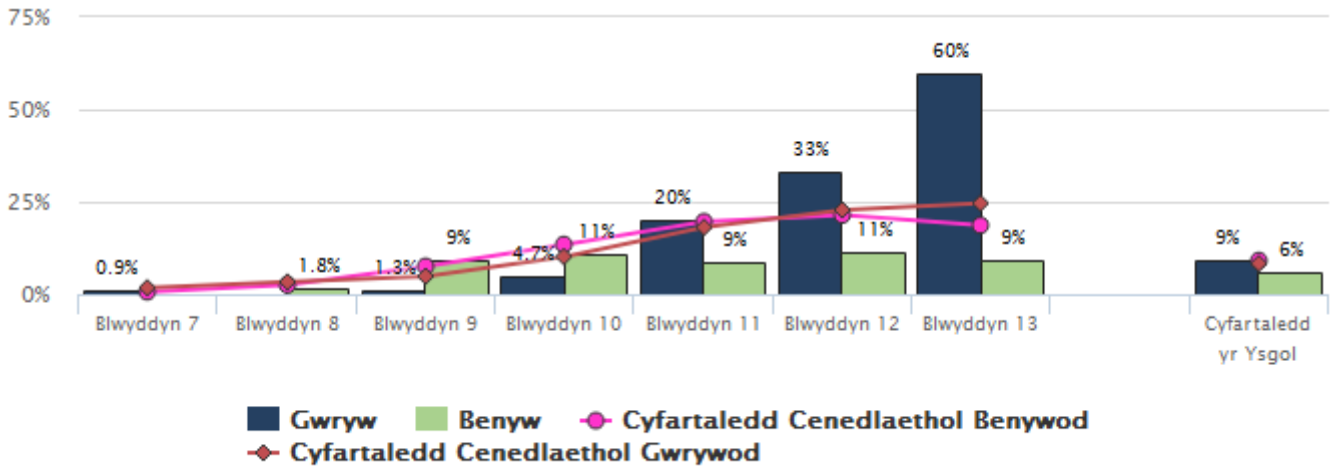
* Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

A oeddech chi'n gwybod?

Canfu arolwg diweddar o dros 1,100 o fyfyrwr blwyddyn 8 mewn wyth ysgol yn Lloegr fod 14% wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd seiberfwlio. Roedd perthynas gref rhwng ymddygiad ymosodol yn yr ysgol a chymryd rhan mewn seiberfwlio, sy'n awgrymu na fyddai, o bosib, o gymorth edrych ar seiberfwlio fel rhywbeth sydd ar wahân i fathau eraill o fwlio⁴⁶.

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 oed⁴⁷.

Ffig. 19 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi anfon delwedd ohonynt eu hunain



A oeddech chi'n gwybod?

Secstio yw pan mae rhywun yn anfon, neu'n derbyn, ffotograffau neu fideos o natur rywiol ar eu ffonau symudol neu ddyfais electronig arall. Mae rhai pobl ifanc yn ystyried y weithred yn ddiniwed ond mae goblygiadau cyfreithlon mewn achosion o secstio rhwng pobl ifanc o dan 18 oed ac mae rhannu delweddau yn gallu bod yn fath o seiber-fwlio ac yn gallu achosi gofid sylweddol.

Darganfu ymchwil ymysg myfyrwyr Blwyddyn 8, 9 a 10 yn Llundain a De Orllewin Lloegr bod gwahaniaethau clir yn ôl rhywedd i secstio, gyda merched yn teimlo o dan bwysau i gydymffurfio â delfrydau o ran y ffordd maen nhw'n edrych, a bechgyn yn teimlo o dan bwysau i gystadlu a sicrhau statws trwy gasglu a dosbarthu delweddau rhywiol o ferched^{48,49}.

Darganfu'r un astudiaethau bod secstio yn rhan annatod o fywydau pobl ifanc ac nid ydynt yn ystyried y weithred yn gywilyddus nac yn syndod - roedd y rhan fwyaf yn ymwybodol o achosion ymysg eu cyfoedion. Fodd bynnag, roedd nifer fach o fyfyrwyr yn teimlo nad oedd modd siarad â'u hathrawon am eu profiadau.^{48, 49}.

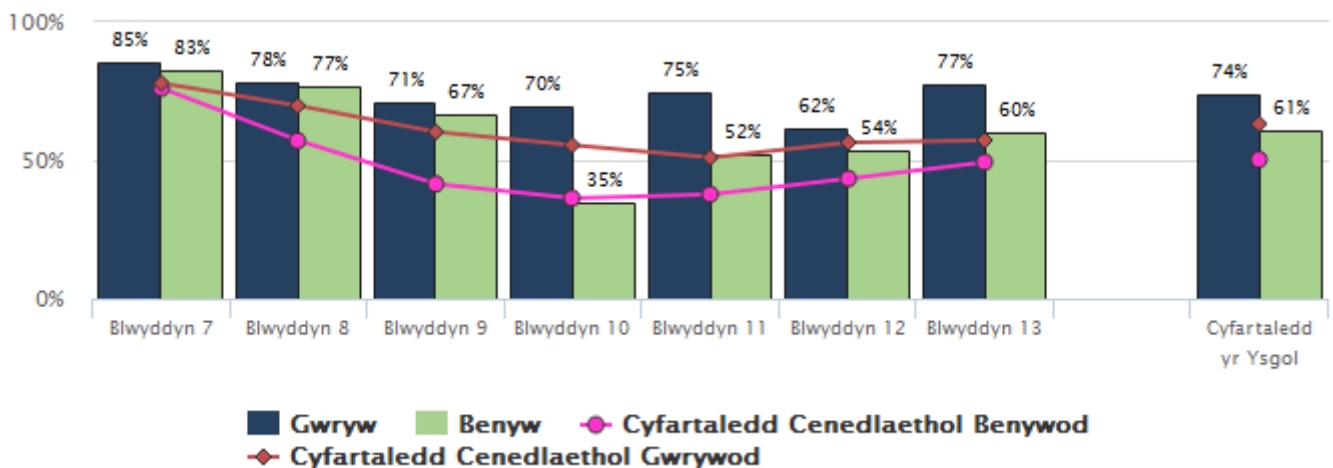
Trais yn erbyn menywod a merched

Daeth y Ddeddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) i rym yn Ebrill 2015

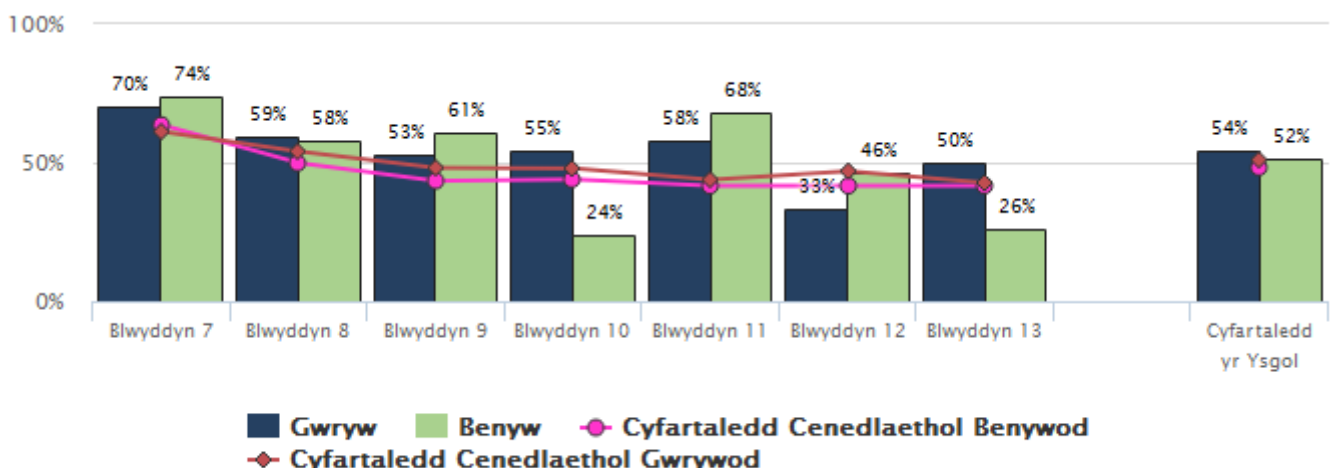
(<http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/domesticabuse/?skip=1&lang=cy>).

Mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu Canllaw Arfer Da: Dull addysg gyfan o fynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yng Nghymru⁵⁰. Mae'n cydnabod bod lleoliadau addysg yn amgylcheddau lle gellir meithrin agweddau cadarnhaol tuag at gydraddoldeb rhywiol a pherthnasoedd parchus, iach, trwy ymagwedd ar sail hawliau. Mae'r canllaw hwn yn ystyried bod g elfen allweddol i'r dull addysg cyfan hwn. Un o'r rhain yw 'sichrau bod systemau monitro a gwerthuso ar waith i fesur effaith y gwaith hwn'. Mae'r siartiau isod yn berthnasol i'r elfen hon.

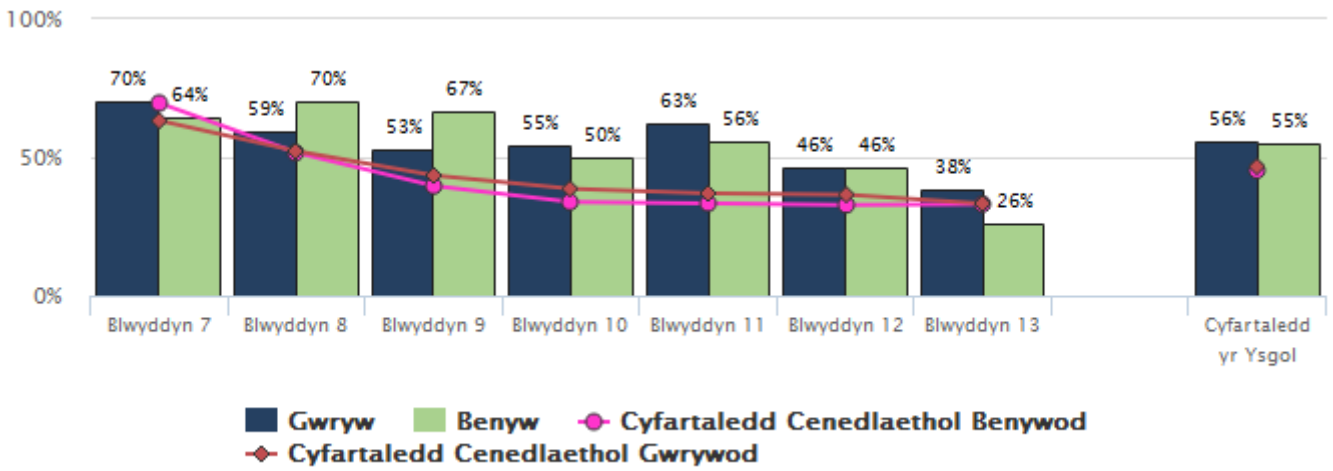
Ffig. 20 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus ar ferched yn yr ysgol



Ffig. 21 Ysgol Owain Glyndŵr: 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

