

Cardiff West Community High School

Iechyd a Lles Myfyrwyr yn 2017/18



Welsh Network of Healthy School Schemes



Cynlluniau Ysgol Iach - Rhwydweith Cymru



CYNNWYS

Adroddiad Adborth Eich Ysgol	2
Model ar gyfer Iechyd mewn Ysgolion	4
Bwyd a Ffitrwydd: Bwyd	5
Brecwast	6
Ffrwythau a llysiau	7
Dŵr	8
Diodydd egni	9
Diodydd ysgafn siwgrog	10
Bwyd a Ffitrwydd: Gweithgarwch Corfforol	12
Gweithgarwch corfforol yn gyffredinol	13
Teithio llesol i'r ysgol	14
Ymddygiad eisteddog	15
Y tu allan i oriau ysgol	16
Sut y gall eich ysgol gefnogi bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr?	17
Lles ac Iechyd Emosiynol	18
Cysylltioldeb â'r ysgol	19
Cwsg	21
Cyfeillgarwch a bwlio	23
Perthnasoedd parchus	28
Delwedd y corff	30
Gofalwyr ifanc	30
Sut gall eich ysgol gefnogi lles ac iechyd emosiynol myfyrwyr?	32
Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau	33
Ysmygu	33
E-sigaréts	36
Alcohol	37
Canabis	41
Sylweddau seicoweithredol newydd	44
Sut all eich ysgol gynorthwyo eich myfyrwyr i wrthsefyll y pwysau i gamddefnyddio sylweddau	46
Rhyw a Pherthynas	47
Sut gall eich ysgol gefnogi addysg rhyw a pherthynas iach i fyfyrwyr?	52
Sut i ddefnyddio eich adroddiad	53
Ffynonellau data iechyd a lles eraill yn y DU	55
Cyfeiriadau	57

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 Cardiff West Community High School. Mae'r adroddiad yn seiliedig ar ymatebion eich myfyrwyr i Arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion i Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18. 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 a phobl eraill â rôl lles yn eich awdurdod lleol neu gonsortiw, 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 Cardiff West Community High School

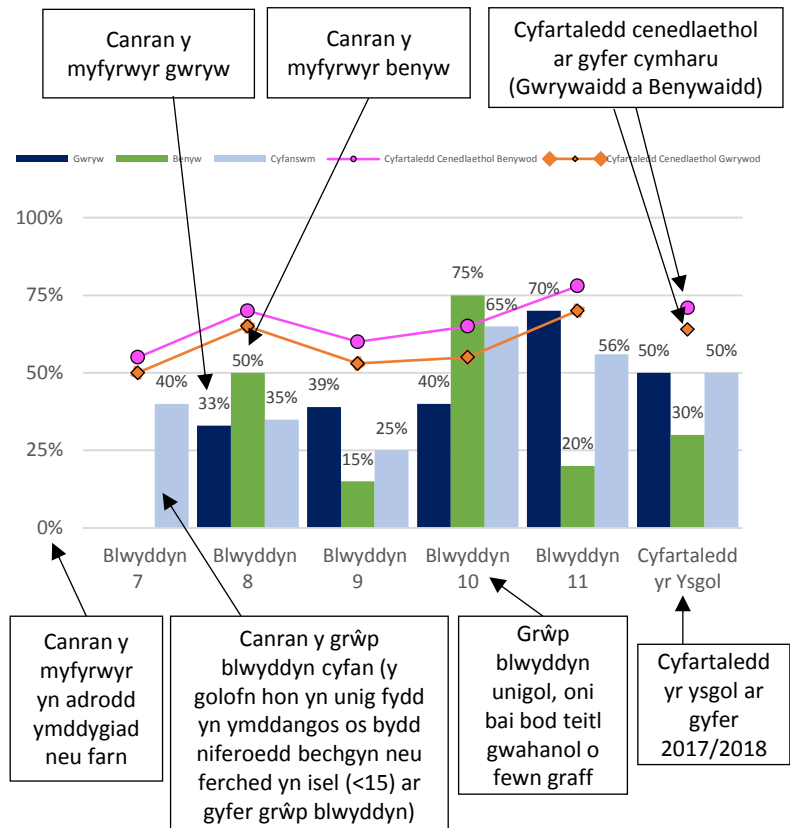
Mae'r tabl isod yn dangos nifer y myfyrwyr ym mhob grŵp blwyddyn a gymerodd ran yn yr arolwg. Nid yw data grŵp blwyddyn yn cael ei gyflwyno os cymerodd llai na 15 myfyriwr ran. Yn genedlaethol, ni wnaeth 3.4% o'r myfyrwyr roi caniatâd.

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 ganiatâu (%)
65	70	85	70	92	45	18	445	4

Darllen y siartiau

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 siartiau sy'n cyflwyno data yn ôl grŵp blwyddyn yn dangos data ar gyfer bechgyn a merched ar wahân, os bydd o leiaf 15 bachgen a 15 merch, wedi ateb y cwestiwn perthnasol, ac eithrio'r rheiny a atebodd 'Nid wyf i eisiau ateb'. Os bydd llai nag 15 bachgen a/neu 15 merch mewn grŵp blwyddyn wedi ateb, yna data ar gyfer y ddau ryw gyda'i gilydd yn unig a ddangosir. Os bydd llai nag 15 o ymatebion mewn grŵp blwyddyn, hyd yn oed ar ôl cyfuno'r rhywiau, bydd y grŵp blwyddyn hwnnw yn cael ei eithrio o'r siart.

Mae siartiau sy'n dangos is-grwpiau o fyfyrwyr e.e. smygwyr ym Mlwyddyn 11 neu fyfyrwyr sy'n weithredol yn rhywiol, hefyd yn dibynnu ar gael o leiaf 15 o ymatebion i ddangos data eich ysgol. Er enghraifft, os mai 12 o fyfyrwyr yn unig ym Mlwyddyn 11 sy'n nodi eu bod nhw'n smygu, yna bydd y siart sy'n dangos pa oedran y gwnaeth y myfyrwyr ym Mlwyddyn 11 smygu eu sigarét cyntaf (Ffig. 31) yn cael ei eithrio o ddata eich ysgol, ac yn dangos data cenedlaethol yn unig.

Model ar gyfer Iechyd mewn Ysgolion

Mae llawer o ddylanwadau ar iechyd a lles pobl ifanc, megis polisiâu 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. Mae ymchwil a gyflawnir gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith yn ei gwneud hi'n glir bod ymrwymiad uwch arweinwyr i iechyd a lles myfyrwyr yn debygol o fod yn hybiwr pwysig i iechyd mewn ysgolion¹, a gallai gwella perthnasoedd rhwng athrawon a myfyrwyr fod yn ffordd bwysig i wella iechyd myfyrwyr a lleihau anghydraddoldeb iechyd ymhlith myfyrwyr². 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.

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

Arweinyddiaeth a Chyfathrebu	Polisiâu 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 Cydweithio 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 Cymru³
- Hunanwerthuso iechyd a lles^{4,5}
- Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)⁶
- Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol *Symud Cymru Ymlaen*⁷
- Y Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol⁸
- Bagloriaeth Cymru (CBC)⁹
- Cwricwlwm ysgolion newydd i Gymru¹⁰

Mae arweiniad cyffredinol yng nghefn yr adroddiad hwn (tudalen 54) 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 ieuencid yn gysylltiedig ag ystod eang o gyflyrau iechyd difrifol, gan gynnwys diabetes math 2 ac iselder¹¹. Yn aml, mae hefyd yn gysylltiedig â deilliannau iechyd emosiynol niweidiol megis hunan-barch is¹².

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^{13,14}. Mae ymchwil o America hefyd wedi darganfod bod bwyta brecwast yn parhau yn yr un modd¹⁵.

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 ddosbarth ac effaith maetholion penodol ar weithrediad yr ymennydd. Nid yn unig y mae ansawdd y bwydydd a faint o fwydydd sy'n cael eu bwyta yn bwysig, ond hefyd patrwm prydau yn ystod y diwrnod, er enghraifft, bwyta brecwast.

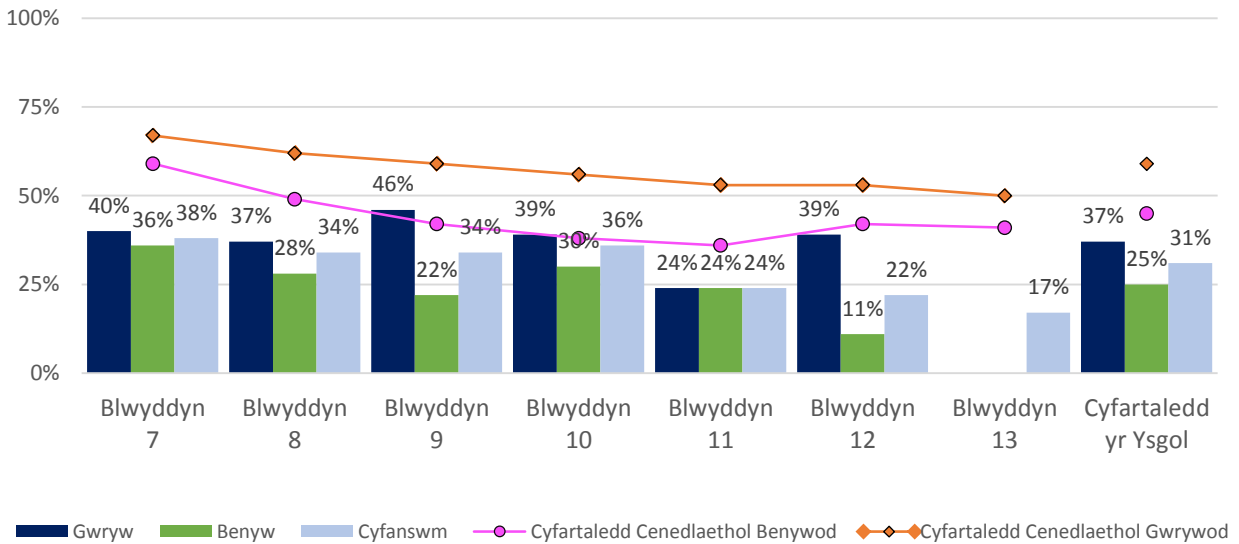
Mae cysylltiad cadarnhaol rhwng nifer y camau gweithredu y mae ysgolion uwchradd yn eu rhoi ar waith i hybu bwyta'n iach a nifer y dewisiadau bwyd iach a wneir gan fyfyrwyr.

Mewn arolwg YIPOY blaenorol yng Nghymru, rhoddodd ysgolion wybodaeth fanwl ar sut y maent yn annog bwyta'n iach. Roedd hyn yn cynnwys addysg, polisïau, cynlluniau bwyta'n iach (e.e. clybiau brecwast), darpariaeth bwyd a'u hamgylchedd bwyd (e.e. y ffreutur). O gymharu â myfyrwyr mewn ysgolion â'r nifer lleiaf o gamau gweithredu ar waith, roedd myfyrwyr mewn ysgolion gyda'r nifer fwyaf o gamau yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau ac yn llai tebygol o fwyta melysion amser cinio ac yn fwy tebygol o fwyta ffrwythau a llysiau bob diwrnod¹⁶.

Yn Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2013/14 yng Nghymru, roedd 28% o bobl ifanc 11 i 15 oed dros bwysau neu'n ordew¹⁷. Yn gyffredinol, roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched i fod dros bwysau neu'n ordew, ac roedd pobl ifanc o gartrefi llai cyfoethog yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew na'r rheiny o gartrefi mwy cyfoethog.

Brecwast

Ffig. 1 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta brecwast yn ystod yr wythnos

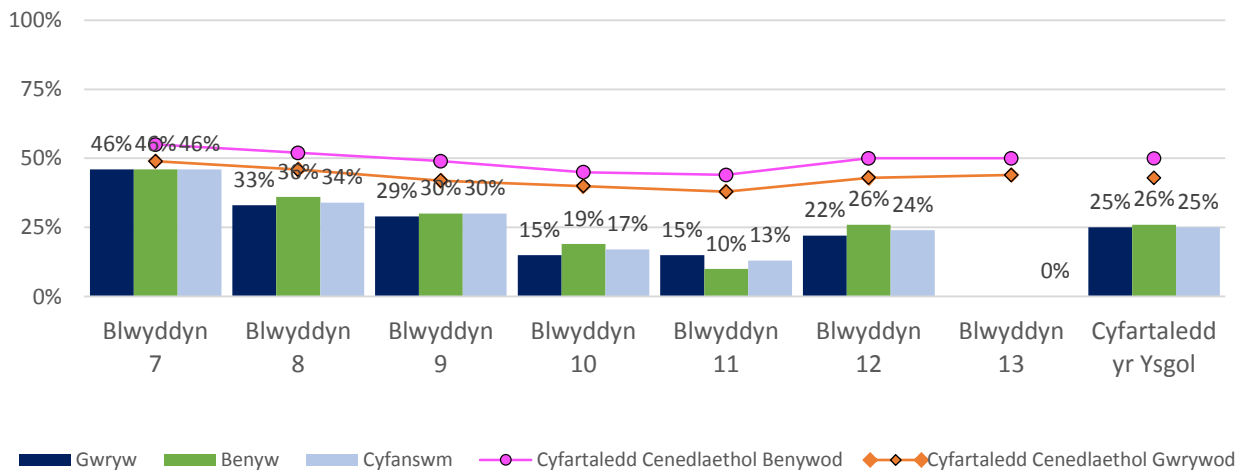


A oeddech chi'n gwybod?

Dylai brecwast a ddarperir i ddisgyblion ysgolion a gynhelir gynnwys y bwydydd canlynol yn unig: diodydd llaeth neu iogwrt; grawnfwydydd - nid rhai siwgr/siocled/wedi'u gorchuddio â phowdwr coco neu â chyflas; ffrwythau a llysiau; a bara a thopin¹⁸.

Ffrwythau a llysiau

Ffig. 2 Cardiff West Community High School: 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 llysiau'r diwrnod** gan fod hyn yn lleihau'r risg o broblemau iechyd difrifol. Mae awgrymiadau i annog hyn ar: <http://change4lifewales.org.uk/families/5day/?lang=cy>

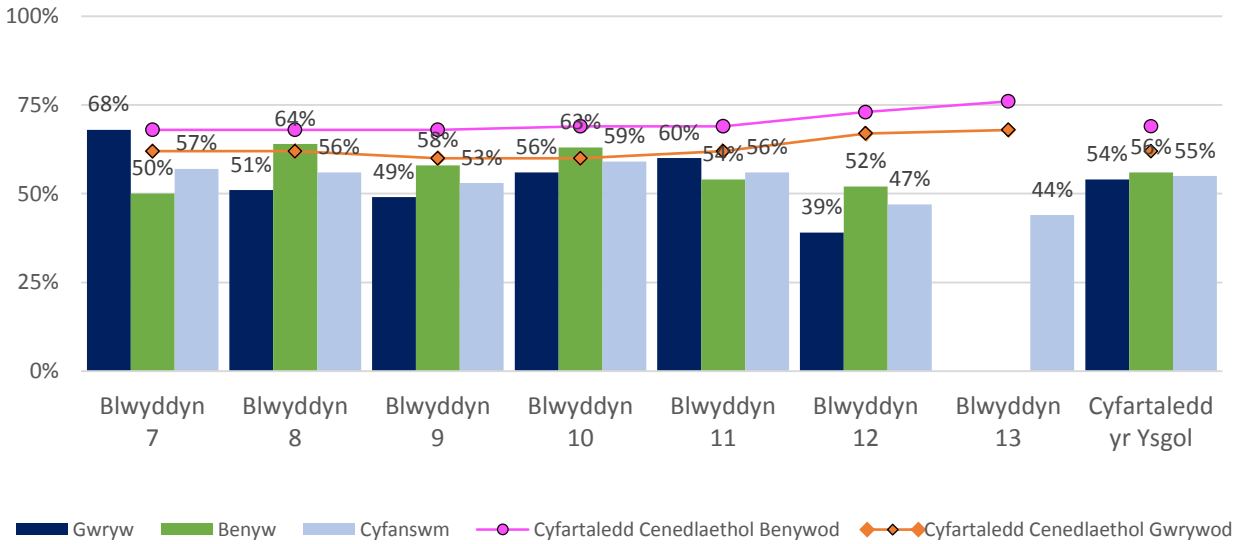
A oeddech chi'n gwybod?