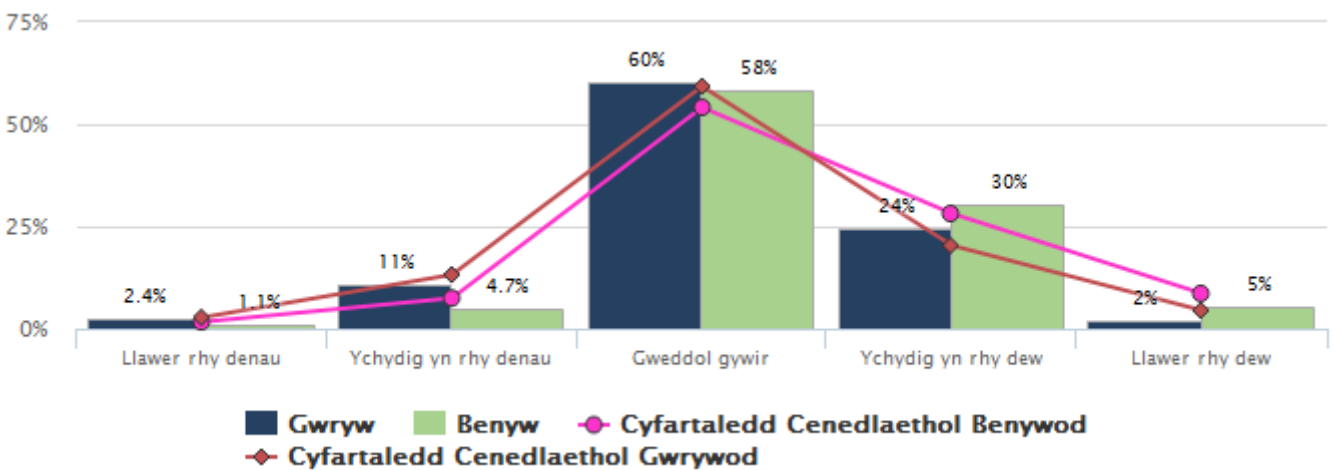


Ffig. 22 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" y byddent yn siarad ag aelod o staff yr ysgol am drais mewn perthynas bachgen/merch



Delwedd y corff

Ffig. 23 Ysgol Owain Glyndŵr: Ymatebion myfyrwr i "A ydych chi'n meddwl bod eich corff yn..."



Gall eich ysgol wneud 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. <https://www.b-eat.co.uk/about-eating-disorders>
 Youthline 0845 6347650

Pwy sy'n gallu helpu?

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol i gael cyngor ar bob agwedd ar les ac iechyd emosiynol a chymorth ac adnoddau lleol argymelledig .

Cyfres o ddeunyddiau gwrth-fwlio yw '**Parchu eraill**' sy'n darparu canllawiau ac atebion ymarferol ar rwystro ac ymateb i ddigwyddiadau o fwlio mewn ysgolion.

<http://gov.wales/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?skip=1&lang=cy>

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 dicter, pryder a gwella hunan-barch.

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

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

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 **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)

Mae **ap Zipit Childline** yn cynnwys ymadroddion defnyddiol a delweddau doniol y gall pobl ifanc eu hanfon at unigolion sy'n gofyn iddynt am ddelweddau noeth neu rywiol.

<https://www.childline.org.uk/Play/GetInvolved/Pages/sexting-zipit-app.aspx>

Mae **llinell gymorth a gwefan (Cymru) Byw Heb Ofn** yn cael eu rhedeg gan Cymorth i Ferched Cymru, ac mae'n wasanaeth cymorth a gwybodaeth cyfrinachol, cenedlaethol i unrhyw un sy'n dioddef trais rhywiol, cam-drin domestig neu unrhyw fath o drais arall yn erbyn menywod, neu unrhyw un sydd eisiau mwy o wybodaeth am y gwasanaethau cymorth sydd ar gael.

Rhadffôn (24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn)
0808 8010 800 www.gov.wales/livefearfree

Mae rhaglen ysgolion cam-drin domestig **Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru** yn gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru i addysgu plant am berthnasoedd iach, cam-drin a'i ganlyniadau, a ble i chwilio am help. Mae'r rhaglen yn cynnwys codi ymwybyddiaeth am gam-drin ymhlith athrawon a staff cymorth addysgu, gweithwyr ieuenctid a gweithwyr proffesiynol eraill â diddordeb..

07776 464295 www.hafancymru.co.uk/spectrum/

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 gall eich ysgol gefnogi lles ac iechyd 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.

Defnyddio a chamdefnyddio sylweddau

Ysmygu

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 ddioddef clefyd yr ysgyfaint, clefyd y galon a strôc.

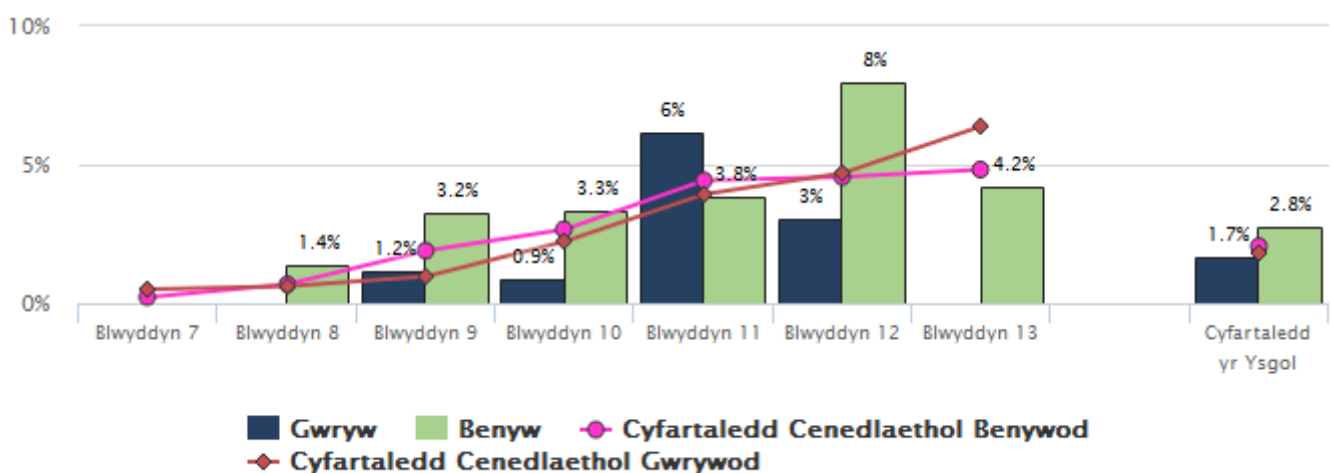
Nid yw effeithiau ysmygu'n ymddangos yn hwyrach mewn bywyd yn unig. Mae ysgyfaint pobl yn eu harddegau yn parhau i dyfu ac mae ysmygu'n amharu ar ddatblygiad yr ysgyfaint. Mae pobl ifanc sy'n ysmygu'n dioddef mwy o beswch a diffyg anadl ac mae ymchwil yn America wedi canfod bod cysylltiad cryf rhwng ysmygu'n rheolaidd yn ystod plentyndod a llencyndod ac achosion newydd o asthma dros gyfnod o wyth mlynedd^{51,52}.

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^{53,54}.

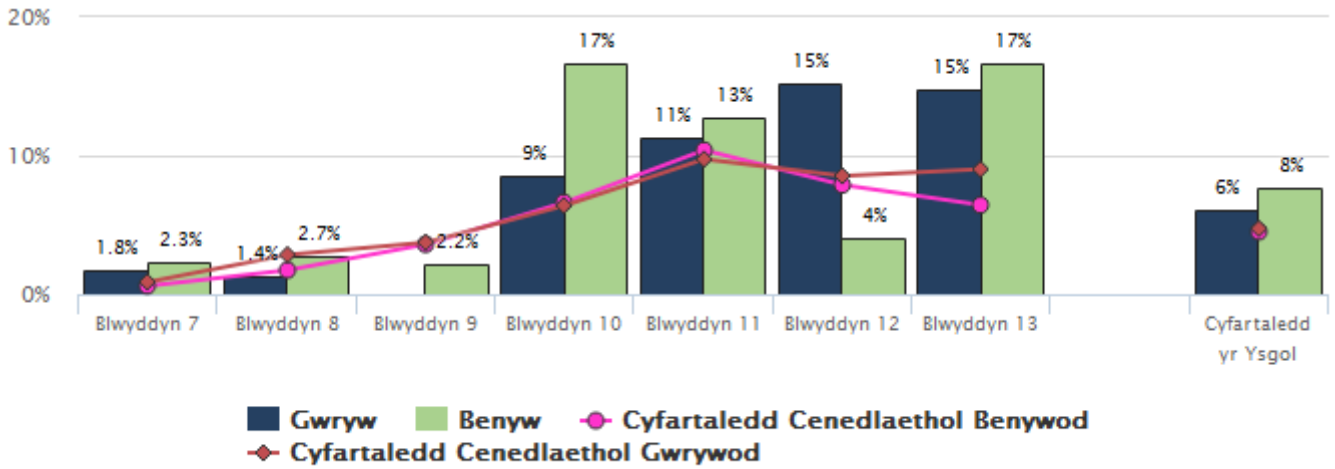
Mae anadlu mwg tybaco'n ddrwg i chi, ni waeth os ydych yn ysmygwyr ai peidio. Mae tybaco'n lladd hanner y bobl sy'n ei ddefnyddio, sy'n cyfateb i 6 miliwn o bobl y flwyddyn ledled y byd – neu ddwywaith poblogaeth Cymru. Mae mwg ail-law mewn manau caeedig megis ceir hefyd yn niweidiol ac mae'n achosi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

Mae anghyfartaledd cymdeithasol i'w weld ym mhatrwm pobl ifanc sy'n ysmygu. Er bod cyfran y bobl ifanc sy'n profi ysmygu wedi gostwng yn gyffredinol, mae pobl ifanc o gefndiroedd llai breintiedig yn fwy tebygol o brofi ysmygu a symud o ysmygu'n achlysurol i ysmygu'n ddyddiol⁵⁵.

Ffig. 24 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmygu llai nag unwaith yr wythnos



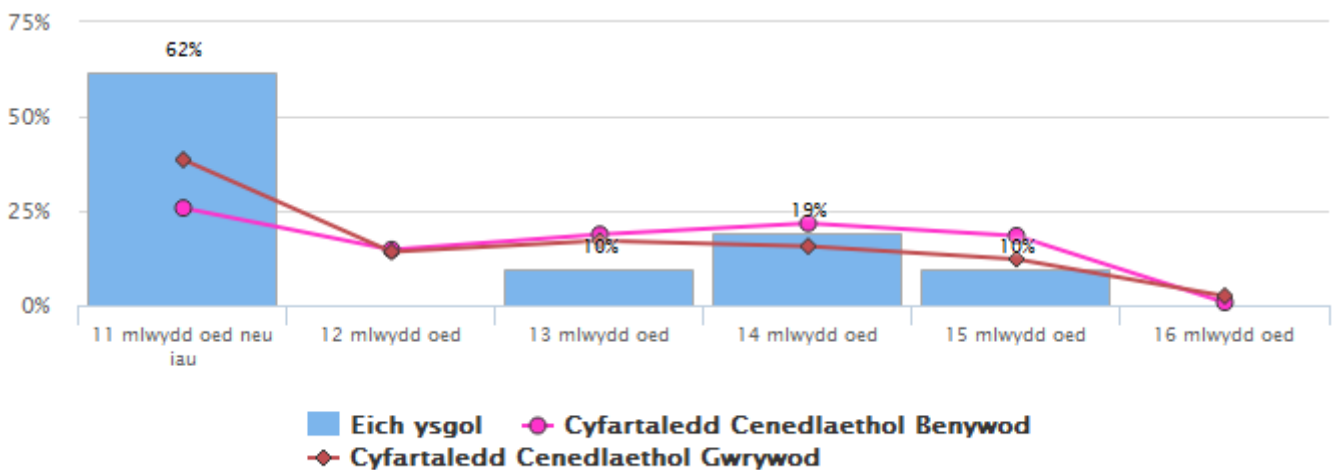
Ffig. 25 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmegu'n wythnosol o leiaf



A oeddech chi'n gwybod?

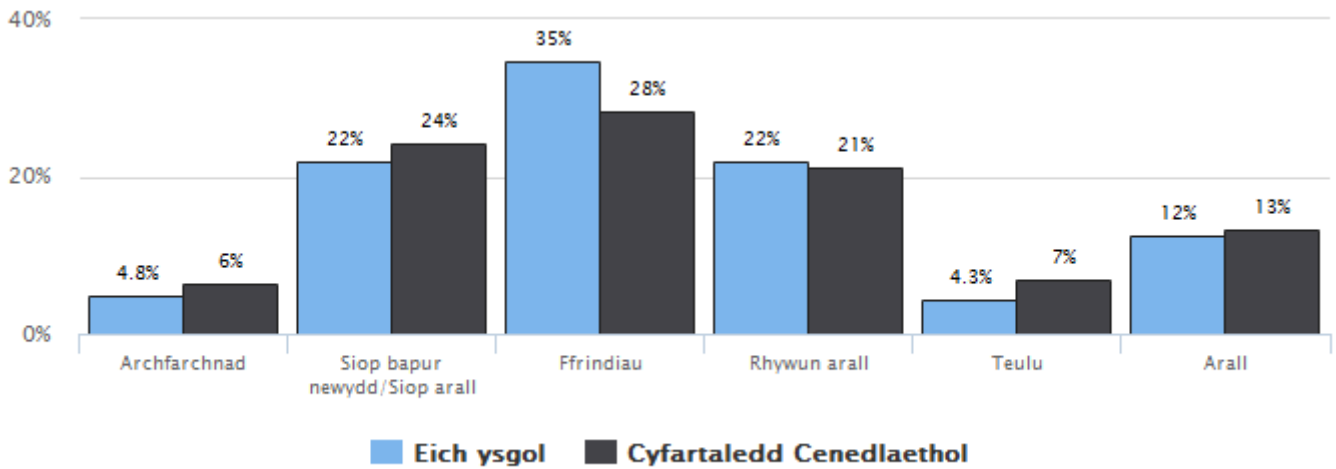
Po ieuengaf yw person pan fyddant rhoi cynnig ar sigarét am y tro cyntaf, y mwyaf tebygol y byddant o fod yn ysmygwr trwm ac o fod yn llai llwyddiannus os byddant yn ceisio rhoi'r gorau i ysmegu⁵⁶.

Ffig. 26 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ysmegu eu sigarét gyntaf*



* Mae'r siart yn cynnwys myfyrwyr sy'n ysmegu yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd yn unig

Ffig. 27 Ysgol Owain Glyndŵr: Mannau lle mae myfyrwyr yn dweud eu bod yn cael sigarêts yn aml*



*Roedd myfyrwyr 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 myfyrwyr.

A oeddech chi'n gwybod?

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 rhan⁵⁷.

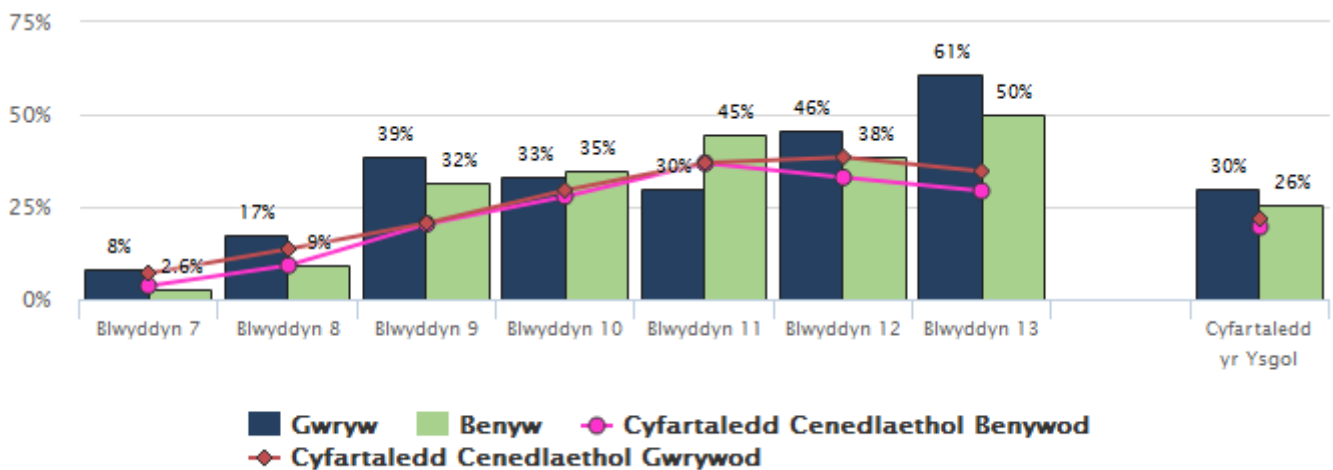
Beth ydych chi'n ei feddwl?

Yn 2014 canfu arolwg o dros 2500 o fyfyrwyr ysgol uwchradd yng Nghymru a Lloegr fod 42% yn meddwl y dylai'r oedran cyfreithlon i brynu sigarêts (18 oed) fod yn uwch a chredai 10% y dylai fod yn is⁵⁸. Beth ydych chi'n feddwl y dylai'r oed cyfreithlon i brynu sigarêts fod?

E-sigaréts

Gelwir e-sigaréts 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-sigaréts fel cymorth i rhoi'r gorau i ysmegu.

Ffig. 28 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig



Yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015/16, dywedodd **22%** o bobl ifanc yng Nghymru nad oeddent erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarét. Dywedodd **3%** eu bod nhw'n defnyddio e-sigarét yn rheolaidd (yn wythnosol o leiaf). Roedd defnydd rheolaidd yn fwyaf cyffredin ymhlith ysmygwyr a chyn-ysmgwyr, gyda **llai nag 1%** o bobl nad oeddent yn ysmygwyr yn defnyddio e-sigaréts yn rheolaidd. Roedd cysylltiad cryf rhwng defnyddio e-sigaréts yn rheolaidd â defnyddio tybaco ac alcohol⁵⁹.

A oeddech chi'n gwybod?

Canfu'r Arolwg Cenedlaethol o Dybaco mewn leuenctid yn America fod pobl ifanc sy'n defnyddio e-sigaréts yn fwy tebygol o fod wedi ysmegu yn y gorffennol neu o fod yn ysmegu ar hyn o bryd. Roedd glaslanciau oedd yn ysmegu sigaréts confensiynol ac yn defnyddio e-sigaréts yn fwy tebygol o fod yn ysmygwyr trymach⁶⁰.

Alcohol

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

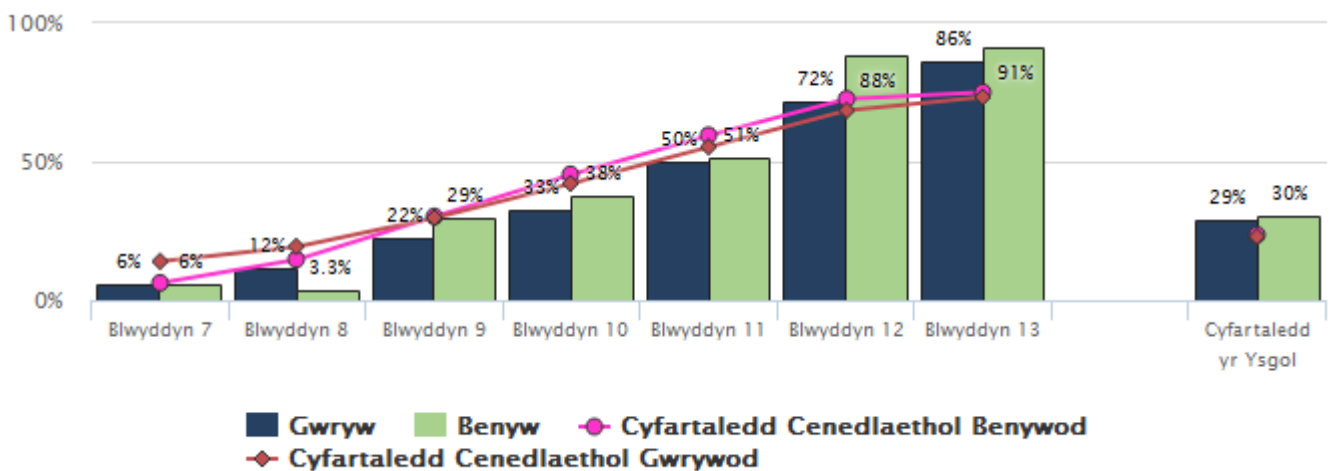
Ledled y byd, mae bron i un o bob deg o farwolaethau ymhlith pobl rhwng 15 a 29 mlwydd oed yn gysylltiedig ag alcohol. Mae llawer o'r rhain o ganlyniad i anafiadau bwriadol ac anfwriadol, gan gynnwys y rhai sy'n deillio o drais, damweiniau traffig a hunanladdiad.

Mae alcohol yn effeithio ar y corff a'r meddwl. Mae ymennydd ifanc yn arbennig o agored i niwed 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 hormonau⁶¹.

Mae goryfed mewn pyliau yn gysylltiedig ag ymddygiadau peryglus eraill. Mae'r Arolwg 'National Youth Risk Behavior Survey' yn America wedi canfod bod myfyrwr sy'n gor-yfed mewn pyliau yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi ymddwyn mewn nifer o ffyrdd peryglus eraill, gan gynnwys, ysmegu, trais, meddwl am neu geisio lladd eu hunain, defnyddio canabis ac yfed a gyrru⁶².

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.

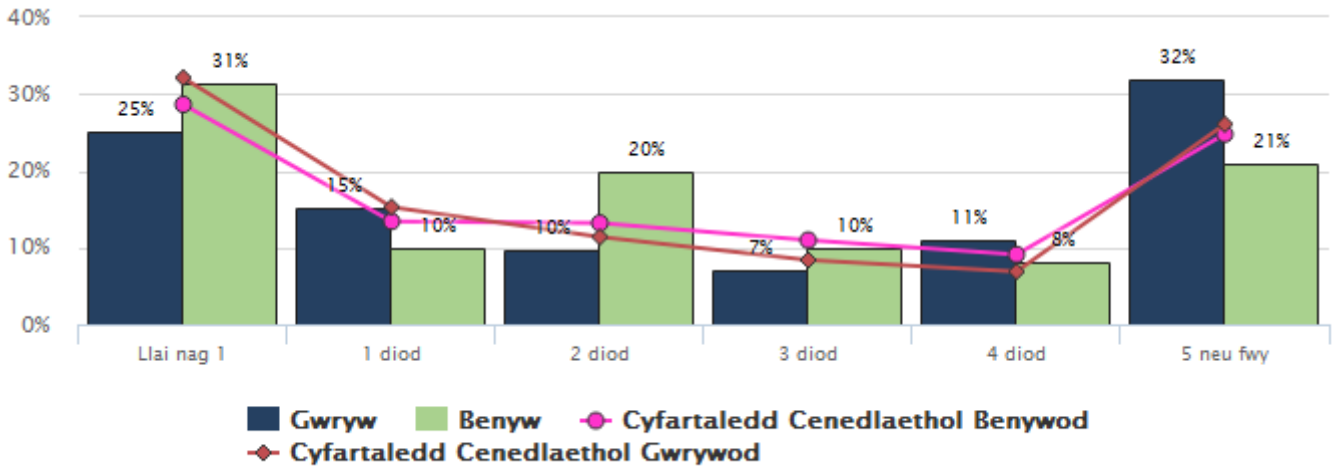
Ffig. 29 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol



Beth ydych chi'n ei feddwl?