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 bwyta¹⁹.

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 llysiau os oedd ganddynt far salad ac os oedd myfyrwyr wedi bod yn rhan o waith darparu'r gwasanaeth bwyd²⁰.

Ffig. 3 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed dŵr tap neu ddŵr potel, unwaith y dydd neu fwy



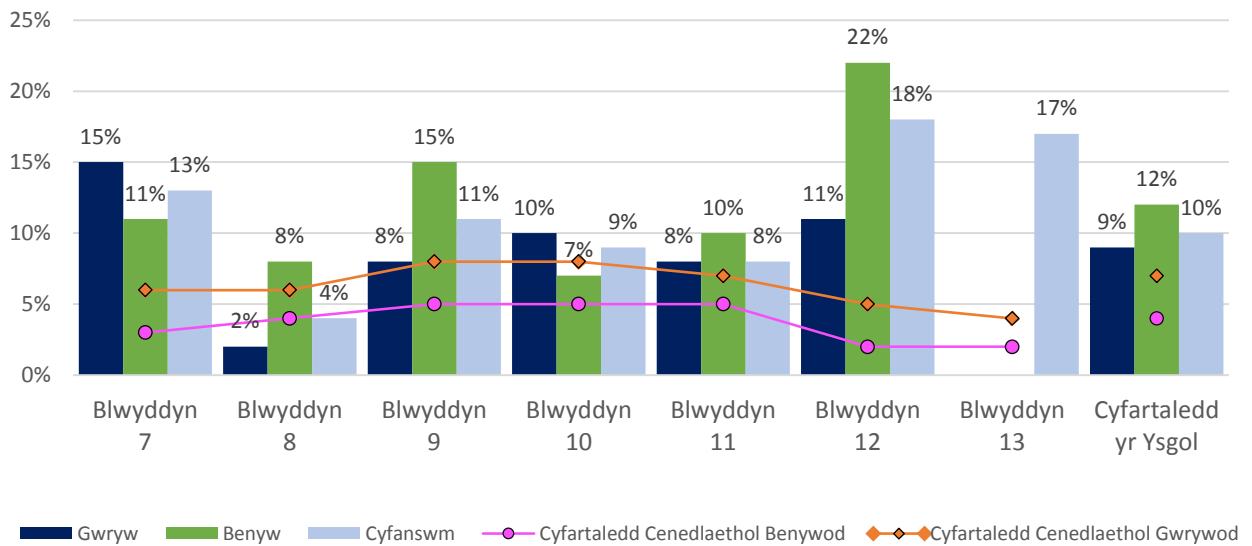
A oeddech chi'n gwybod?

Wrth gwrs, mae dŵr yn hanfodol i oroesi, ond mae tystiolaeth gynnar yn awgrymu bod hydradiad yn effeithio ar hwyl a gallu gwybyddol, gan gynnwys cof a sylw²¹.

Rhaid i bob ysgol a gynhelir yng Nghymru sicrhau bod dŵr yfed ar gael i fyfyrwyr yn rhad ac am ddim¹⁸.
Mae Canllaw Bwyta'n Dda Cymru yn argymhell 6 i 8 gwydraid o ddŵr, llaeth braster is, neu ddiod heb siwgr arall, bob dydd²².

Diodydd egni

Ffig. 4 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod



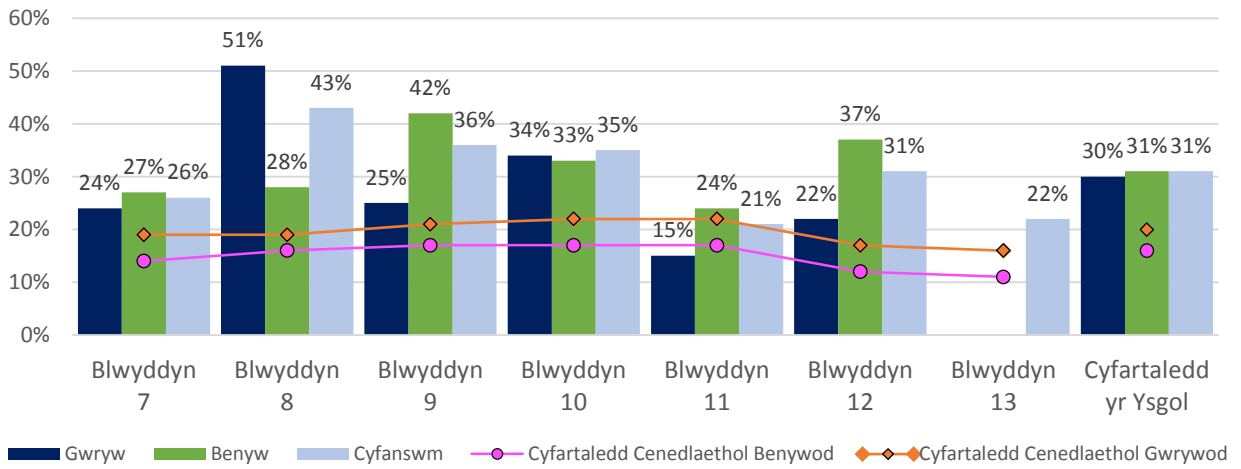
A oeddech chi'n gwybod?

Rhwng 2010 a 2015, roedd y DU yn un o'r gwledydd â'r cynnydd mwyaf mewn gwerthiant **diodydd egni** yn y byd. 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 eraill²³.

Canfu ymchwil gyda phobl ifanc yn County Durham lefelau uchel o ymwybyddiaeth am frandiau diodydd egni, ond dealltwriaeth gyfyngedig o sut maen nhw'n effeithio ar iechyd²⁴. Ffactor allweddol ym mhenderfyniad pobl ifanc i brynu diodydd egni oedd eu pris isel o'u cymharu â diodydd eraill. Roedd y bobl ifanc yn cydnabod elfen rhyw gref i ddiodydd egni, gan deimlo bod llawer o'r hysbysebu yn cael ei anelu at fechgyn, a bod bechgyn yn dueddol o'u hyfed nhw fwy gan eu bod nhw'n eu cysylltu nhw â chwaraeon a chwarae gemau cyfrifiadurol.

Diodydd ysgafn siwgrog

Ffig. 5 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd meddal siwgradd y diwrnod



A oeddech chi'n gwybod?

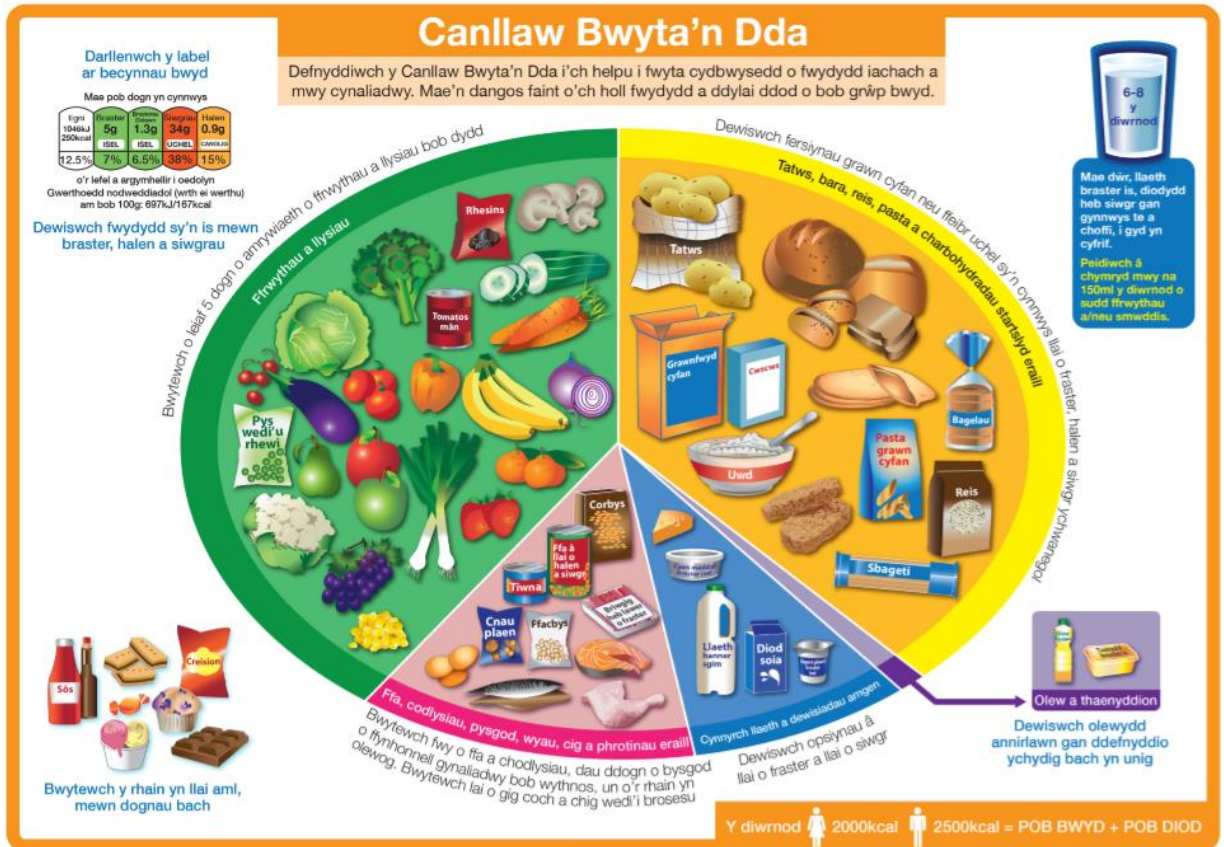
Cynyddai'r risg o orfywiogrwydd a diffyg sylw 14% ar gyfer pob diod ychwanegol a felyswyd gyda siwgr yr oedd myfyrwyr America yn eu hyfed ym mlynnyddoedd 5, 7 ac 8 (12 oed ar gyfartaledd). Canfuwyd bod diodydd ynni'n benodol yn cael effaith annibynnol ar symptomau gorfywiogrwydd a diffyg sylw, megis bod yn aflonydd ac anallu i ganolbwyntio²⁵.

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 sylweddion annibynnol fod myfyrwyr blwyddyn 7 a 9 yn dangos ymddygiad sylweddol fwy 'ar y dasg' yn yr ystafell ddosbarth²⁶.

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 ffreutur²⁷.

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013¹⁸ Mae dyletswydd ar gyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir yng Nghymru i gynnwys, yn eu hadroddiadau blynyddol, gwybodaeth am weithrediadau i hyrwyddo yfed a bwyta'n iach²⁸. **Mae Estyn yn adrodd ar y trefniadau a wneir mewn ysgolion i hyrwyddo yfed a bwyta'n iach⁵.**



Dylai arweiniad syml ar ddeiet iach i fyfyrwyr ysgol fod yn seiliedig ar y Canllaw Bwyta'n Dda²². Mae'n dangos y cyfrannau o'r prif grwpiau bwyd sy'n ffurfio deiet iach, cytbwys:

- Bwytwch o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd
- Seiliwch eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startslyd eraill; gan ddewis fersiynau grawn cyflawn pan fo modd
- Cymerwch rai cynhyrchion llaeth, neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); gan ddewis opsiynau sydd a llai o fraster a siwgr
- Bwytwch rywffaint o ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill (gan gynnwys dau ddog o bysgod bob wythnos, un ohonyn nhw'n olewog)
- Dewiswch olewau a sbreds annirlawn gan fwyta ychydig yn unig ar y tro
- Yfwch 6-8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd

Os ydych yn cymryd bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, cymerwch nhw'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro.

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 egniïol am o leiaf 60 munud bob diwrnod.

Beth bynnag yw eich oedran, mae manteision sylweddol i'ch iechyd o fod yn gorfforol egniïol. 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 egniïol hefyd yn llesol i iechyd meddwl: mae cymryd rhan mewn chwaraeon, er enghraifft, wedi'i gysylltu â hunan-barch ymhlith pobl ifanc²⁹.

Mae bod yn fwy egniïol yn gysylltiedig â chyrraedd academaidd gwell. Mesurwyd lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egniïol 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 eraill³⁰.

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 rhedeg³¹.

Mae rhaglenni gweithgarwch corfforol mewn ysgolion yn gallu yn helpu pobl ifanc fod yn egniïol. Rhaglenni aml-elfen (h.y. y rhai sy'n cynnwys addysg, y cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol) sy'n dangos yr addewid mwyaf ac mae cyfranogiad teuluoedd yn y rhaglen hefyd i'w weld yn bwysig, yn fwy felly ar gyfer pobl ifanc nag ar gyfer plant iau. Mae ymchwil yn dangos, fodd bynnag, bod rhaglenni ag elfen Addysg Gorfforol sy'n targedu bechgyn a merched gyda'i gilydd yn tueddu i ffafrio bechgyn, tra bod merched yn elwa pan fydd yr elfen Addysg Gorfforol yn eu targedu ar wahân³².

A oeddech chi'n gwybod?

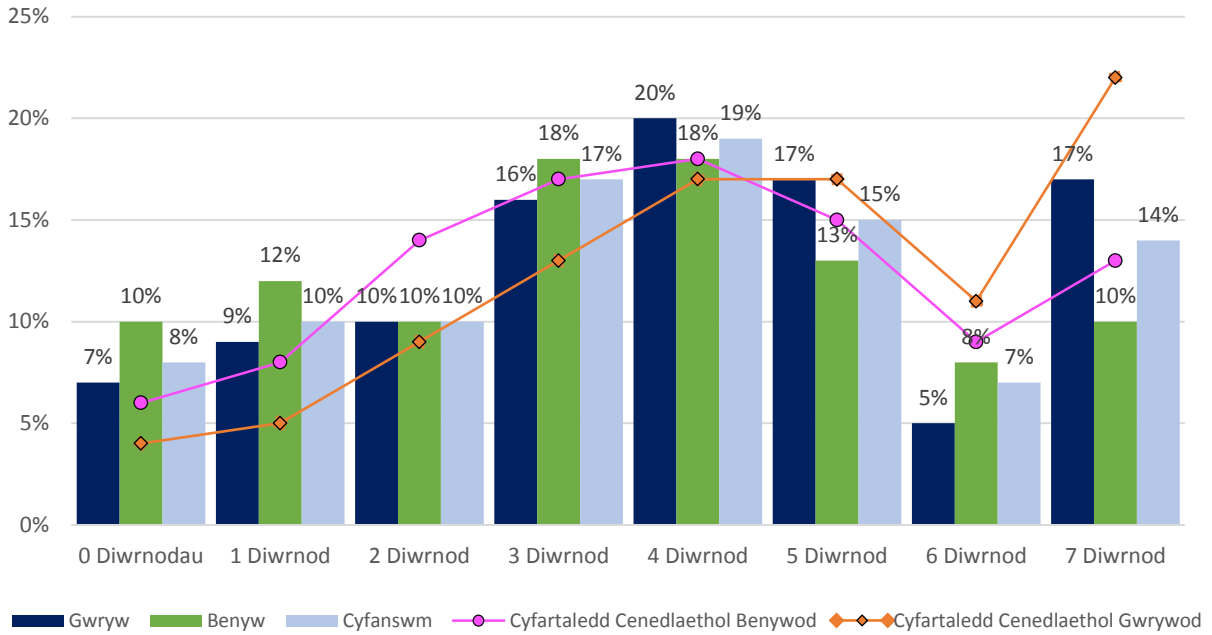
Nid yw'r bobl ifanc yng Nghymru yn ddigon egniïol. Canfu **Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2013** fod llai na hanner (40%) y bobl ifanc yn egniïol am o leiaf 60 munud y dydd, 5 diwrnod neu fwy'r wythnos. Ydych chi'n meddwl mai bechgyn neu ferched oedd yn fwyaf egniïol yn gorfforol?