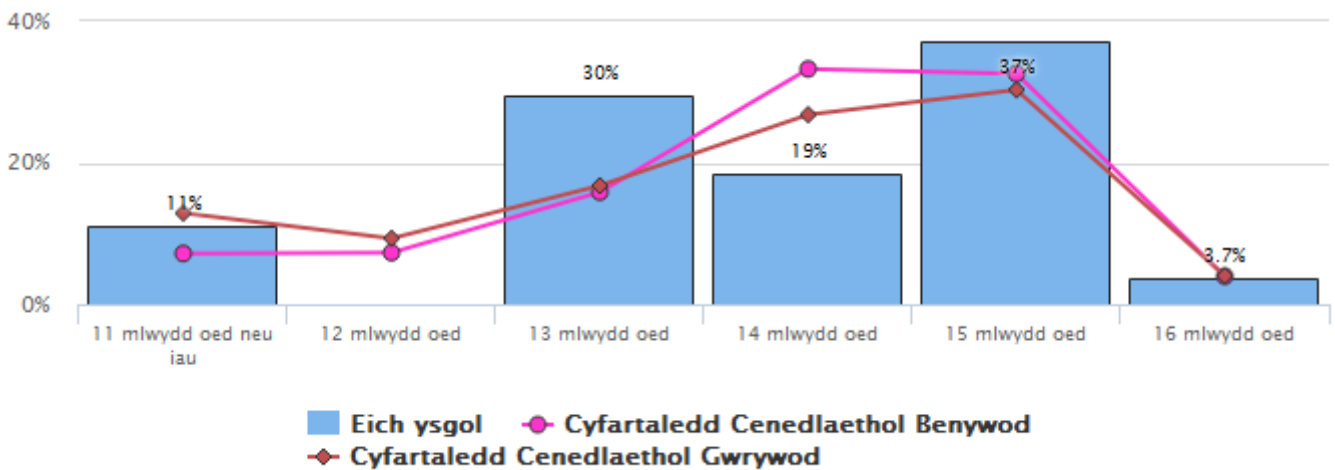
Yn 2014 canfu arolwg o dros 2500 o fyfyrwr ysgol uwchradd yng Nghymru a Lloegr fod 21% yn meddwl y dylai'r oedran cyfreithlon i brynu alcohol (18 oed) fod yn uwch a chredai 14% y dylai fod yn is⁵⁸. Beth ydych chi'n feddwl y dylai'r oed cyfreithlon i brynu alcohol fod?

Ffig. 30 Ysgol Owain Glyndŵr: Faint o ddiodydd alcoholig y mae myfyrwr yn eu hyfed ar ddiwrnod arferol*



* Mae'r siart yn cynnwys myfyrwr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol yn unig

Ffig. 31 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwr Blwyddyn 11 yfed alcohol am y tro cyntaf^α



^α Mae'r siart yn cynnwys myfyrwr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol yn unig

A oeddech chi'n gwybod?

Mae dechrau defnyddio alcohol yn gynnar yn un o'r rhagfynegyddion cryfaf o ddbyniaeth 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 oed⁶³.

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**):

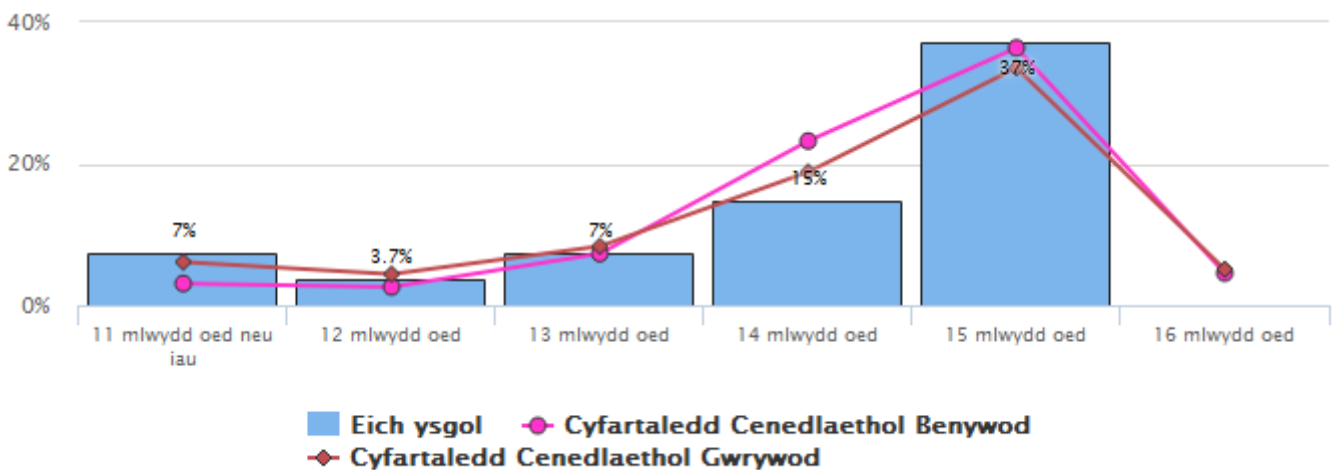
Menywod: ni ddylent yfed mwy na 2 i 3 uned o alcohol y diwrnod yn rheolaidd.

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 anghyfreithlon⁶¹. Mae hefyd yn rhoi yfwyr ifanc mewn perygl o ddiodef gwenwyn alcohol, sy'n gallu atal yr atgyrch gagio a'r broses anadlu⁶⁴.

Mae perygl ychwanegol o gymysgu alcohol a chyffuriau eraill.

Ffig. 32 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 feddwi am y tro cyntaf*



* Mae'r siart yn cynnwys myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol yn unig

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 ysgol⁶⁵.

Gall eich ysgol wneud 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 staff⁶⁶.

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.

Canabis

Pam mae defnyddio canabis yn fater arbennig mewn ysgolion?

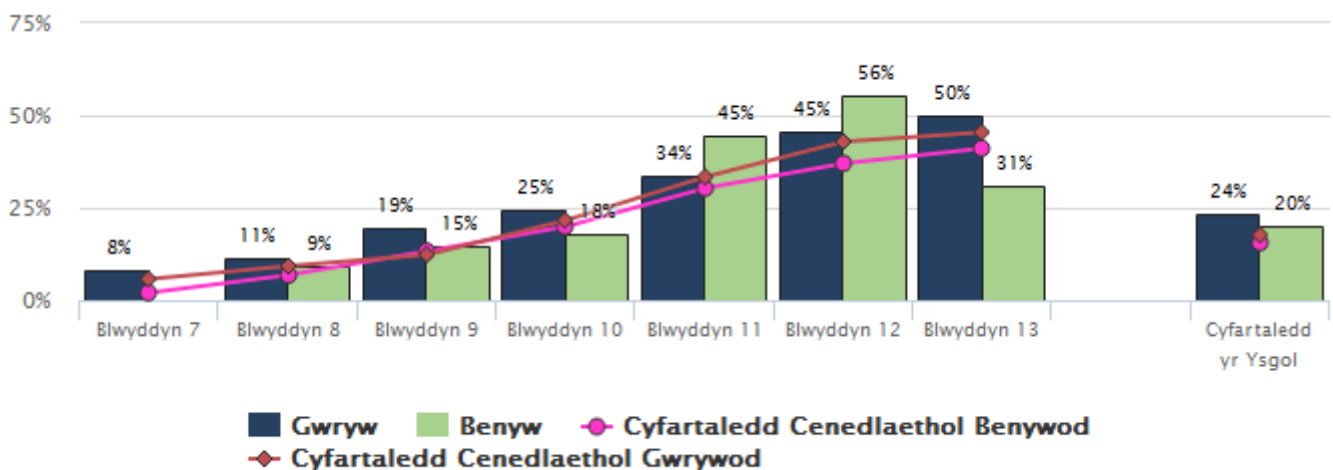
Mae canabis yn cael effaith uniongyrchol ar yr ymennydd ac mae hyn yn bryder penodol mewn pobl ifanc, y mae eu hymennydd yn dal i ddatblygu. Yn y tymor byr gall ei gwneud yn anodd canolbwyntio, mae'n pylu'r cof ac yn llethu ysgogiad. Yn y tymor hwy, mae wedi'i gysylltu â phroblemau iechyd meddwl difrifol mewn rhai pobl⁶⁷.

Mae cysylltiad cryf rhwng defnyddio canabis â chanlyniadau addysgol. Ni chafodd pobl ifanc yng ngorllewin Lloegr a ddywedodd eu bod yn defnyddio canabis yn wythnosol pan oeddynt yn bymtheg oed gystal hwyl yn eu harholiadau TGAU Mathemateg a Saesneg, roeddynt yn llai tebygol o gael pump TGAU gradd C neu uwch, ac yn fwy tebygol o roi gorau i'r ysgol⁶⁸.

Gallai deall bywydau pobl ifanc yn yr ysgol ein cynorthwyo i ddeall pam y defnyddir canabis. Canfu gwaith ymchwil manwl mewn dwy ysgol yn Lloegr bod y defnydd a wnâi myfyrwyr o ganabis yn gysylltiedig â'u rhwydweithiau cymdeithasol ac amgylchedd yr ysgol. Mewn ysgol yng nghanol dinas ac iddi boblogaeth fawr ar incwm isel, defnyddiai myfyrwyr ganabis fel modd o greu ffrindiau a theimlo'n fwy diogel mewn amgylchedd yr oeddynt yn teimlo'n fregus ynddo. Mewn ysgol faestrefol lle'r oedd cyfran fechan o'r myfyrwyr o deuluoedd incwm isel, câi myfyrwyr a deimlai eu bod wedi ymddieithrio gan waith yr ysgol, sef canolbwyntio ar gyrhaeddiad academiaidd, synnwyr cryf o hunaniaeth o ddefnyddio canabis⁶⁹.

Mae gwaith ymchwil yn America wedi canfod bob pobl sy'n dechrau defnyddio Canabis yn laslanciau (11-17 oed) yn llawer mwy tebygol o brofi nodweddion clinigol bod yn gaeth i gyffuriau, megis bod yn sâl yn hirach ar ôl cymryd cyffuriau, problemau emosiynol a bod angen mwy o'r cyffur i gael yr un effaith, na'r rhai sy'n dechrau defnyddio yn oedolion⁷⁰.