Cewch yr ateb ym Mriff yr Ymchwil yma: <http://www.shrn.org.uk/cy/briffiau-ymchwil/>

Edrychwch ar y siart ar y dudalen nesaf i weld a newidiodd pethau yn 2017...

Gweithgarwch corfforol cyffredinol

Ffig. 6 Cardiff West Community High School: Nifer y diwrnodau yn yr wythnos cyn i fyfyrwyr yn yr arolwg gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol egniol am fwy na 60 munud

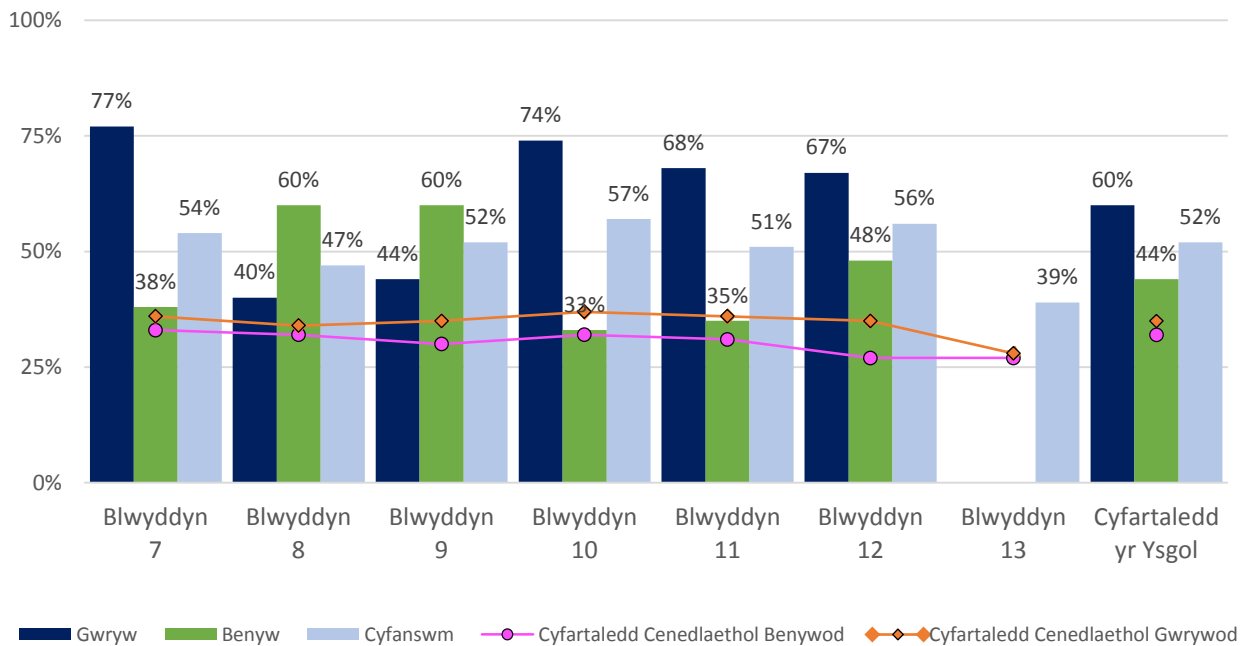


Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

NICE, y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, 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 ysgol³³.

Teithio llesol i'r ysgol

Ffig. 7 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n cerdded neu feicio prif ran eu taith i'r ysgol



A oeddech chi'n gwybod?

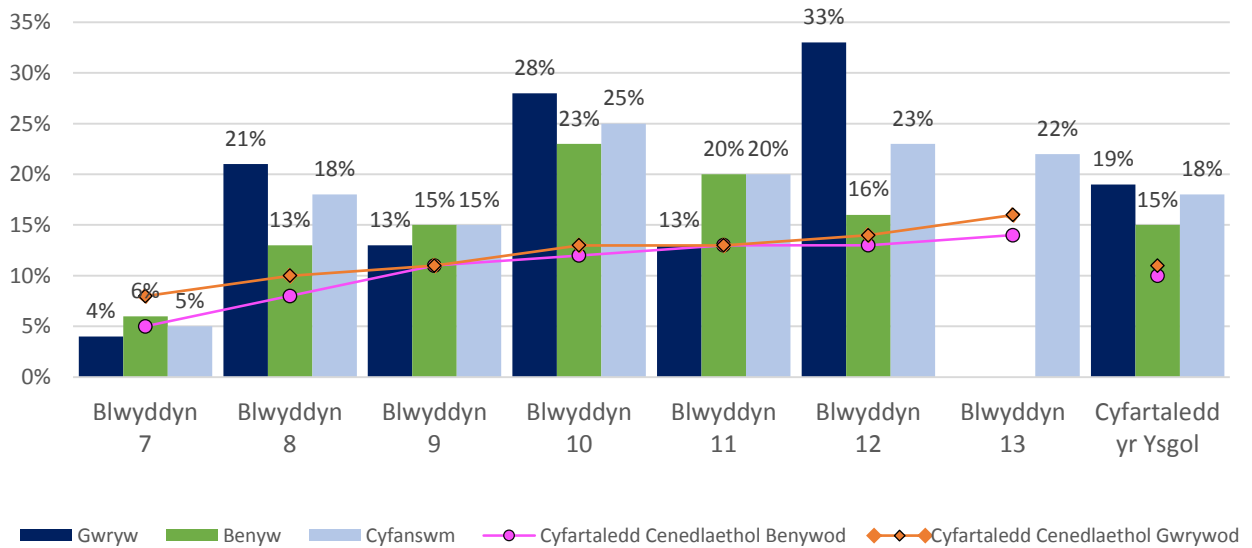
Mae plant sy'n cerdded i'r ysgol neu'n mynd yno ar eu beic yn fwy heini'n gyffredinol na phlant nad ydynt yn gwneud y naill na'r llall³⁴. Gall cerdded i'r ysgol gyfrannu cymaint â thraean o gyfanswm y gweithgaredd corfforol y mae plant yn ei gael mewn diwrnod³⁵.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

NICE, y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, 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 eraill³³. 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. <https://www.sustrans.org.uk/cy/cymru>

Ymddygiad eisteddog

Ffig. 8 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd fel arfer yn treulio 7 awr neu fwy o'u hamser sbâr, ar ddiwrnod yr wythnos, yn eistedd



A oeddech chi'n gwybod?

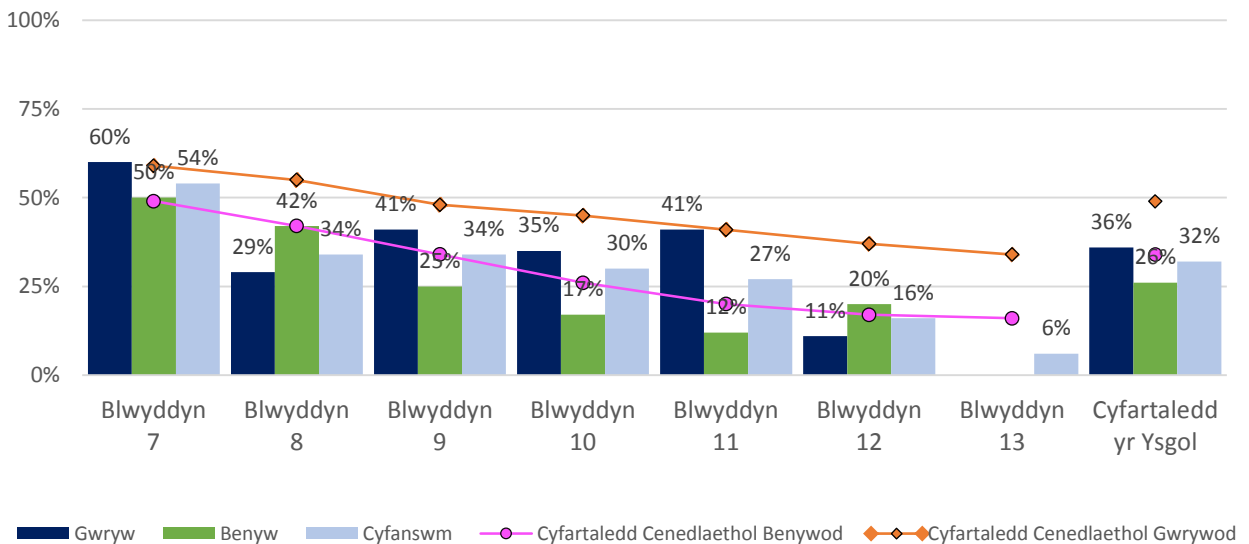
Canfu adolygiad o ymchwil i weithgarwch corfforol, ymddygiad eisteddog, ac ansawdd bywyd cysylltiedig ag iechyd (mesur o iechyd corfforol, seicolegol a chymdeithasol pobl ifanc) fod bod yn egniol a bod yn eisteddog yn gysylltiedig ag ansawdd bywyd cysylltiedig ag iechyd. Roedd tystiolaeth o berthynas 'ymateb dos', sy'n golygu bod ansawdd bywyd wedi gwella'n gynyddol wrth i amser a dreuliodd yn eisteddog leihau³⁶.

Mae ymchwil ddiweddar hefyd yn awgrymu bod ymddygiad eisteddog, yn enwedig amser a dreulir yn gwyllo'r teledu a fideos, yn achosi risg i iechyd calon pobl ifanc, ni waeth beth yw eu lefel gyffredinol o weithgarwch corfforol³⁷.

Mesurodd yr astudiaeth 'Growing Up In Scotland' ymddygiad eisteddog 700 o blant 10 ac 11 oed, a chanfu eu bod nhw'n eisteddog am 7.5 awr y dydd, ar gyfartaledd³⁸.

Y tu allan i oriau ysgol

Ffig. 9 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n ymarfer yn ymroddedig y tu allan i amser ysgol o leiaf bedair gwaith yr wythnos



Pwy sy'n gallu helpu?

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

Chwaraeon Cymru

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

<http://sport.wales/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 Cymru

Amrywiaeth o adnoddau i annog cynnydd mewn gweithgarwch corfforol, i athrawon a myfyrwyr.

<https://www.bhf.org.uk/get-involved/in-your-area/wales-cymru/about-bhf-cymru>

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.foodafactoflife.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.

<https://www.food.gov.uk/wales/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.	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.
Gwnewch yn siŵr bod yr holl ddarpariaeth bwyd yn unol â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 ¹⁸ . Mae help ar gael gan awdurdodau lleol i ategu hwn. Gallai hyfforddiant ar gyflwyno negeseuon allweddol o ran bwyta'n iach fod ar gael gan ddeietegwyr lleol a staff arlwyio awdurdodau lleol.	Mae'r mesur yn gosod cyfrifoldeb ar y corff llywodraethu i gynnwys yn eu hadroddiad i rieni wybodaeth am gamau a gymerir i hyrwyddo yfed a bwyta'n iach gan fyfyrwyr.

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 ddigwyddiadau codi arian. Gofynnwch am wario cyllid i gefnogi ffyrdd o fyw iach ymhlith myfyrwyr.	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.
Gweithio gyda chynrychiolwyr o asiantaethau lleol i gefnogi'r agenda hwn yn yr ysgol.	Annog teuluoedd ac aelodau'r gymuned leol i ymuno yn unrhyw ddigwyddiadau bwyd a ffitrwydd megis Ras am Oes yn yr ysgol, neu ffair bwyta'n iach.

Lles ac Iechyd Emosiynol

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

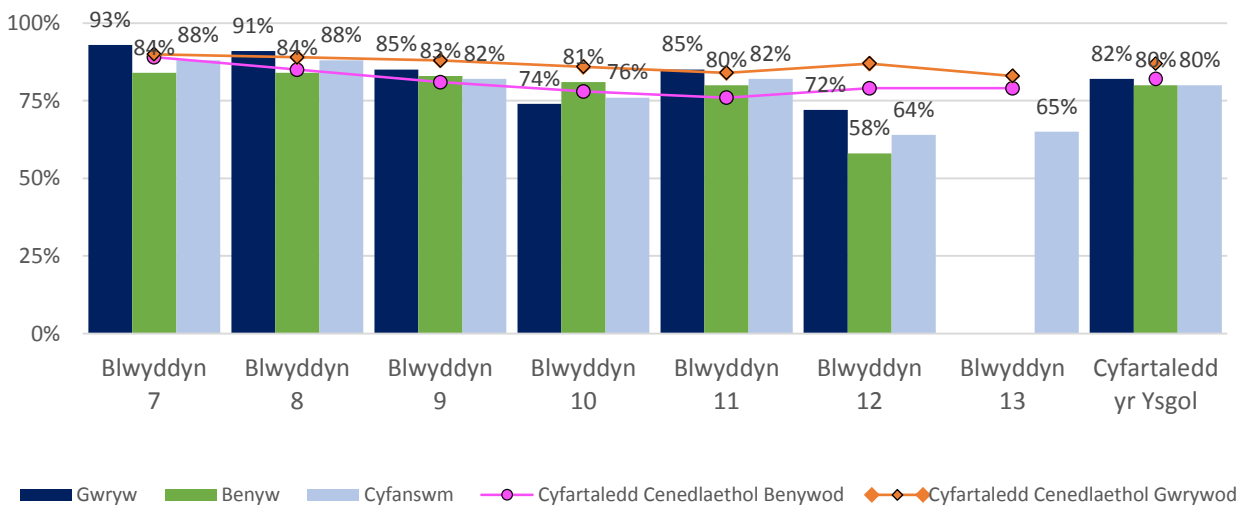
'No health without mental health.' Mae teitl strategaeth iechyd meddwl Lloegr yn glir wrth atgoffa pobl o'r rhan hollbwysig y mae iechyd meddwl yn ei chwarae yn ein hiechyd cyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o salwch meddwl yn dechrau cyn i bobl ifanc ddod yn oedolion felly mae meithrin iechyd meddwl a lles mewn pobl ifanc yn hanfodol. Bydd gwella iechyd meddwl yn gynnwys 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 iechyd³⁹.

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, Awstralasia a Gogledd America o ran lles plant⁴⁰. 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 alcohol⁴¹.

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 4⁴².

Ffig. 10 Cardiff West Community High School: 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?

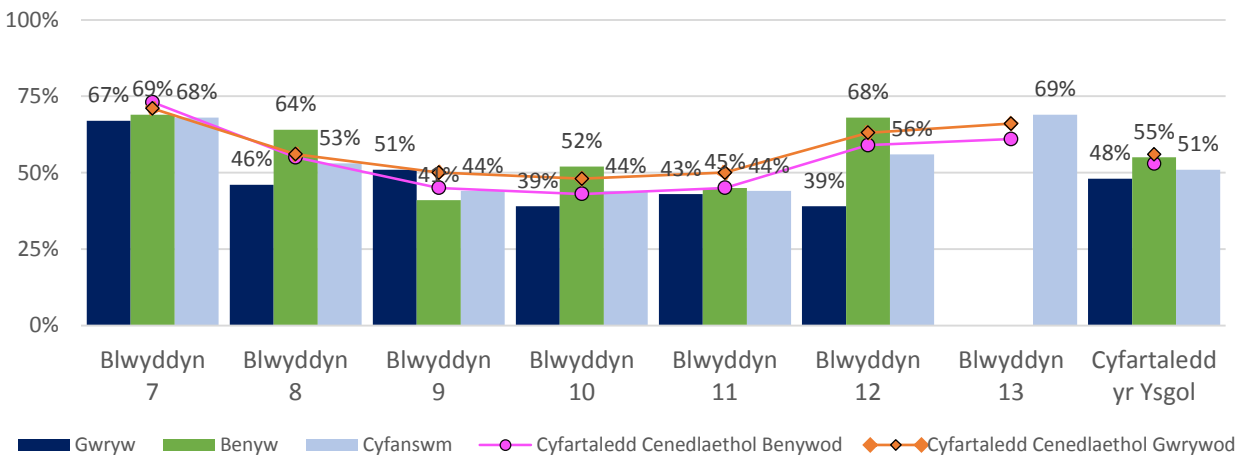
Mae pobl ifanc sy'n teimlo ymlyniad i'w hysgol neu 'gysylltioldeb â'r ysgol' ac sy'n ystyried bod eu hathrawon yn gefnogol yn llai tebygol o gymryd rhan mewn ymddygiadau afiach.

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 gyson⁴³.

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 anghyson⁴⁴.

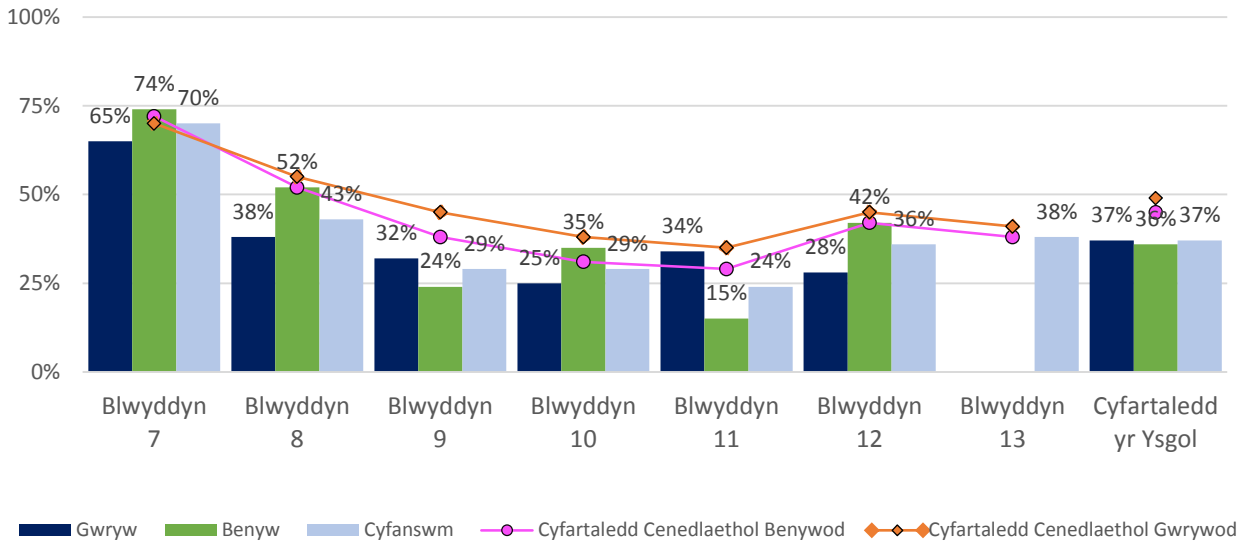
Ffig. 11 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn gofalu amdanynt fel person



Gan ddefnyddio data o **Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2013 yng Nghymru**, canfu ymchwilwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion fod ansawdd y perthnasoedd rhwng athrawon a myfyrwyr yn ffactor bwysig mewn perthynas â lles myfyrwyr. Ydych chi'n meddwl bod myfyrwyr wedi sgorio eu perthynas ag athrawon yn uwch yn yr ysgolion mwyaf cefnog neu yn yr ysgolion lleiaf cefnog?

Cewch yr ateb ym Mriff yr Ymchwil yma: <http://www.shrn.org.uk/cy/briffiau-ymchwil/>

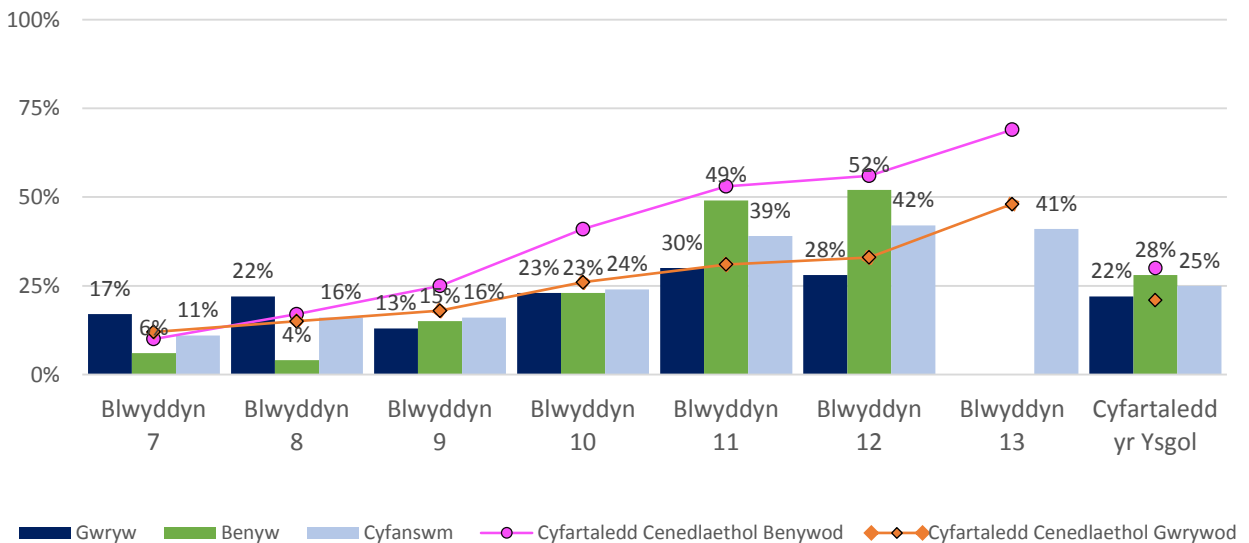
Ffig. 12 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol



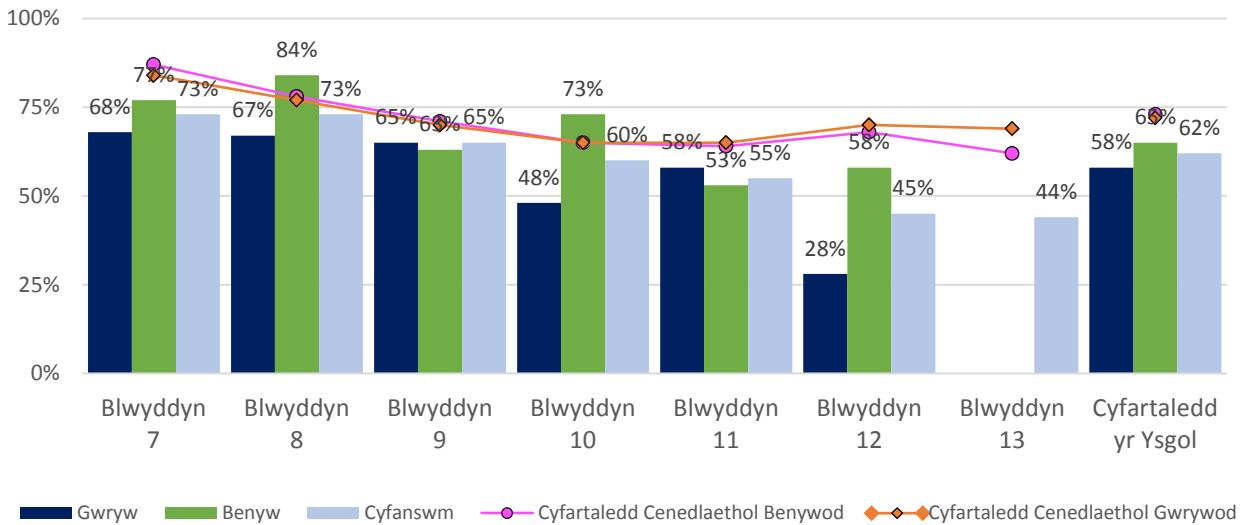
Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae data YIPOY o Iwerddon yn dangos bod cyfranogiad ym mywyd yr ysgol yn is ymhlith myfyrwyr ysgol uwchradd hŷn ac ymhlith bechgyn. Roedd cymryd rhan mewn llunio rheolau'r ysgol yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched, ac roedd trefnu digwyddiadau yn yr ysgol a mynegi barn yn y dosbarth yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched a bechgyn⁴⁵.

Ffig. 13 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n teimlo llawer o bwysau oherwydd y gwaith ysgol y mae'n rhaid iddynt ei wneud

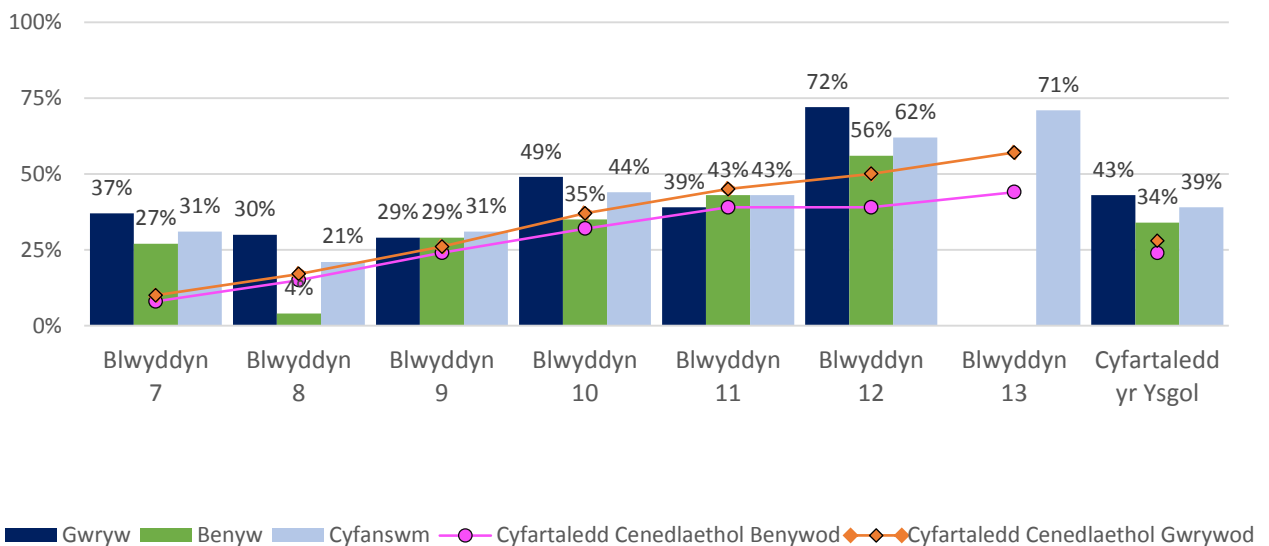


Ffig. 14 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod cymorth yn yr ysgol ar gyfer myfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni, neu sy'n methu ymdopi



Cwsg

Ffig. 15 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11.30pm neu'n hwyrach pan fo ganddynt ysgol y diwrnod canlynol

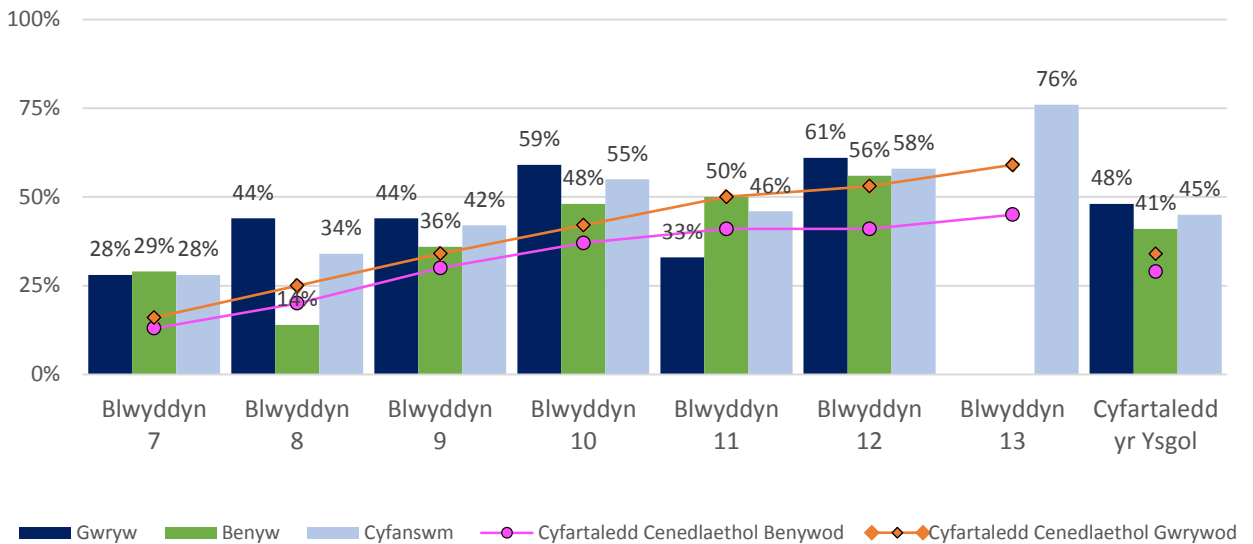


A oeddech chi'n gwybod?

Astudiodd ymchwilwyr o WISERD batrymau cysgu bron 500 o fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 8 a 10 mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru yn 2012/13⁴⁶. Canfu mai'r amser gwely mwyaf cyffredin ar gyfer pobl ifanc 14-15 oedd oedd 11pm, ond roedd 28% ohonynt yn mynd i'r gwely am ganol nos, neu wedi hynny. Roedd y bobl ifanc heb amser gwely rheolaidd yn fwy tebygol o fynd i'r gwely am ganol nos, neu wedi hynny, ac roedd pobl ifanc o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o ddweud nad oedd ganddyn nhw amser gweld rheolaidd.