Ffig. 33 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cael cynnig canabis erioed

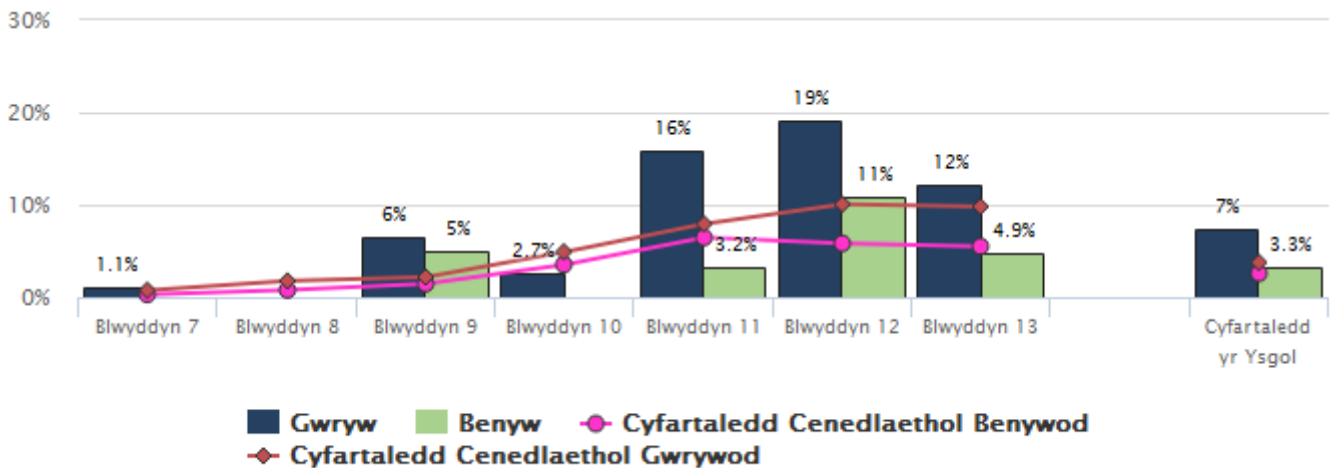


A oeddech chi'n gwybod?

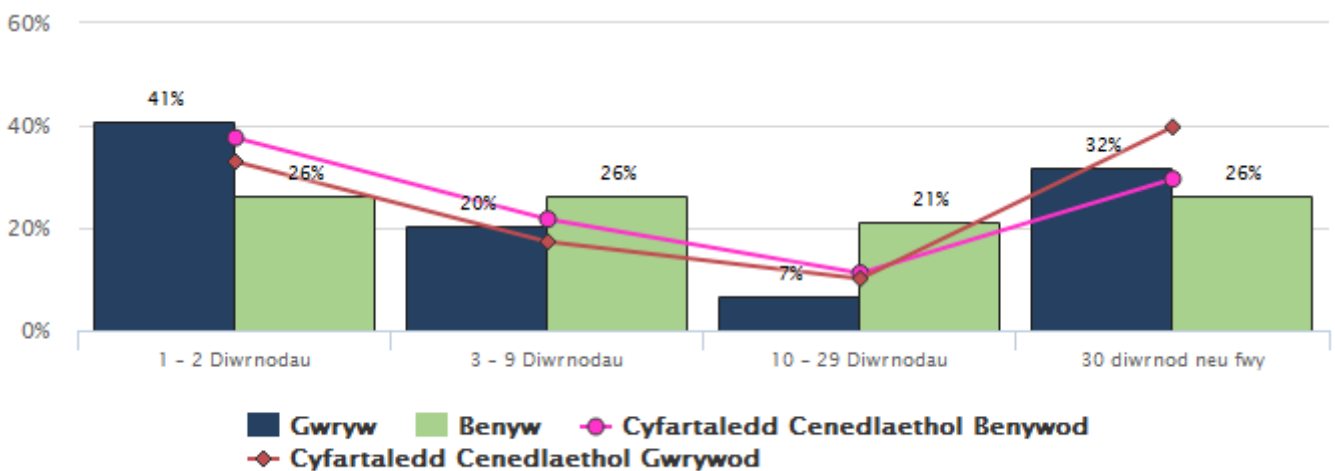
Mae cannabis yn gyffur dosbarth B sy'n golygu ei fod yn anghyfreithlon ei dyfu, ei gynhyrchu, ei gyflenwi neu fod ag ef yn eich meddiant. Wedi iddo gael ei ailddosbarthu am gyfnod byr i fod yn gyffur Dosbarth C o 2004 i 2009, fe'i newidiwyd oherwydd y cysylltiadau posib â materion iechyd meddwl.

Cyfunwyd pedair astudiaeth fawr dros gyfnod o amser yn Awstralia a Seland Newydd er mwyn edrych i mewn i'r berthynas rhwng cannabis ac iselder ysbryd. Cysylltwyd y defnydd cynyddol a wnaed o ganabis â symptomau cynyddol teimlo'n isel ac roedd y cysylltiad hwn yn gryfach pan oedd pobl yn lasnciau nag yn oedolion. Fodd bynnag, nid oedd yn bosib bod yn sicr a oedd defnyddio cannabis yn achosi symptomau o deimlo'n isel ynteu fel arall oedd hi⁷¹.

Ffig. 34 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cymryd cannabis yn y 30 diwrnod olaf

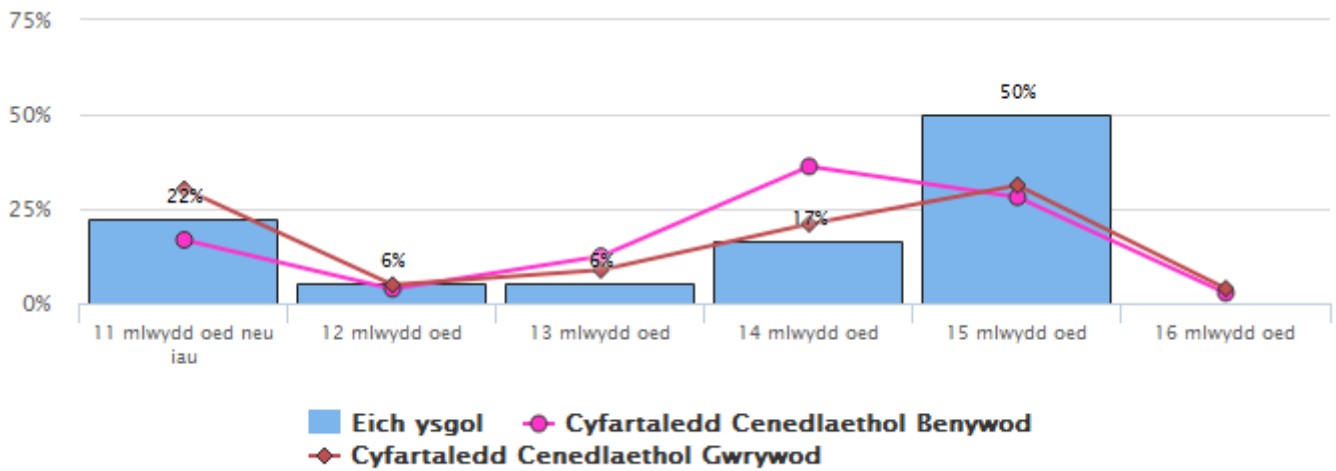


Ffig. 35 Ysgol Owain Glyndŵr: Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd cannabis*



* Mae'r siart yn cynnwys myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n defnyddio cannabis ar hyn o bryd

Ffig. 36 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ddefnyddio canabis am y tro cyntaf*



* Mae'r siart yn cynnwys myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n defnyddio canabis ar hyn o bryd

A oeddech chi'n gwybod?

Er bod canabis y cyffur anghyfreithlon a ddefnyddir amlaf yn y Deyrnas Unedig, awgryma ystadegau bod y defnydd a wneir ohono wedi bod yn dirywio yn y tymor hir.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

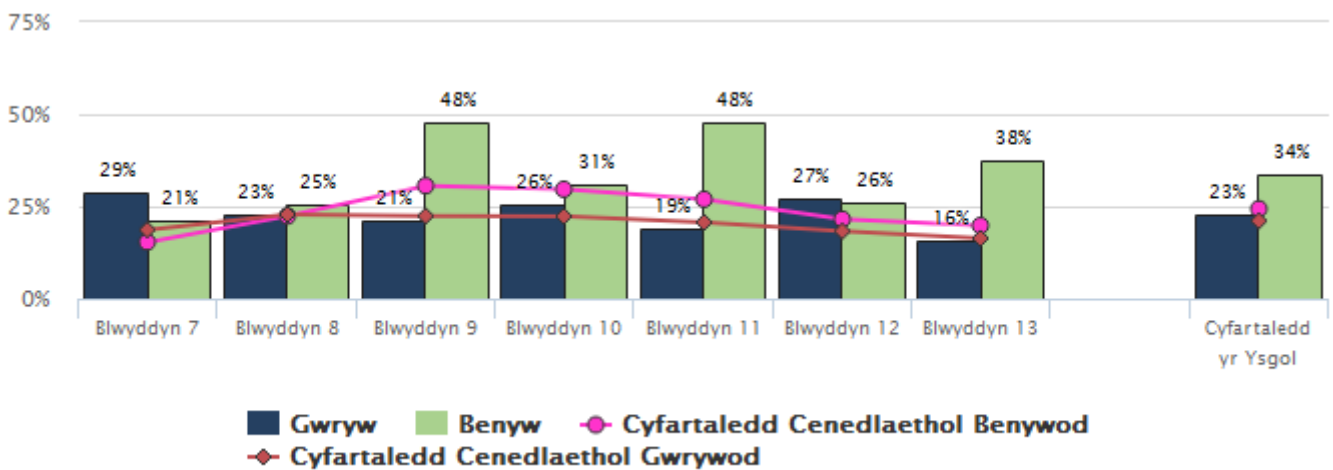
Mae'r berthynas rhwng athrawon a myfyrwyr yn dylanwadu'n annibynnol ar ddefnyddio canabis. Canfu astudiaeth dros gyfnod hir o bobl ifanc yn Belfast bod y berthynas rhwng athrawon a myfyrwyr yn 13/14 oed yn annibynnol gysylltiedig â defnyddio canabis yn 15/16 oed. Roedd y berthynas yn cynnwys defnyddio canabis yn y flwyddyn ddiwethaf a defnyddio canabis yn wythnosol. Roedd myfyrwyr a ddywedodd bod ganddynt berthynas gadarnhaol gydag athrawon 52% yn llai tebygol o ddweud eu bod yn defnyddio canabis yn wythnosol⁷².

Sylweddau seicoweithredol newydd

Mae sylweddau seicoweithredol yn gyffuriau newydd sydd wedi ymddangos yn y blynyddoedd diwethaf. Mae'r cyffuriau hyn yn dynwared effeithiau cyffuriau anghyfreithlon sefydledig, ond mae'r fferyllwyr sy'n eu cynhyrchu nhw wedi newid eu strwythur molecwlaid fel eu bod nhw yn syrthio y tu allan i gyfreithiau cyffuriau presennol, ac felly'n eu gwneud nhw'n gyfreithiol, yn dechnegol (o achos hynny, yr enw poblogaidd '**legal highs**'). Felly, maen nhw wedi cael eu gwerthu'n agored mewn rhai siopau a thrwy safleoedd ar y rhyngwyd yn y blynyddoedd diwethaf. Un pryder yw bod pobl ifanc wedi cysylltu'r statws gyfreithiol â'u bod nhw'n ddiogel i'w defnyddio.

Bydd y sefyllfa hon yn newid pan cyflwynir **Bil Sylweddau Seicoweithredol** y DU gyfan yn ddiweddarach eleni, a fydd yn gwahardd gwerthu, mewnforio ac allforio sylweddau seicoweithredol newydd. Bydd y gwaharddiad yn ymestyn i gynnwys gwerthu ocsid nitraidd (nwy chwerthin) at ddefnydd pobl.