Blwyddyn yn ddiweddarach, roedd y bobl ifanc a ddywedodd eu bod nhw wastad yn teimlo'n flinedig yn yr ysgol llawer yn fwy tebygol o sgorio eu lles yn llai ffafriol.

Ffig. 16 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n edrych ar sgrin electronig am 11.30pm neu'n hwyrach pan mae ganddynt ysgol y diwrnod canlynol



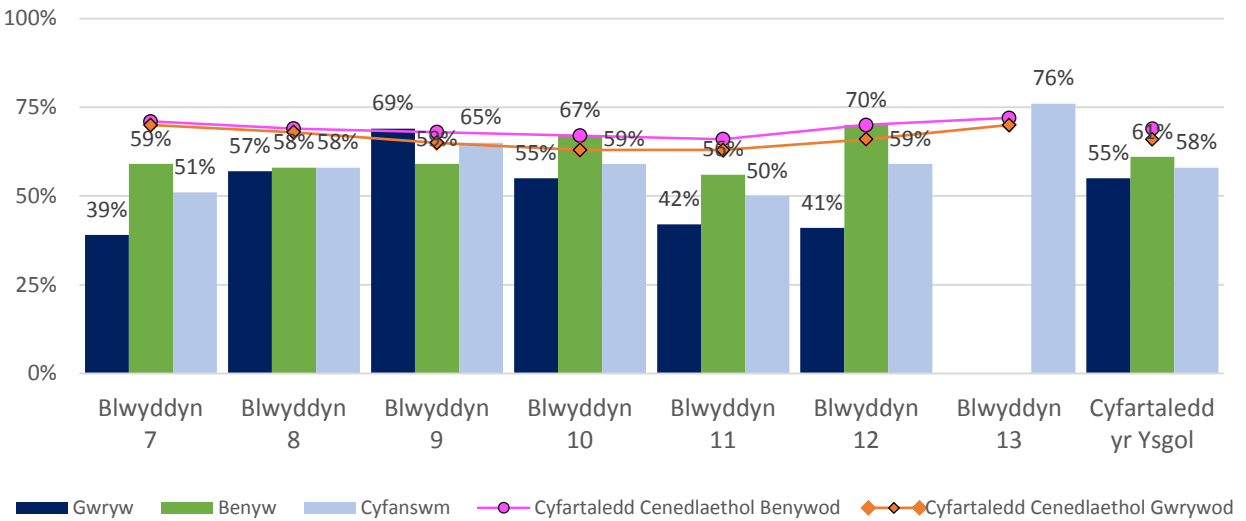
A oeddech chi'n gwylod?

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 gwsg⁴⁷.

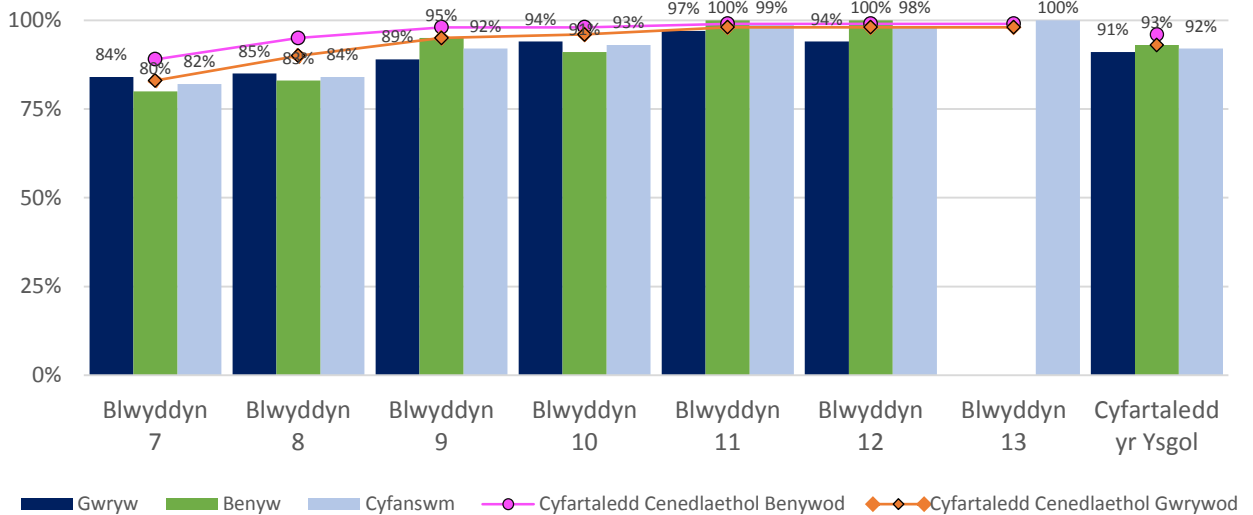
Canfu ymchwil gyda myfyrwyr blynyddoedd 7 ac 8 yn y DU fod defnyddio unrhyw un o chwe math o dechnoleg (gwyllo'r teledu, chwarae gemau cyfrifiadurol, siarad neu anfon negeseuon testun ar ffôn symudol, gwranddo ar gerddoriaeth, defnyddio cyfrifiadur i astudio, defnyddio'r rhyngwrdd ar gyfer rhwydweithio cymdeithasol) cyn mynd i'r gwely yn cael effaith ar hyd y cwsg. Yr effaith fwyaf oedd y rheiny a oedd yn defnyddio safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yn rheolaidd, a adroddodd bron awr yn llai o gwsg yn y nos. Canfu cysylltiadau hefyd rhwng defnyddio technoleg ac anhawster mynd i gysgu, deffro'n gynnar, cerdded yn eich cwsg, a hunllefau⁴⁸.

Cyfeillgarwch a bwlio

Ffig. 17 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith



Ffig. 18 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd wedi ymuno â safle rhwydweithio cymdeithasol neu wasanaeth negeseua gwib erioed

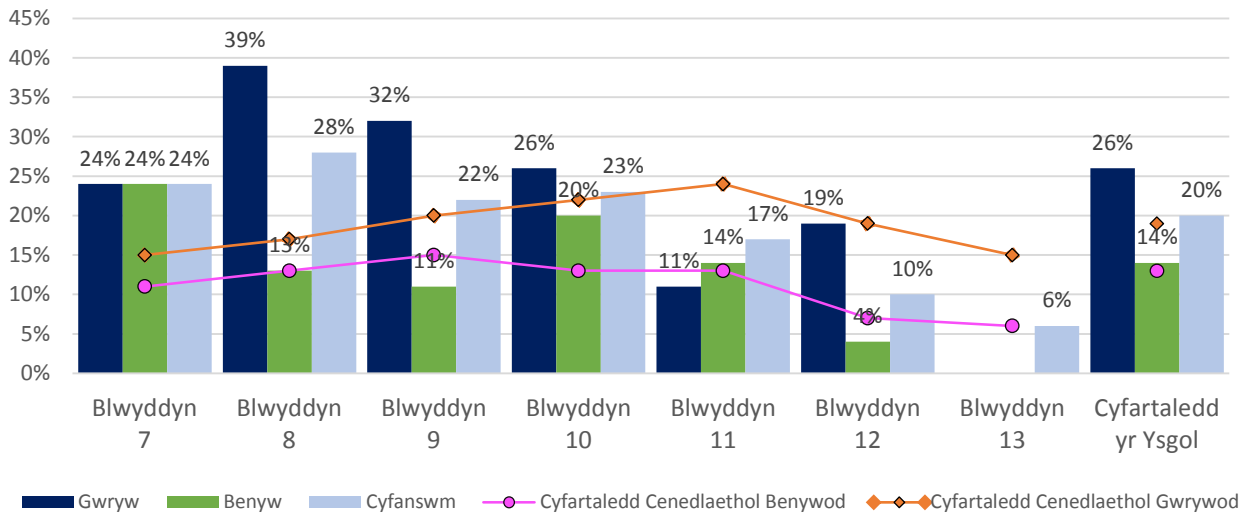


A oeddech chi'n gwybod?

Roedd myfyrwyr ysgolion canol yn America a oedd yn gweld negeseuon cysylltiedig ag alcohol ar safleoedd rhwydweithio cymdeithasol ffrindiau yn fwy tebygol o fod wedi dechrau yfed alcohol blwyddyn yn ddiweddarach, ac wedi goryfed mewn pyliau⁴⁹. Roedd tystiolaeth bod gweld portread cadarnhaol ffrindiau o ddefnyddio alcohol wedi helpu i sefydlu normau cymdeithasol cadarnhaol ynghylch yfed ymhlith pobl ifanc.

Mae gan y mwyafrif o safleoedd rhwydweithio cymdeithasol, fel Facebook ac Instagram, ofyniad oedran isaf o 13 oed. Fodd bynnag, mae rhai eraill â gofyniad oedran hŷn. Gwiriwch ar safleoedd y gellir ymddiried ynddynt, fel safle'r NSPCC, 'Net Aware'
<https://www.net-aware.org.uk/>

Ffig. 19 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf*



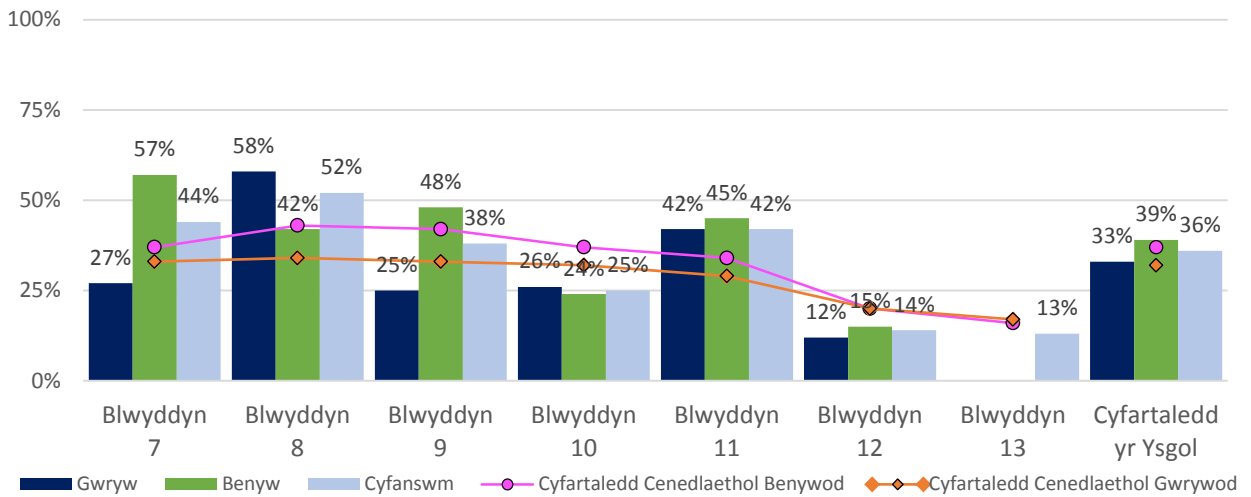
* Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

A oeddech chi'n gwybod?

Nid yw athrawon a myfyrwyr wastad yn diffinio bwlio yn yr un ffordd. Canfu gwaith ymchwil gydag athrawon a myfyrwyr blwyddyn 7 a 9 mewn ysgolion yn y Deyrnas Unedig bod myfyrwyr 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 fygythiad⁵⁰.

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 oruchwyllo 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 coridorau⁵¹.

Ffig. 20 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf*



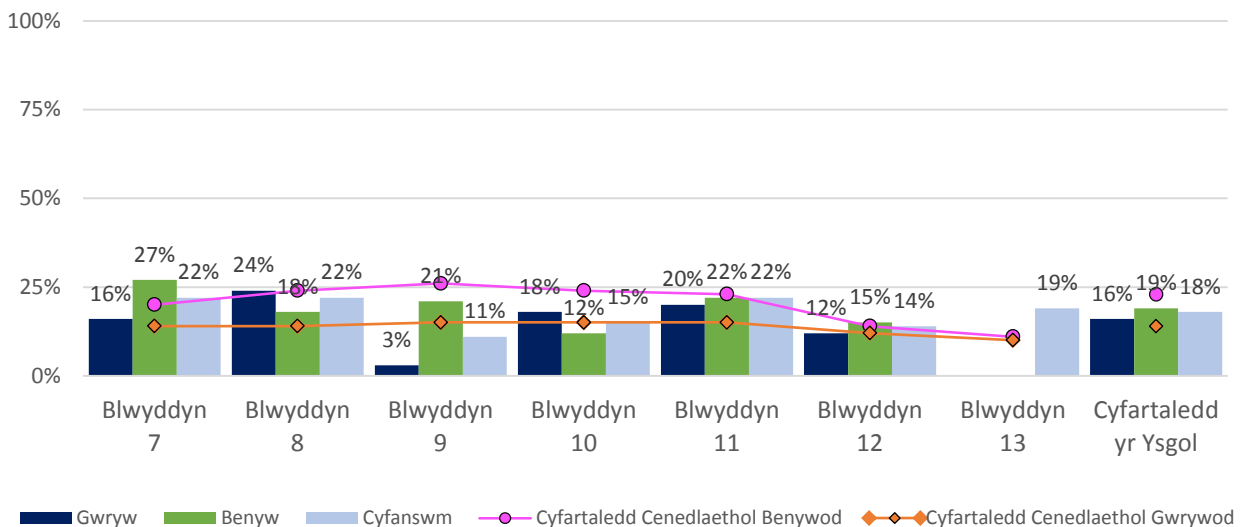
* Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

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 ddiodefwrwr. 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 cymdeithasol⁵².

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 bwlio⁵³.

Ffig. 21 Cardiff West Community High School: 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

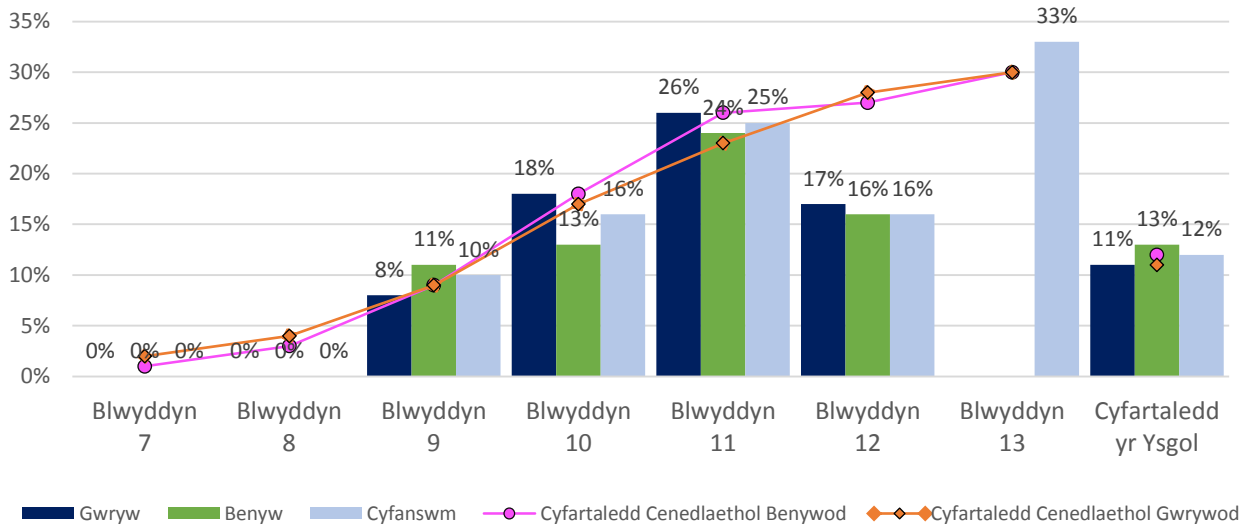
Canfu arolwg diweddar o dros 1,100 o fyfyrwyr blwyddyn 8 mewn wyth ysgol yn Lloegr fod 14% wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd seiberfwlio. Roedd perthynas gref rhwng ymddygiad ymosodol yn yr ysgol a chymryd rhan mewn seiberfwlio, sy'n awgrymu na fyddai, o bosib, o gymorth edrych ar seiberfwlio fel rhywbeth sydd ar wahân i fathau eraill o fwlio⁵⁴.

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 oed⁵⁵.

Ffig. 22 Cardiff West Community High School: Y tri rheswm mwyaf cyffredin y mae myfyrwyr yn meddwl y caiff pobl yn eu grŵp blwyddyn nhw eu bwlio

	Cyfanswm yr ysgol	Cyfran y myfyrwyr a ddewisodd y rheswm hwn yng ngrŵp blwyddyn:						
		7	8	9	10	11	12	13
Oherwydd ei bwysau	63%	51%	58%	73%	75%	65%	56%	35%
Oherwydd ei fod yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol	42%	42%	34%	56%	47%	44%	31%	18%
Oherwydd bod ganddo/ganddi anabled	23%	17%	31%	22%	23%	22%	22%	6%

Ffig. 23 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd wedi anfon delwedd gignoeth 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^{56,57}.

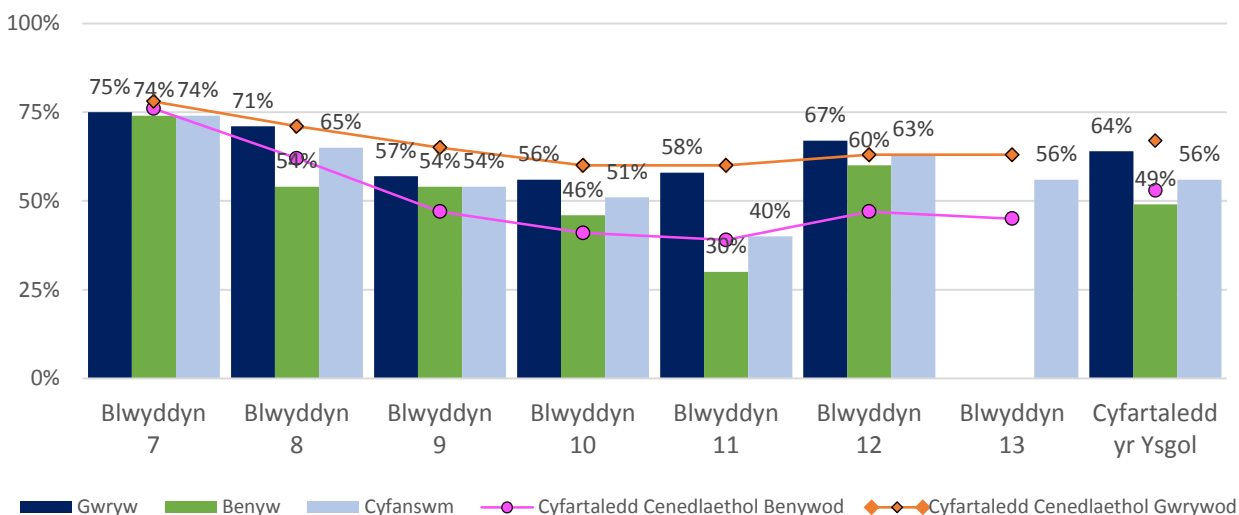
Darganfu'r un astudiaethau bod secstio yn rhan annatod o fywydau pobl ifanc ac nid ydynt yn ystyried y weithred yn gywilyddus nac yn syndod - roedd y rhan fwyaf yn ymwybodol o achosion ymysg eu cyfoedion. Fodd bynnag, roedd nifer fach o fyfyrwyr yn teimlo nad oedd modd siarad â'u hathrawon am eu profiadau^{56,57}.

Perthnasoedd parchus

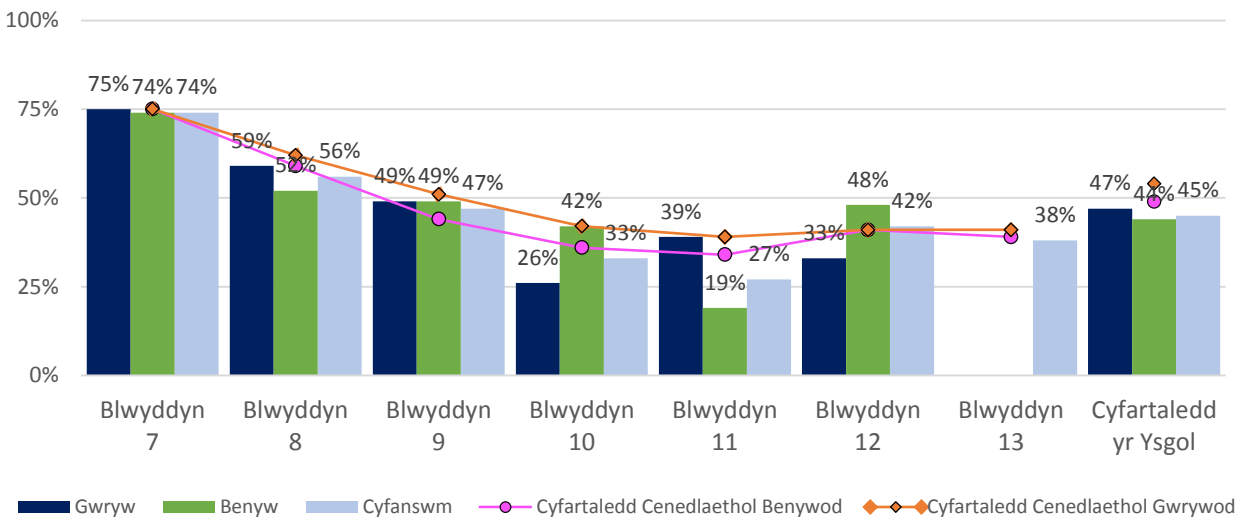
Daeth y Ddeddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) i rym yn Ebrill 2015

(<http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/domesticabuse/?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 Nghymru⁵⁸. 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 9 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.

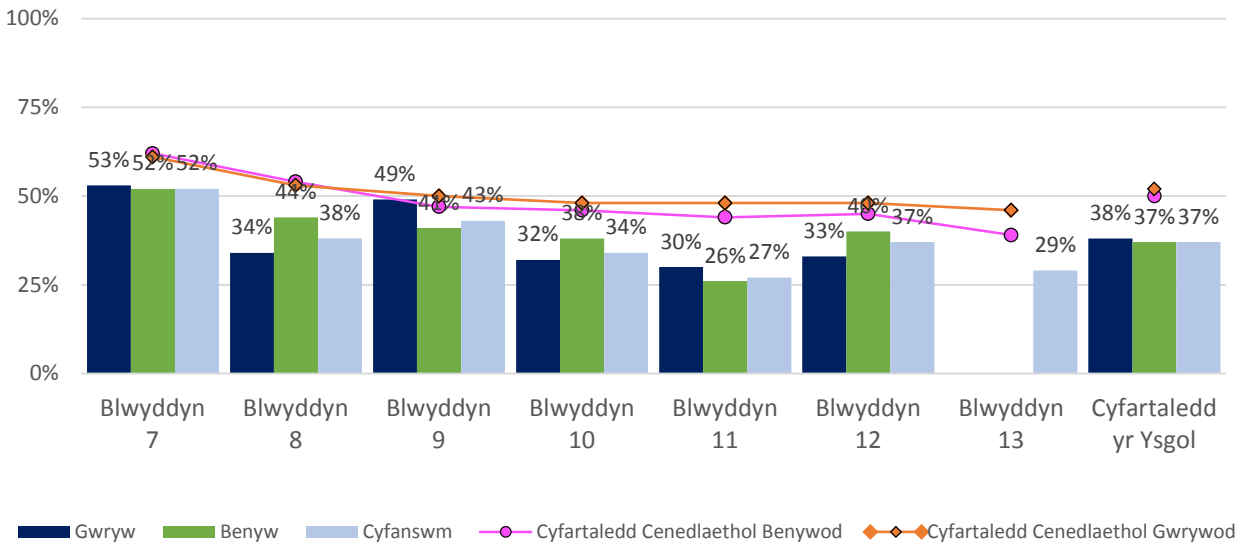
Ffig. 24 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar ferched yn yr ysgol



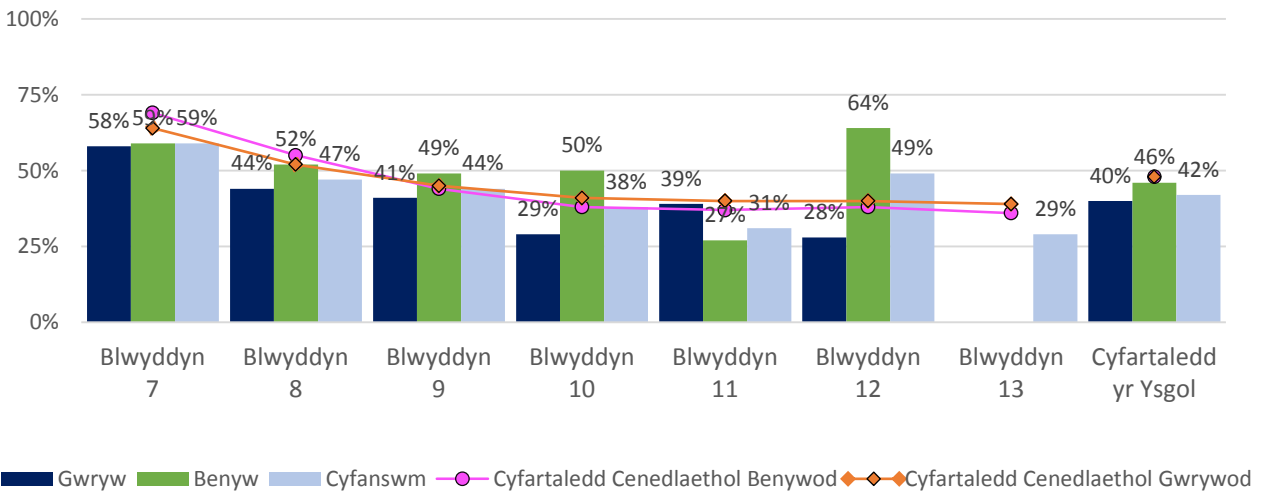
Ffig. 25 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar fechgyn yn yr ysgol



Ffig. 26 Cardiff West Community High School: 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

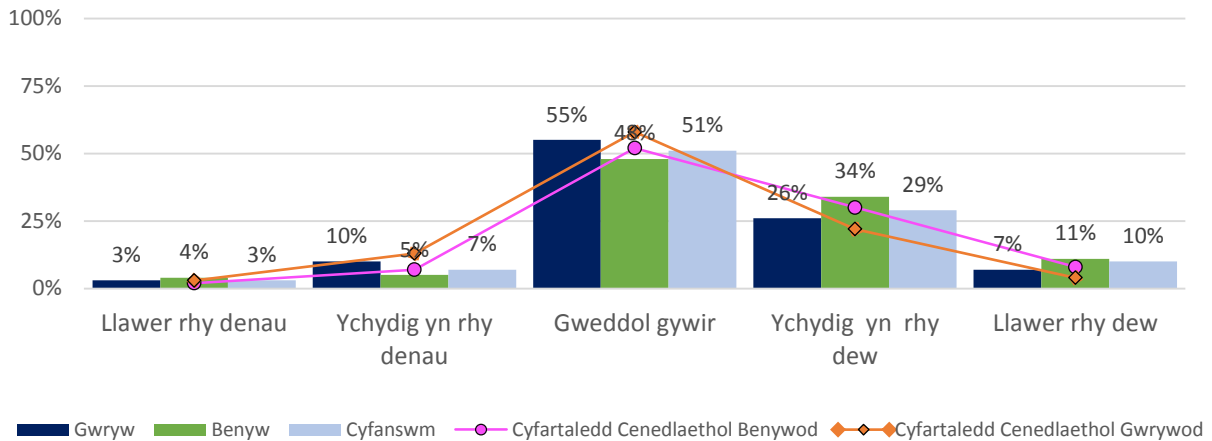


Ffig. 27 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" y byddent yn siarad ag aelod o staff yr ysgol am drais mewn perthynas bachgen/merch



Delwedd y corff

Ffig. 28 Cardiff West Community High School: Ymatebion myfyrwyr 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.beateatingdisorders.org.uk/types>
Youthline 0808 801 0711

Gofalwyr ifanc

Mae data cyfrifiad yn dangos bod nifer gynyddol o ofalwyr ifanc yng Nghymru. Mae data o Loegr a Gogledd Iwerddon yn awgrymu bod gofalwyr ifanc yn dueddol o adrodd iechyd a lles gwaeth, a'u bod nhw'n llai hapus â'u bywydau, a chanddynt deilliannau addysgol gwaeth^{59,60}. Ond mae gofalwyr ifanc hefyd yn adrodd eu bod nhw'n elwa ar brofiadau o ofalu e.e. teimlo'n fwy aeddfed a chanddynt fwy o hunan-barch, ac o gyfleoedd a gynigir gan brosiectau i ofalwyr ifanc⁶¹.

Gofalwyr ifanc yn Cardiff West Community High School

Dywedodd 19% o fyfyrwyr eu bod nhw'n helpu i ofalu am un neu fwy o bobl yn eu teulu

A oeddech chi'n gwybod?

Mae gofalwyr ifanc yn ne Cymru wedi dweud wrth ymchwilyr eu bod nhw'n teimlo diffyg dealltwriaeth gan athrawon, a chymorth gwael gan ysgolion, ond mae llawer ohonynt eisiau i'w hysgol fod yn ffynhonnell o gymorth⁶².

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 argymhellidig

Mae **Meic** yn llinell gymorth eiriolaeth, gwybodaeth a chyngor, ddwyieithog ar gyfer plant yng Nghymru.

<https://www.meiccymru.org/cym/>

Rhadffôn 080880 23456

Testun 84001

Mae sgwrsio ar-lein ar gael hefyd

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/corporate_strategy/wales.htm

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

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

<https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru-cymraeg/>

Llinell wybodaeth Mind (gam-6pm ar ddiwrnodau'r wythnos yn unig) 0300 1233393

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>

Rhadffôn 0800 1111 (linell gymorth ddwyieithog)

Mae sgwrsio ar-lein un i un ar gael hefyd

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/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/sexting/zipit-app/>

Mae **linell 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**

<http://livefearfree.gov.wales/?lang=cy> gyda nodwedd sgwrsio byw

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 <http://www.hafancymru.co.uk/cy/ein-gwasanaethau/sbectrwm/>

Mae **Comisiynydd Plant Cymru** yn amddiffyn hawliau plant a phobl ifanc. Mae'r gwaith hwn yn gysylltiedig â Chonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae gwybodaeth am fwlio a seiberfwlio ar y wefan.

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

Mae **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** yn darparu adnoddau a gwybodaeth i unrhyw un sy'n gweithio gyda gofalwyr ifanc, gan gynnwys:

Cynorthwyo Gofalwyr Ifanc yn yr Ysgol - Cymru.