Ffig. 37 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fewnanadlu nwy chwerthin neu gymryd meffedron neu 'sylweddau penfeddwol cyfreithiol'



Pwy sy'n gallu helpu?

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol am gyngor ar bob agwedd o ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau ac am gefnogaeth ac adnoddau lleol a argymhellir.

<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>Mae Ash Cymru'n darparu ystadegau a gwybodaeth ar ysmegu yng Nghymru</p> <p>www.ashwales.org.uk</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.danz47.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>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>Adnoddau ar gyfer athrawon, dysgwyr a rhieni/gofalwyr ar ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau a phynciau iechyd eraill i gefnogi'r Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.</p> <p>www.schoolbeat.org</p>
<p>Mae Galw Iechyd Cymru yn rhoi gwybodaeth am ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau a gwasanaethau lleol priodol.</p> <p>Galwch 0845 46 47 neu ewch i</p> <p>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 all eich ysgol gynorthwyo eich myfyrwyr i wrthsefyll y pwysau i gamddefnyddio sylweddau

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 polisïau 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 eisïau rhoi'r gorau i ysmegu
www.stopsmokingwales.com

Rhowch gynnig ar **Raglen yn Ddi-fwg JustB** os cewch gynnig gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hon yn rhaglen atal ysmegu a gynhelir mewn ysgolion ar gyfer myfyrwyr Blwyddyn 8 (12-13 oed) i'w galluogi i drafod risgiau ysmegu a buddion bod yn ddi-fwg

Gall staff yr ysgol

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

Gwnewch y mwyaf o'r cyfleoedd i addysgu am ysmegu a chamddefnyddio alcohol a chyffuriau yn y gwersi ABCh, Gwyddoniaeth ac mewn pynciau eraill ar draws y cwricwlwm. Sicrhewch fod y cynnwys yn ehangach na pheryglon tymor hir defnyddio'r sylweddau. Ystyriwch ganlyniadau tymor byr, sgiliau i wrthsefyll dylanwadau nad oes eu hangen gan gyfoedion a'r cyfryngau a chaniatewch i fyfyrwyr ystyried eu hagweddau sy'n ymwneud 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.

Rhyw a Pherthynas

Pam fod addysg rhyw a pherthynas yn fater pwysig mewn ysgolion?

Mae cael rhyw yn ifanc yn gysylltiedig â sawl ymddygiad iechyd peryglus arall, megis cymryd cyffuriau ac ysmegu. Mae gwaith ymchwil yn yr Alban wedi canfod cysylltiadau cryf rhwng defnyddio sylweddau'n gynnar (ysmygu cyn bod yn 14 oed, yfed alcohol yn fisol erbyn mae person ifanc yn 15 oed a hyd yn oed cymryd cyffuriau anghyfreithlon erbyn ei fod yn 15) a dechrau cael rhyw yn gynnar (cyn 16 blwydd oed). Nid oedd y berthynas hon dim gwahanol rhwng bechgyn a genethod ac nid oedd yn newid gyda dosbarth cymdeithasol⁷³.

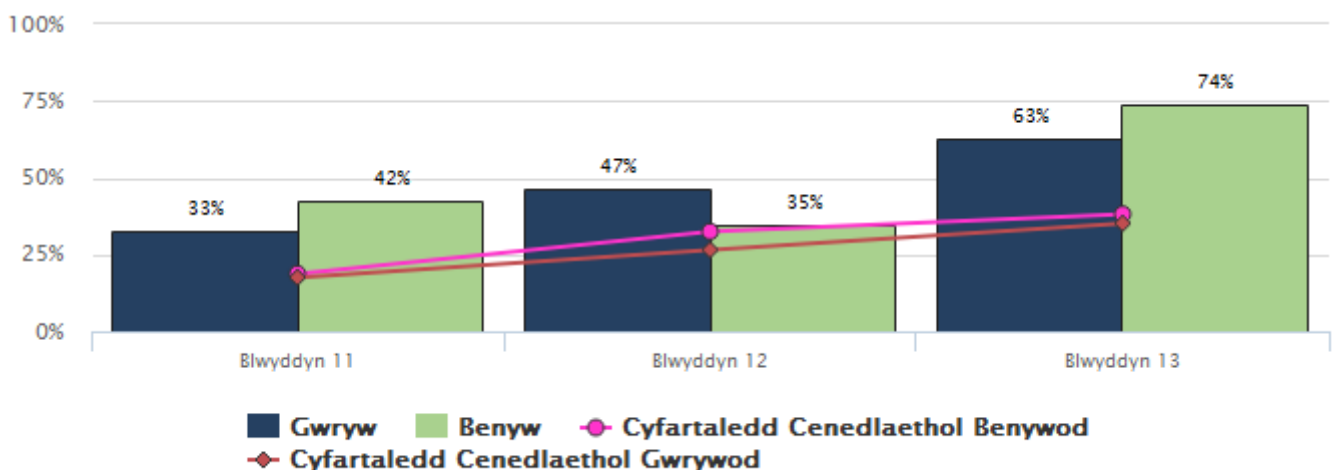
Mae'r ffordd y mae pobl ifanc yn teimlo am yr ysgol yn gysylltiedig â'u hymddygiad rhywiol. Wrth ddadansoddi data Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol o bedair gwlad yn Ewrop a'r Unol Daleithiau, cafwyd bod cael profiad o ryw yn ifanc (dan 15 oed) yn gysylltiedig ag ymlyniad isel wrth ysgol mewn bechgyn a genethod. Roedd ymlyniad wrth ysgol yn cynnwys a oedd myfyrwr yn hoffi ysgol, oeddynt yn teimlo bod athrawon yn eu trin yn deg ac â diddordeb ynddynt, ac a oeddynt yn teimlo'n rhan o'u hysgol⁷⁴.

Mae'r ffaith bod pobl ifanc yn teimlo edifeirwch am gael rhyw yn gysylltiedig ag yfed alcohol.

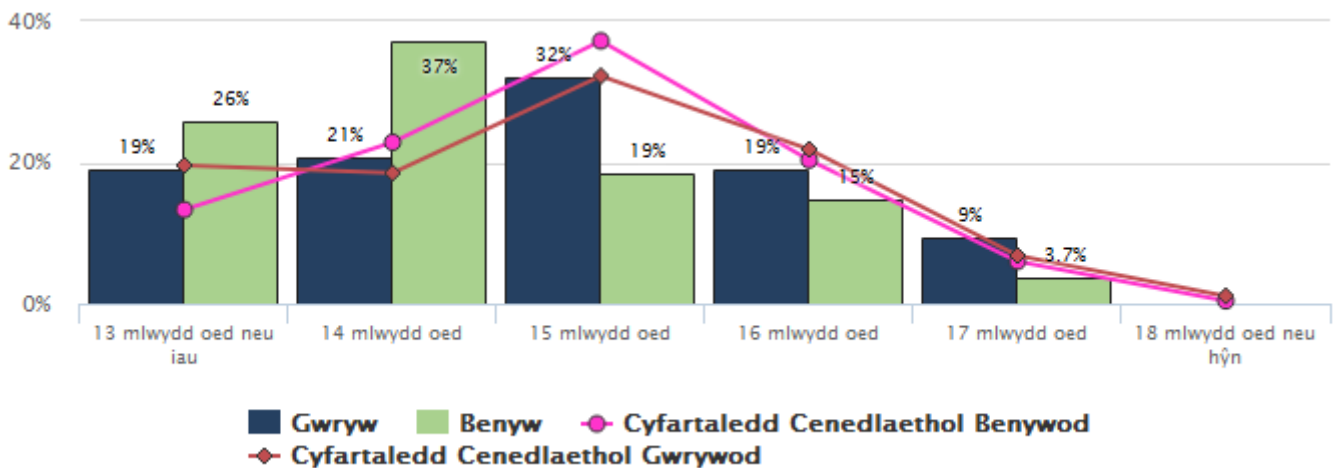
Dywedodd 12.5% o bobl ifanc 15 ac 16 oed yng ngogledd Lloegr eu bod yn edifar cael rhyw ar ôl yfed. Fodd bynnag, wrth ddadansoddi hyn yn ôl ymddygiad yfed, cafwyd mai 5% o'r rhai oedd yn yfed llai nag unwaith y mis oed wedi teimlo edifeirwch ar ôl cael rhyw ond roedd 30% o'r rhai a yfai deirgwaith neu fwy'r wythnos wedi teimlo edifeirwch o'r fath⁷⁵.

Nid yw'n anghyffredin i bobl ifanc gael rhyw cyn iddyn nhw fod yn barod. Canfu astudiaeth fawr yng ngorllewin Lloegr fod 18% o bobl ifanc 15 oed wedi cael rhyw yn y 12 mis diwethaf. O'r rhain, ystyriwyd nad oedd traean ohonynt yn barod, yn golygu nad oedd arnynt eisiau cael rhyw neu eu bod wedi'u gorfodi i gael rhyw, roeddynt yn edifar cael rhyw neu ni wnaethant ddefnyddio dull atal cenhedlu⁷⁶.

Ffig. 38 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwr sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed



Ffig. 39 Yr oedran pryd cafodd myfyrwyr Ysgol Owain Glyndŵr gyfathrach rywiol am y tro cyntaf*



* Mae'r siart yn dangos canrannau'r myfyrwyr sy'n cael rhyw, nid canran o'r holl fyfyrwyr

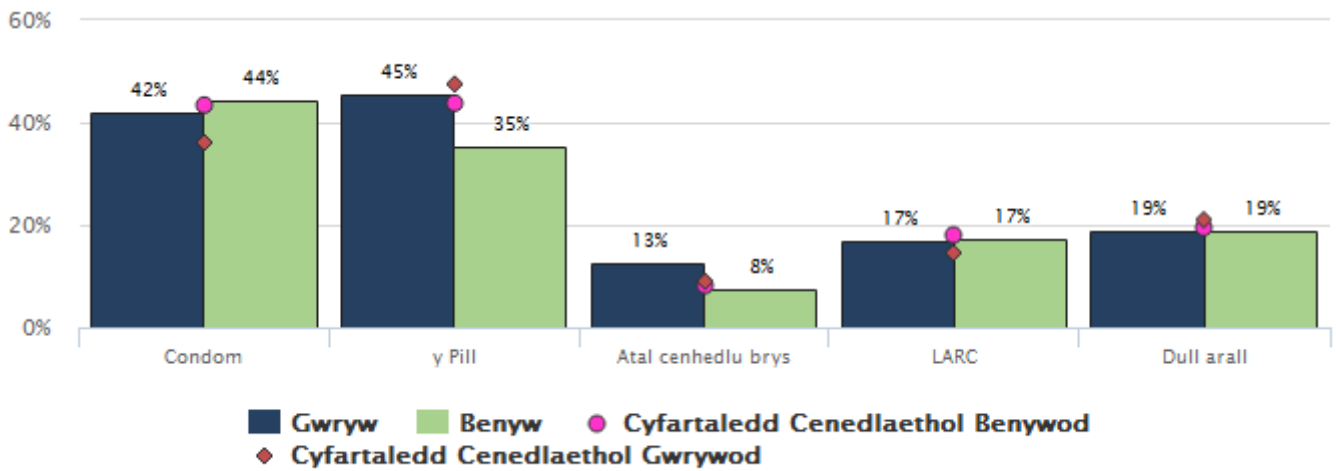
Beth ydych chi'n ei feddwl?

Yn 2014 canfu arolwg o dros 2500 o fyfyrwyr ysgol uwchradd yng Nghymru a Lloegr fod 22% yn credu y dylai'r oed cyfreithlon i gael rhyw (16 oed) fod yn uwch a bod 17% yn credu y dylai fod yn is⁵⁸. Beth ydych chi'n feddwl y dylai'r oed cyfreithlon i gael rhyw fod?

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Canfu adolygiad o dystiolaeth ar addysg rhyw a pherthynas yn yr ysgol a gynhaliwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) fod rhaglenni addysg cynhwysfawr yn cael effaith sylweddol ar ddwy agwedd bwysig o ymddygiad: gohirio dechrau cael rhyw a gostwng nifer y partneriaid rhyw. Ni chanfu dystiolaeth bod rhaglenni cynhwysfawr yn cyflymu'r profiad o gael rhyw am y tro cyntaf⁷⁷.

Ffig. 4o Ysgol Owain Glyndŵr: Y defnydd o ddulliau atal cenhedlu ymhlith myfyrwyr sy'n weithredol yn rhywiol, a'u partneriaid*



* Mae'r siart yn dangos canrannau'r myfyrwyr sy'n cael rhyw, nid canran o'r holl fyfyrwyr

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Canfu adolygiad o waith ymchwil gyda phobl ifanc 11 i 18 oed yn y Deyrnas Unedig a'r Unol Daleithiau bod dwy elfen o wasanaethau iechyd rhyw yn arbennig o bwysig: sicrhau bod dulliau atal cenhedlu ar gael a darparu gwybodaeth a chyngor⁷⁸.

Canfu astudiaeth o ddarparwyr gwasanaethau iechyd rhyw yn yr ysgol yn y Deyrnas Unedig mai'r gred oedd mai darparu gwasanaethau yn ystod amser cinio oedd fwyaf defnyddiol i bobl ifanc. Roedd yn golygu nad oedd yn rhaid iddynt adael gwersi na sefyllian o gwmpas ar ôl ysgol. Roedd gwasanaethau amser cinio yn arbennig o bwysig i fyfyrwyr gwledig oedd yn dibynnu ar gludiant cyhoeddus i gyrraedd adref⁷⁹.

Pwy sy'n gallu helpu?

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol am gyngor ar bob agwedd o ryw a pherthynas ac am gefnogaeth ac adnoddau lleol a argymhellir.

Brook

Mae Brook yn darparu gwasanaethau iechyd rhyw a chyngor cyfrinachol yn rhad ac am ddim i bobl dan 25. Ar eu gwefan mae llwyth o wybodaeth am bob agwedd o ryw a pherthynas, yn ogystal â thafleuni, posteri ac adnoddau i'w harchebu.

www.brook.org.uk

Gwasanaeth testun 'Ask Brook' 07717 989023

Cymdeithas Cynllunio Teulu

Elusen iechyd rhyw yw'r Gymdeithas Cynllunio Teulu sy'n rhoi gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth yng nghyswllt iechyd rhyw, rhyw a pherthynas i bawb yn y Deyrnas Unedig. Ar ei gwefan mae gwybodaeth a fydd o gymorth i fyfyrwyr, staff a rhieni/gofalwyr

www.fpa.org.uk

Fforwm Addysg Rhyw

Caiff y Fforwm Addysg Rhyw ei redeg gan Fiwro Cenedlaethol y Plant. Ei nod yw sicrhau bod gan blant a phobl ifanc yr hawl i addysg dda ynghylch rhyw a pherthynas. Cynhelir ei waith gan dystiolaeth, dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau a'r anghenion a fynegwyd gan blant a phobl ifanc.

www.ncb.org.uk/sef

Stonewall Cymru

Stonewall Cymru yw Elusen Cymru Gyfan ar gyfer pobl Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol. Ei nod yw cael cydraddoldeb i bobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol gartref, yn yr ysgol ac yn y gwaith. Mae gan y wefan adnoddau ar gyfer ysgolion.

www.stonewall.org.uk/cymru/welsh/

Galw Iechyd Cymru

Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth iechyd GIG, yn rhoi cyngor a manylion gwasanaethau meddygol yng Nghymru gan gynnwys lle i fynd am ddulliau atal cenhedlu brys.

Galwch 0845 46 47 neu ewch i

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LifestyleWellbeing/Sexualhealth/?locale=cy

Mae Gwefan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn ar Lein yn cynnig gwybodaeth i blant a phobl ifanc, rhieni ac oedolion i gynorthwyo i aros yn ddiogel ar lein

www.thinkuknow.co.uk

Sut gall eich ysgol gefnogi addysg rhyw a pherthynas iach i fyfyrwyr?

Gall Uwch-dîm Arweinyddiaeth a Llywodraethwyr

Sicrhau bod gan yr ysgol bolisi Addysg Rhyw a Pherthynas cyfredol a gaiff ei adolygu'n rheolaidd a'i ddatblygu gan gynrychiolwyr o bob sector o gymuned yr ysgol.	Cymryd rôl bwysig yng ngwaith monitro effeithlonrwydd y rhaglen Addysg Rhyw a Pherthynas.
Cadw mewn cof Erthygl 12 y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn i sicrhau bod gan 'fyfyrwyr yr hawl i ddweud yr hyn y maent yn ei gredu y dylid digwydd yn yr ysgol ac i bobl wrando arnynt'.	Ystyried lleoliad gwasanaethau iechyd rhyw megis clinigau a gynhelir gan nyrs lle mae modd galw heibio iddynt, a hynny yn yr ysgol fel ei bod yn hwylus i bobl ifanc.

Gall staff yr ysgol

Ystyried y grwpiau blwyddyn mwyaf priodol i dargedu mewnbyn addysgol sy'n seiliedig ar y data yn yr adroddiad.	Cymryd mantais o unrhyw hyfforddiant a roddir yn lleol ac yn genedlaethol i gefnogi'r agenda hwn yn yr ysgol.
Rhoi pwyslais ar ddarparu sgiliau gyda dulliau dysgu cyfranogol sy'n hyrwyddo sgiliau cyfathrebu a rhyngpersonol	Cynorthwyo i warchod preifatrwydd dysgwyr a thrwy wastad ddadbersonoli trafodaethau. Mae technegau pellter yn helpu dysgwyr i drafod materion sensitif a datblygu eu sgiliau gwneud penderfyniadau mewn amgylchedd 'diogel'

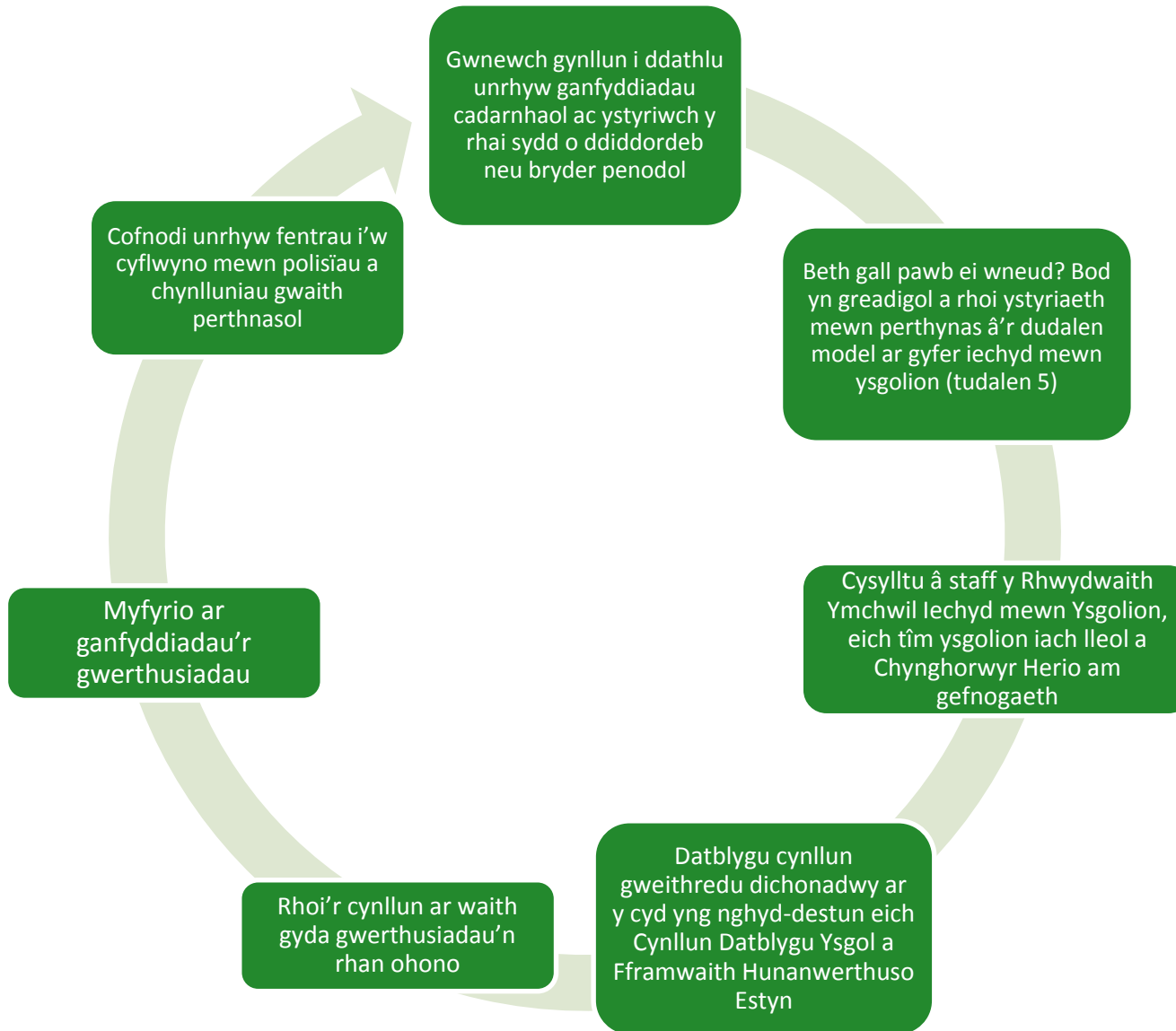
Gyda chefnogaeth staff, gall myfyrwyr

Roi eu barn ar gynnwys a chyflwyniad addysg rhyw a pherthynas yn yr ysgol.	Cymryd rôl bwysig yng ngwaith datblygu polisi Addysg Rhyw a Pherthynas yn yr ysgol
Cael eu hyfforddi yn addysgwyr cyfoed i ategu gwaith cyflwyno'r rhaglen Addysg Rhyw a Pherthynas.	Codi ymwybyddiaeth aelodau eraill o gymuned yr ysgol o ddigwyddiadau a gysylltir â'r pwnc iechyd hwn e.e. Diwrnod AIDS y Byd, Rhagfyr 1 ^{af} bob blwyddyn

Gwaith y Teulu a'r Gymuned â'r Ysgol

Gall rhieni/gofalwyr gymryd rôl weithgar yng ngwaith datblygu polisi addysg rhyw'r ysgol. Mae modd eu cynorthwyo i weld y bydd rhaglen addysg Rhyw a Pherthynas yr ysgol yn ategu ac yn cefnogi eu rôl nhw.	Mae nifer o asiantaethau megis Brook a'r Gymdeithas Cynllunio Teulu yn darparu adnoddau a chefnogaeth i gynorthwyo rhieni/gofalwyr i siarad gyda'u plant am ryw a pherthynas. Gallai ysgolion sicrhau bod rhieni/gofalwyr yn yr ysgol yn gwybod am/ yn medru cael at yr adnoddau hyn.
Gall asiantaethau lleol gefnogi'r pwnc hwn yn yr ysgol; yng nghyswllt y cwricwlwm ond hefyd trwy gynnis gwasanaethau priodol yn yr ysgol. e.e. y Cynllun Cerdyn C-Condom)	Rhaid i fyfyrwyr fod â gwybodaeth dda am y gwasanaethau iechyd rhyw sydd ar gael iddynt yn lleol ac yn genedlaethol.