Mae'r pecyn cymorth hwn a ddyluniwyd gydag athrawon a staff ysgol yn adnodd i helpu i amlygu a chynorthwyo gofalwyr ifanc mewn ysgolion yng Nghymru mor hawdd â phosibl.

<https://professionals.carers.org/Young-Carers-in-School-Wales>

Sut gall eich ysgol gefnogi lles ac iechyd emosiynol myfyrwyr?

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r Llywodraethwyr

Sicrhau bod yr holl bolisiâu 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 cynllun / polisi Cydraddoldeb, Polisi a Strategaeth Gwrth-fwlio, a pholisi Profedigaeth. Bydd eich tîm ysgolion iach lleol yn rhoi cyngor a chymorth.

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

Ceisiwch feithrin perthnasoedd gydag aelodau o staff a 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

Dylid annog cyfranogiad myfyrwyr ar draws pob agwedd ar fywyd yn yr ysgol, fel darparu cyfraniad ar bolisiâu ysgol, a bwydo i mewn i ddatblygu'r cwricwlwm. Dylai un neu fwy o grwpiau lleisiau myfyrwyr adolygu amgylchedd yr ysgol mewn perthynas ag iechyd a lles meddwl ac emosiynol.

Cewch eich annog i wybod am eu hawliau a'u gwerthfawrogi, fel yr amlinellir yng Nghonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn; gellid ategu hyn trwy ymuno â'r cynllun Myfyrwyr sy'n Llysgenhadon a gynhelir gan Gomisiynydd Plant Cymru.

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 ddiodef clefyd yr ysgyfaint, clefyd y galon a strôc.

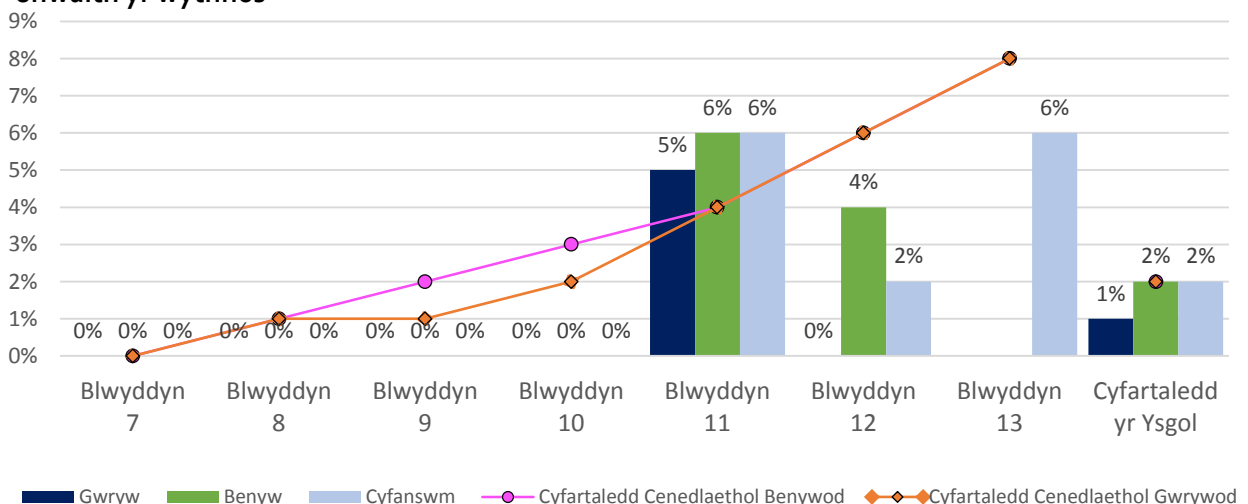
Nid yw effeithiau ysmygu'n ymddangos yn hwyrach mewn bywyd yn unig. Mae ysgyfaint pobl yn eu harddegau yn parhau i dyfu ac mae ysmygu'n amharu ar ddatblygiad yr ysgyfaint. Mae pobl ifanc sy'n ysmygu'n diodef mwy o beswch a diffyg anadl ac mae ymchwil yn America wedi canfod bod cysylltiad cryf rhwng ysmygu'n rheolaidd yn ystod plentyndod a llencyndod ac achosion newydd o asthma dros gyfnod o wyth mlynedd^{63,64}.

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^{65,66}.

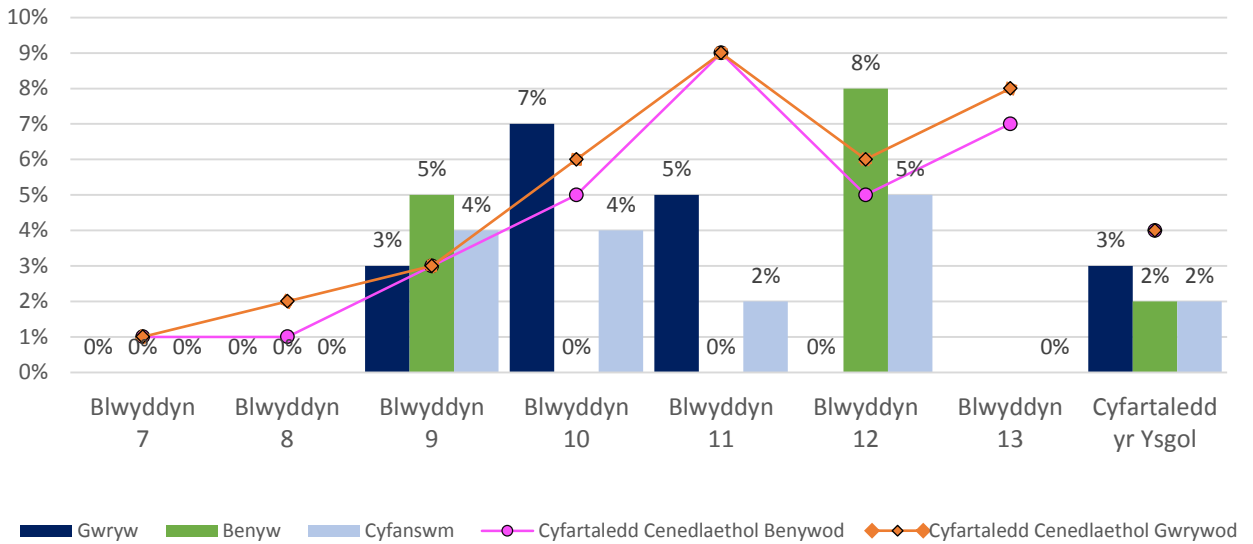
Mae anadlu mwg tybaco'n ddrwg i chi, ni waeth os ydych yn ysmygwyr ai peidio. Mae tybaco'n lladd hanner y bobl sy'n ei ddefnyddio, sy'n cyfateb i 6 miliwn o bobl y flwyddyn ledled y byd – neu ddwywaith poblogaeth Cymru. Mae mwg ail-law mewn manau caeedig megis ceir hefyd yn niweidiol ac mae'n achosi 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 ddyddiol⁶⁷.

Ffig. 29 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmygu llai nag unwaith yr wythnos



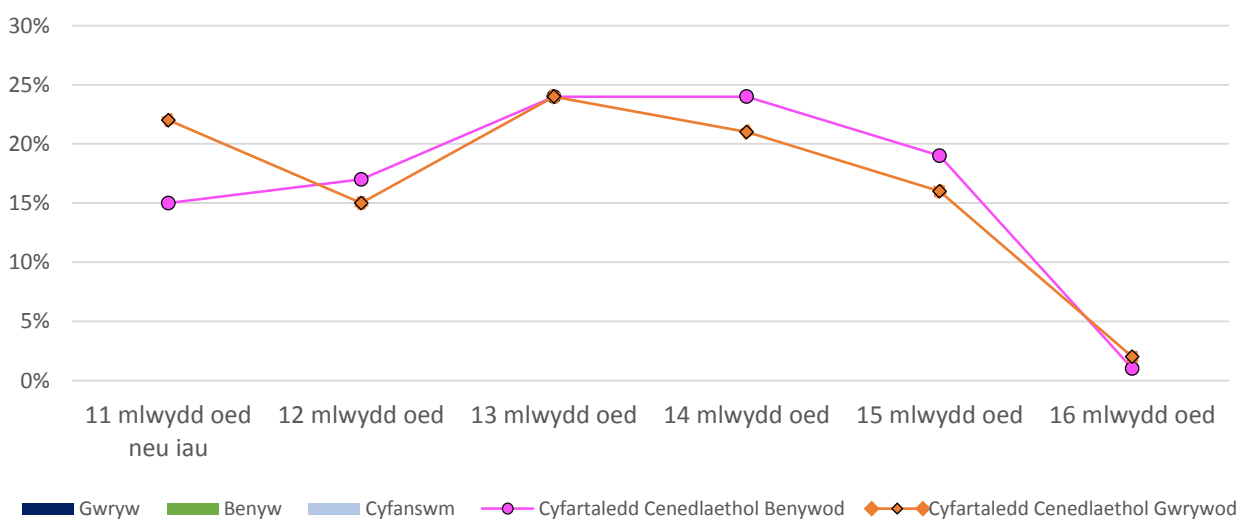
Ffig. 30 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmegu'n wythnosol o leiaf



A oeddech chi'n gwybod?

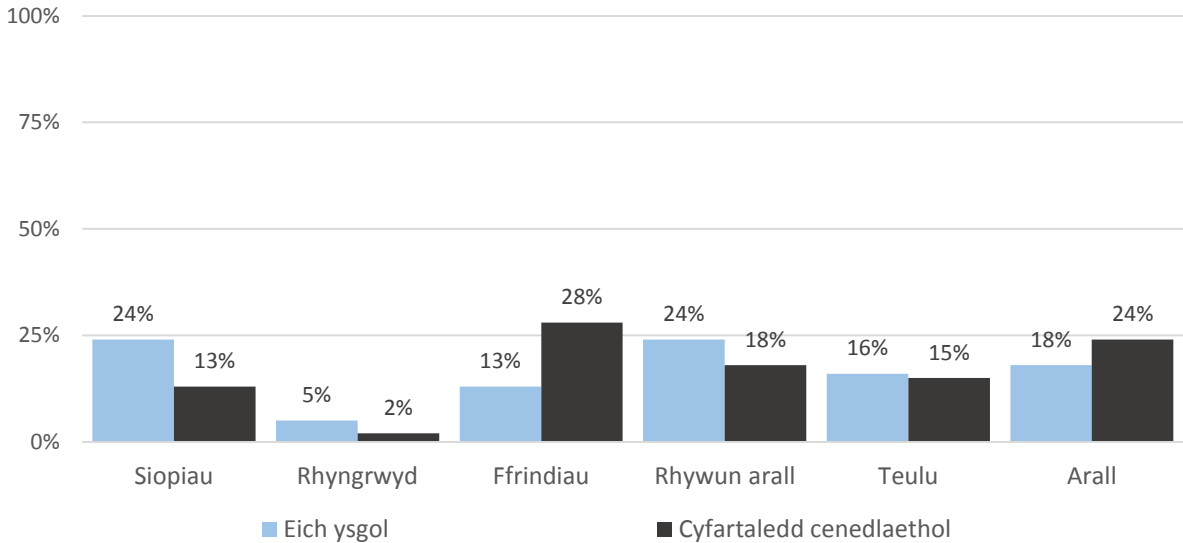
Po ieuengaf yw person pan fyddant rhoi cynnig ar sigarét am y tro cyntaf, y mwyaf tebygol y byddant o fod yn ysmygu trwm ac o fod yn llai llwyddiannus os byddant yn ceisio rhoi'r gorau i ysmygu⁶⁸.

Ffig. 31 Cardiff West Community High School: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ysmygu eu sigarét gyntaf[∞]



[∞] Mae'r siart yn cynnwys myfyrwyr sy'n ysmygu yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd yn unig

Ffig. 32 Cardiff West Community High School: 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 ddieithriad 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 rhan⁶⁹.

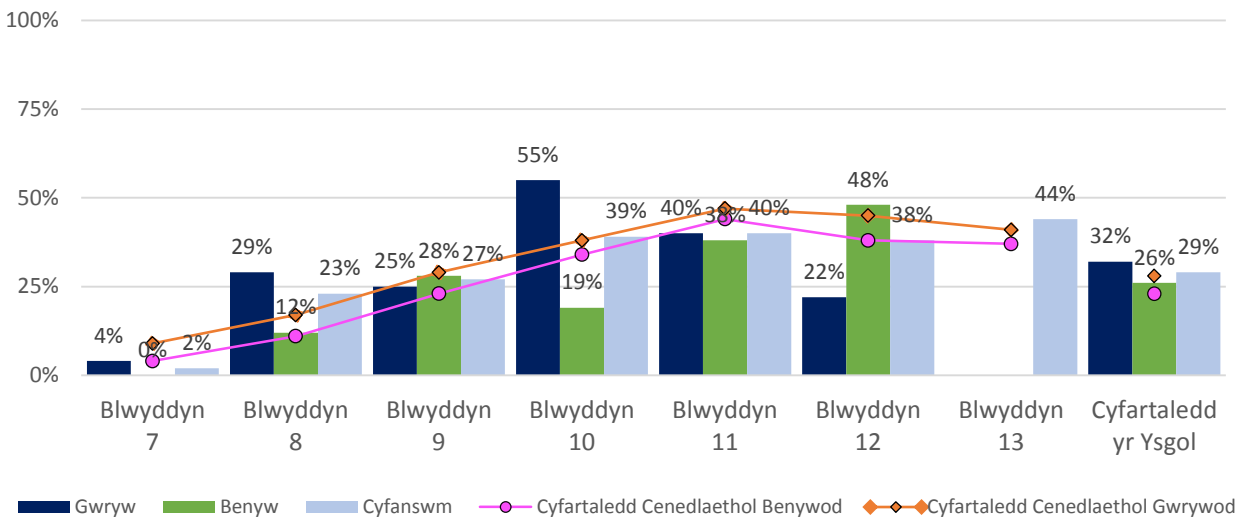
Beth ydych chi'n ei feddwl?

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 is⁷⁰. 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. 33 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig



Yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18, dywedodd **25%** 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-ysmygwyr, gyda **llai nag 2%** 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 alcohol⁷¹.

A oeddech chi'n gwybod?

Canfu'r Arolwg Cenedlaethol o Dybaco mewn Ieuenctid 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 trymach⁷².

Canfu **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru 2015**, ym mhob grŵp blwyddyn, fod myfyrwyr yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio e-sigarét na smygu sigarét, ond roedd defnydd rheolaidd o e-sigaréts yn brin (2.7% o fyfyrwyr). Ydych chi'n meddwl ei bod hi'n fwy tebygol bod y bobl ifanc wedi rhoi cynnig ar smygu sigarét neu e-sigarét yn gyntaf?