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 polisiau 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 trawsgwricwlaidd.

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

Gwerthuso camau gweithredu newydd neu a weithredwyd yn flaenorol 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 2014 <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/crc/> ; <http://www.unicef.org.uk/Education/Rights-Respecting-Schools-Award/Childrens-rights/>
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://learning.gov.wales/resources/browse-all/nlnf/?skip=1&lang=cy>
6. Bagloriaeth Cymru <http://www.welshbaccalaureate.org.uk/cy/Am-y-CBC/Beth-yw-Bagloriaeth-Cymru>
7. Lobstein, T. and Jackson, R. *International Comparisons of Obesity Trends, Determinants and Responses: Evidence Review* (2007) London: UK Government Office for Science.
8. 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
9. 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
10. 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
11. 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
12. 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
13. Welsh Health Survey 2013. <http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey/?lang=en>
14. Lally P, Bartle N and Wardle J. Social norms and diet in adolescents. *Appetite* 2011; **57**: 623-627
15. Gosliner W. School-level factors associated with increased fruit and vegetable consumption among students in California middle and high schools. *Journal of School Health* 2014; **84**: 559-568
16. Reissig CJ, Strain EC and Griffiths RR. Caffeinated energy drinks – a growing problem. *Drug and Alcohol Dependence* 2009; **99**: 1-10
17. Gallimberti L, Buja A, Chindamo S, Vinelli A, Lazzarin G, Terraneo A, Scafato E and Baldo V. Energy drink consumption in children and early adolescents. *European Journal of Pediatrics* 2013; **172**: 1335-1340
18. Schwartz DL, Gilstad-Hayden K, Carroll-Scott A, Grilo SA, McCaslin C, Schwartz M and Ickovic JR. Energy drinks and youth self-reported hyperactivity/inattention symptoms. *Academic Pediatrics* 2015; doi:10.1016/j.acap.2014.11.006
19. 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
20. Larson N, Davey CS, Coombes B, Caspi C, Kubik MY and Nanney MS. Food and beverage promotions in Minnesota secondary schools: secular changes, correlates, and associations with adolescents' dietary behaviors. *Journal of School Health* 2014; **84**: 777-785
21. Healthy Eating and Drinking in Schools (Wales) Measure 2009. <http://www.legislation.gov.uk/mwa/2009/3/contents>
22. Estyn Supplementary Guidance: healthy living. September 2013. <http://www.estyn.gov.uk/english/inspection/supplementary-guidance/>
23. Eatwell Plate resources can be downloaded here: <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/eatwell/?lang=en>
24. 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
25. 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
26. Brooke HL, Corder K, Griffin SJ and van Sluijs EMF. Physical activity maintenance in the transition to adolescence: a longitudinal study of the roles of sport and lifestyle activities in British youth. *PLOS One* 2014; **9**(2): e89028
27. 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>
28. National Institute for Health and Clinical Excellence. Promoting Physical Activity for Children and Young People. NICE Public Health Guidance 17 (2009) <https://www.nice.org.uk/guidance/ph17>

29. Roth, M.A., Millett, C.J. and Mindell, J.S. The contribution of active travel (walking and cycling) in children to overall physical activity levels: a national cross sectional study. *Preventive Medicine* (2012) **54**: 134-139
30. 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
31. 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
32. Maras D, Flament MF, Murray M, Buchholz A, Henderson KA, Obeid N and Goldfield GS. Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive Medicine* 2015; **73**: 133-138
33. 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
34. <http://www.unicef.org.uk/Latest/Publications/Report-Card-11-Child-well-being-in-rich-countries/>
35. 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
36. Morrison L and Vorhaus J. *The impact of pupil behaviour and wellbeing on educational outcomes* (2012) London: Department for Education
37. Kidger J, Heron J, Leon DA, Tilling K, Lewis G and Gunnell D. Self-reported school experience as a predictor of self-harm during adolescence: A prospective cohort study in the South West of England (ALSPAC). *Journal of Affective Disorders* 2015; **173**: 163-169
38. 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
39. 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
40. Kruger, A.K., Reither, E.N., Peppard, P.E., Krueger, P.M. and Hale L. Do sleep-deprived adolescents make less-healthy food choices? *British Journal of Nutrition* 2014 doi:10.1017/S0007114514000130
41. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ and Sivertsen B. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 2015; **5**: e006748
42. Naylor, P., Cowie, H., Cossin, F., de Bettencourt, R. and Lemme, F. Teachers' and pupils' definitions of bullying. *British Journal of Educational Psychology* 2006; **76**: 553-576
43. Perkins HW, Perkins JM and Craig DW. No safe haven: locations of harassment and bullying victimization in middle schools. *Journal of School Health* 2014; **84**: 810-818
44. Jamal F, Bonell C, Harden A and Lorenc T. The social ecology of girls' bullying practices: exploratory research in two London schools. *Sociology of Health and Illness* 2015; doi: 10.1111/1467-9566.12231
45. Estyn. Action on Bullying: a review of the effectiveness of action taken by schools to address bullying on the grounds of pupils' protected characteristics (June, 2014) <http://www.estyn.gov.uk/english/docViewer/315915.6/action-on-bullying-june-2014/?navmap=30,163>,
46. Fletcher A, Fitzgerald-Yau N, Jones R, Allen E, Viner RM and Bonell C. Brief report: cyberbullying perpetration and its associations with socio-demographics, aggressive behaviour at school, and mental health outcomes. *Journal of Adolescence* 2014; **37**: 1393-1398
47. Vignoles A and Meschi E. *The determinants of non-cognitive and cognitive schooling outcomes* (2010). London: Centre for the Economics of Education
48. Ringrose J, Gill R, Livingstone S and Harvey L. *A qualitative study of children, young people and 'sexting'*. (2012) NSPCC <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/qualitative-study-children-young-people-sexting-report.pdf>
49. Phippen A. *Sexting: an exploration of practices, attitudes and influences*. (2012) UK Safer Internet Centre and NSPCC <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/sexting-exploration-practices-attitudes-influences-report-2012.pdf>
50. Welsh Government. *Good Practice Guide: a whole education approach to Violence Against Women, Domestic Abuse and Sexual Violence in Wales*. (2015) <http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/commsafety/151020-whole-education-approach-good-practice-guide-en.pdf>
51. Royal College of Physicians. *Smoking and the Young* (1992) London: Royal College of Physicians
52. 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
53. Henderson M, Ecob R, Wight D and Abraham C. What explains between-school differences in rates of smoking? *BMC Public Health* 2008; **8**:218
54. 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
55. Green MJ, Leyland AH, Sweeting H and Benzeval M. Socioeconomic position and early adolescent smoking development: evidence from the British Youth Panel Survey (1994-2008). *Tobacco Control* 2014; doi:10.1136/tobaccocontrol-2014-051630

56. 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>
57. 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
58. Chhatralia K and Pye J. *Who is Generation Next?* (2014) London: Ipsos MORI and the National Children's Bureau
59. Moore G, Hewitt G, Evans J, Littlecott HJ, Holliday J, Ahmed N, Moore L, Murphy S and Fletcher A. Electronic-cigarette use among young people in Wales: evidence from two cross-sectional surveys. *BMJ Open* 2015; 5: e007072
60. Dutra, L.M. and Glantz, S.A. Electronic cigarettes and conventional cigarette use among US adolescents: a cross-sectional study. *JAMA Pediatrics* (2014) doi:10.1001/jamapediatrics.2013.5488
61. Donaldson L. *Guidance on the consumption of alcohol by children and young people* (2009) London: Department of Health
62. Miller JW, Naimi TS, Brewer RD and Jones SE. Binge drinking and associated health risk behaviors among high school students. *Pediatrics* 2007; 119: 76-85
63. Hingson RW, Heeren T and Winter MR. Age at drinking onset and alcohol dependence. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 2006; 160: 739-746
64. Committee on Substance Abuse. Alcohol use by youth and adolescents: a pediatric concern. *Pediatrics* 2010; 125(5): 1078-1087
65. 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
66. 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>
67. Talk to Frank website: <http://www.talktofrank.com/drug/cannabis>
68. Stiby AI, Hickman M, Munafò MR, Heron J, Yip VL and Macleod J. Adolescent cannabis and tobacco use and educational outcomes at age 16: birth cohort study. *Addiction* 2014; doi: 10.1111/add.12827
69. Fletcher A and Bonell C. Social network influences on smoking, drinking and drug use in secondary school: centrifugal and centripetal forces. *Sociology of Health and Illness* 2013; 35(5): 699-715
70. Chen C-Y, Storr CL and Anthony JC. Early-onset drug use and risk for drug dependence problems. *Addictive Behaviours* 2009; 34: 319-322
71. Horwood LJ, Fergusson DM, Coffey C, Patton GC, Tait R, Smart D, Letcher P, Silins E and Hutchinson DM. Cannabis and depression: an integrative data analysis of four Australasian cohorts. *Drug and Alcohol Dependence* 2012; 126(3): 369-378
72. Perra O, Fletcher A, Bonell C, Higgins K and McCrystal P. School-related predictors of smoking, drinking and drug use: evidence from the Belfast Youth Development Study. *Journal of Adolescence* 2012; 35: 315-324
73. Jackson C, Sweeting H and Haw S. Clustering of substance use and sexual risk behaviour in adolescence: analysis of two cohort studies. *BMJ Open* 2012; 2: e000661
74. Madkour AS, Farhat T, Halpern CT, Godeau E and Gabhainn SN. Early adolescent sexual initiation as a problem behavior: a comparative study of five nations. *Journal of Adolescent Health* 2010; 47: 389-398
75. Bellis MA, Phillips-Howard PA, Hughes K, Hughes S, Cook PA, Morleo M, Hannon K, Smallthwaite L and Jones L. Teenage drinking, alcohol availability and pricing: a cross-sectional study of risk and protective factors for alcohol-related harms in school children. *BMC Public Health* 2009; 9: 380
76. Heron J, Low N, Lewis G, Macleod J, Ness A and Waylen A. Social factors associated with readiness for sexual activity in adolescents: a population-based cohort study. *Archives of Sexual Behaviour* 2013; doi:10.1007/s10508-013-0162-5
77. <http://www.nice.org.uk/guidance/ph51/resources/pshe-nice-response-to-dfe-review-of-pshe-education2>
78. Carroll C, Lloyd-Jones M, Cooke J and Owen J. Reasons for the use and non-use of school sexual health services: a systematic review of young people's views. *Journal of Public Health* 2012; 34(3): 403-410
79. Hayter M, Owen J and Cooke J. Developing and establishing school-based sexual health services: issues for school nursing practice. *Journal of School Nursing* 2012; 28(6): 433-441