Cewch yr ateb ym Mriff yr Ymchwil yma: <http://www.shrn.org.uk/cy/briffiau-ymchwil/>

Alcohol

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

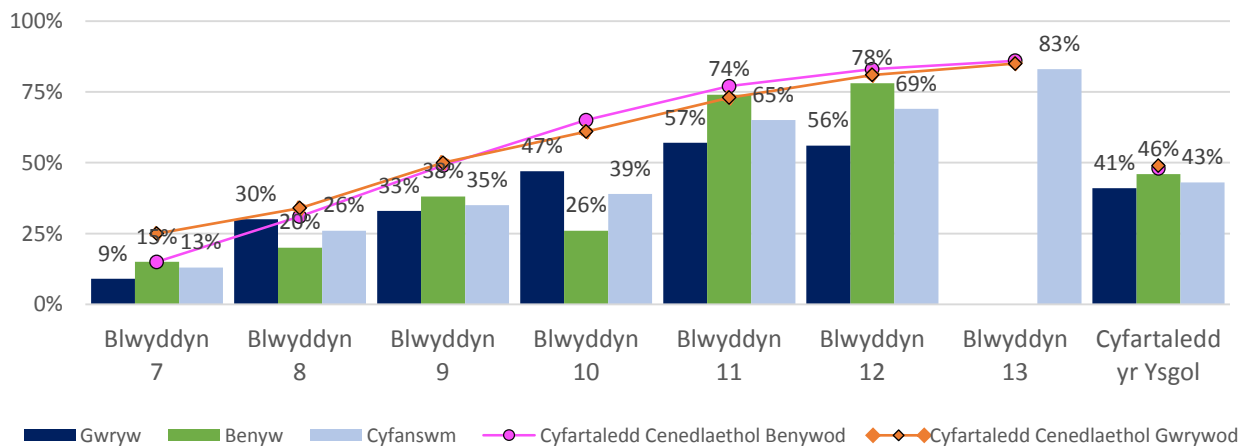
Ledled y byd, mae bron i un o bob deg o farwolaethau ymhlith pobl rhwng 15 a 29 mlwydd oed yn gysylltiedig ag alcohol. Mae llawer o'r rhain o ganlyniad i anafiadau bwriadol ac anfwriadol, gan gynnwys y rhai sy'n deillio o drais, damweiniau traffig a hunanladdiad.

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 hormonau⁷³.

Mae goryfed mewn pyliau yn gysylltiedig ag ymddygiadau peryglus eraill. Mae'r Arolwg 'National Youth Risk Behavior Survey' yn America wedi canfod bod myfyrwyr 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 cannabis ac yfed a gyrru⁷⁴.

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.

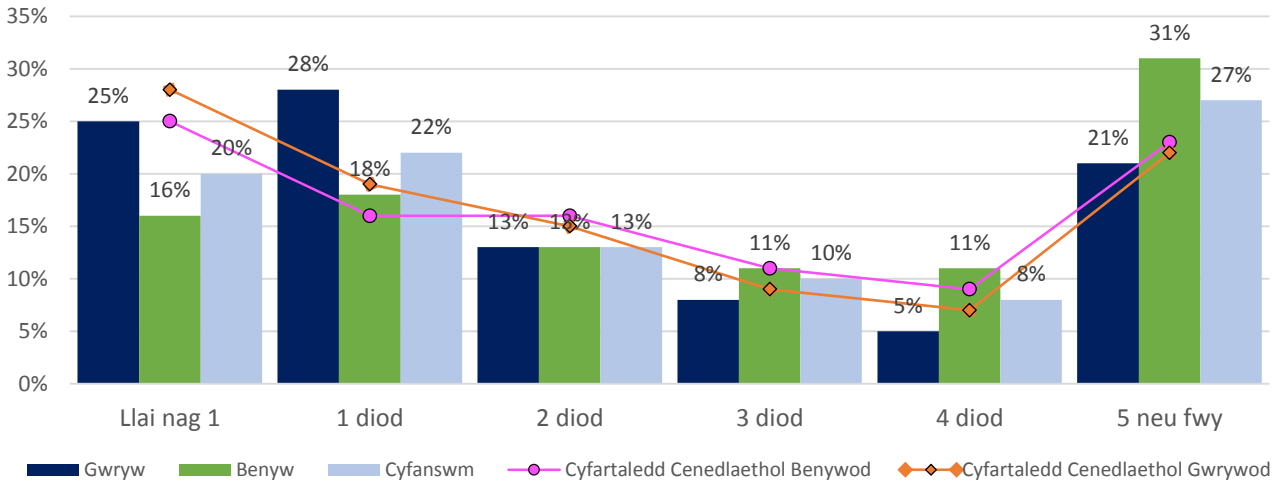
Ffig. 34 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol



Beth ydych chi'n ei feddwl?

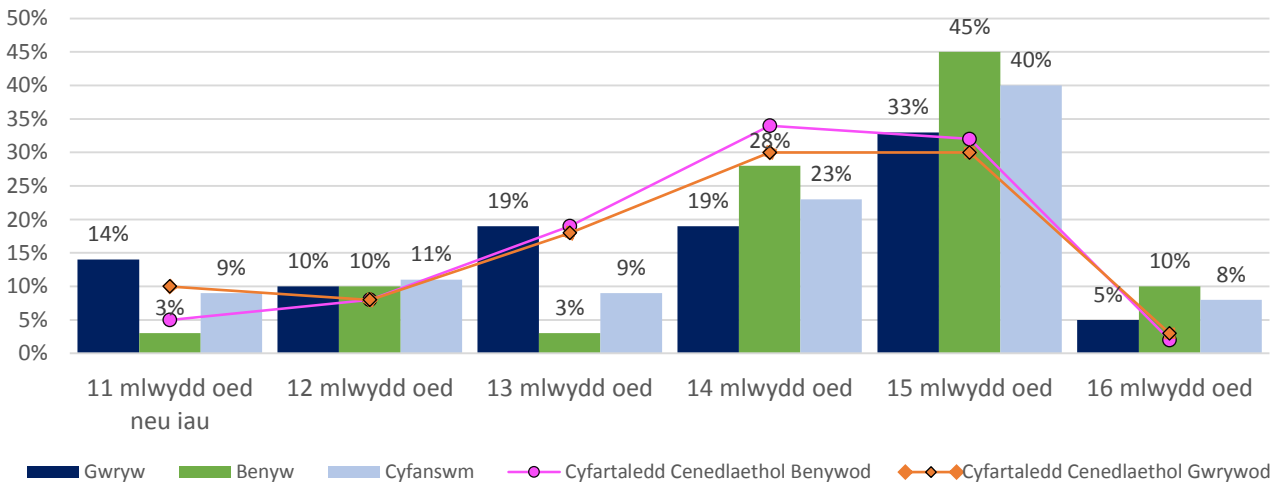
Yn 2014 canfu arolwg o dros 2500 o fyfyrwyr ysgol uwchradd yng Nghymru a Lloegr fod 21% yn meddwl y dylai'r oedran cyfreithlon i brynu alcohol (18 oed) fod yn uwch a chredai 14% y dylai fod yn is⁷⁰. Beth ydych chi'n feddwl y dylai'r oed cyfreithlon i brynu alcohol fod?

Ffig. 35 Cardiff West Community High School: Faint o ddiodydd alcoholig y mae myfyrwyr yn eu hyfed ar ddiwrnod arferol*



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

Ffig. 36 Cardiff West Community High School: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 yfed alcohol 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 dechrau defnyddio alcohol yn gynnar yn un o'r rhagfynegyddion cryfaf o ddibyniaeth ar alcohol yn nes ymlaen: mae ymchwil yn America wedi canfod po ieuengaf yw pobl pan fyddant yn dechrau yfed alcohol, y mwyaf tebygol rydynt o fod yn ddibynnol ar alcohol erbyn iddynt gyrraedd 25 mlwydd oed⁷⁵.

A oeddech chi'n gwybod?

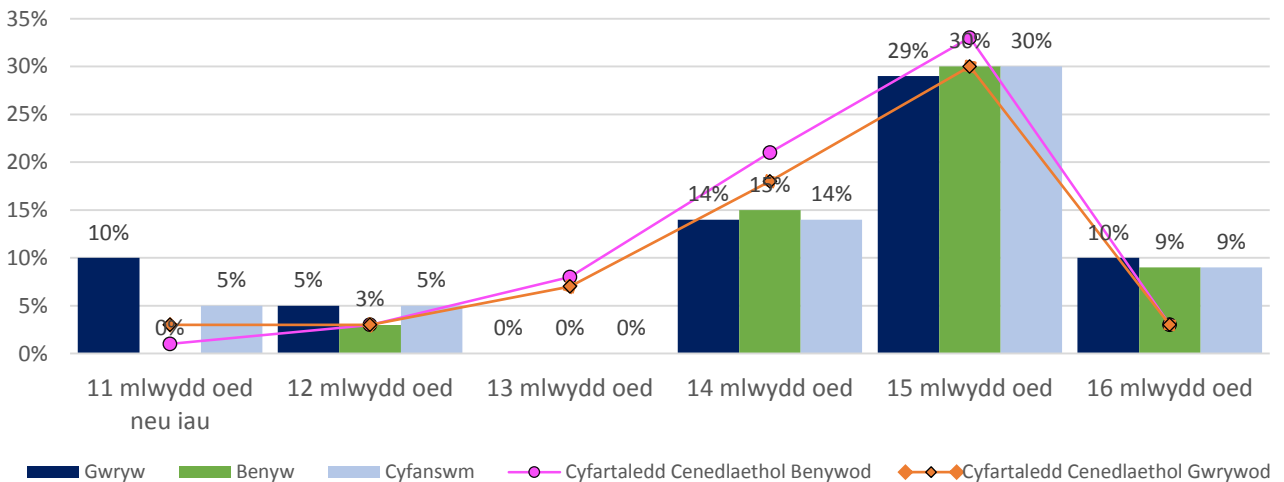
Mae canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU⁷⁶, ar gyfer **dynion a menywod**, yn nodi:

- Cadw risgiau iechyd yn sgil alcohol ar lefel isel. **Peidio ag yfed mwy nag 14 uned yr wythnos yn rheolaidd sydd fwyaf diogel**
- Os ydych chi'n yfed cymaint ag 14 uned yr wythnos yn rheolaidd, **mae'n well lleadaenu eich yfed yn gyfartal dros dri neu fwy o ddiwrnodau**
- Mae'r risg o ddatblygu amrywiaeth o broblemau iechyd yn cynyddu po fwyaf y byddwch yn yfed yn rheolaidd
- Os ydych chi'n feichiog, ni ddylech chi yfed alcohol o gwbl.

Mae goryfed mewn pyllau ymhlith pobl ifanc yn gysylltiedig â gweithgarwch rhywiol, ymladd a defnyddio cyffuriau anghyfreithlon⁷³. Mae hefyd yn rhoi yfwrwyr ifanc mewn perygl o ddioddef gwenwyn alcohol, sy'n gallu atal yr atgyrch gagio a'r broses anadlu⁷⁷.

Mae perygl ychwanegol o gymysgu alcohol a chyffuriau eraill.

Ffig. 37 Cardiff West Community High School: 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 ysgol⁷⁸.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

NICE, y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, 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 staff⁷⁹.

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?

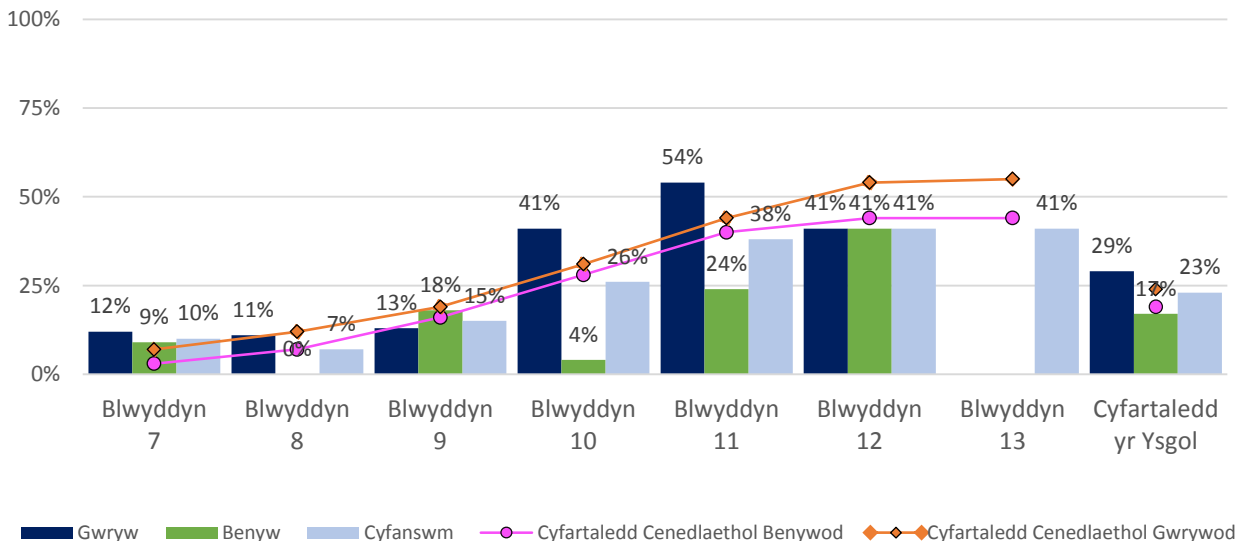
Mae canabis yn cael effaith uniongyrchol ar yr ymennydd ac mae hyn yn bryder penodol mewn pobl ifanc, y mae eu hymennydd yn dal i ddatblygu. Yn y tymor byr gall ei gwneud yn anodd canolbwyntio, mae'n pylu'r cof ac yn llethu ysgogiad. Yn y tymor hwy, mae wedi'i gysylltu â phroblemau iechyd meddwl difrifol mewn rhai pobl⁸⁰.

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 ysgol⁸¹.

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 canabis⁸².

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 cyffwr i gael yr un effaith, na'r rhai sy'n dechrau defnyddio yn oedolion⁸³.

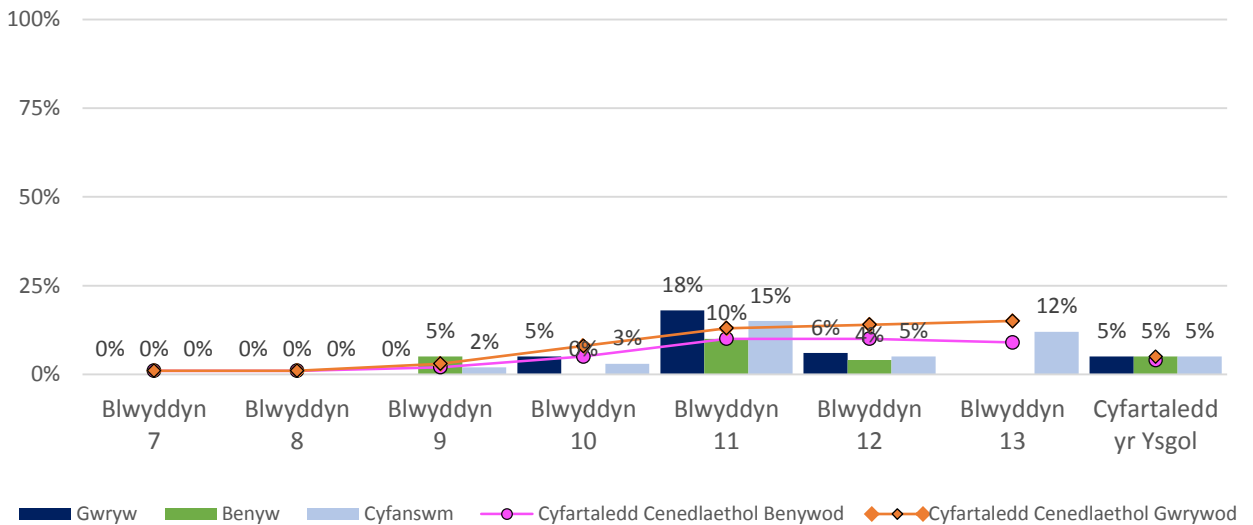
Ffig. 38 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf



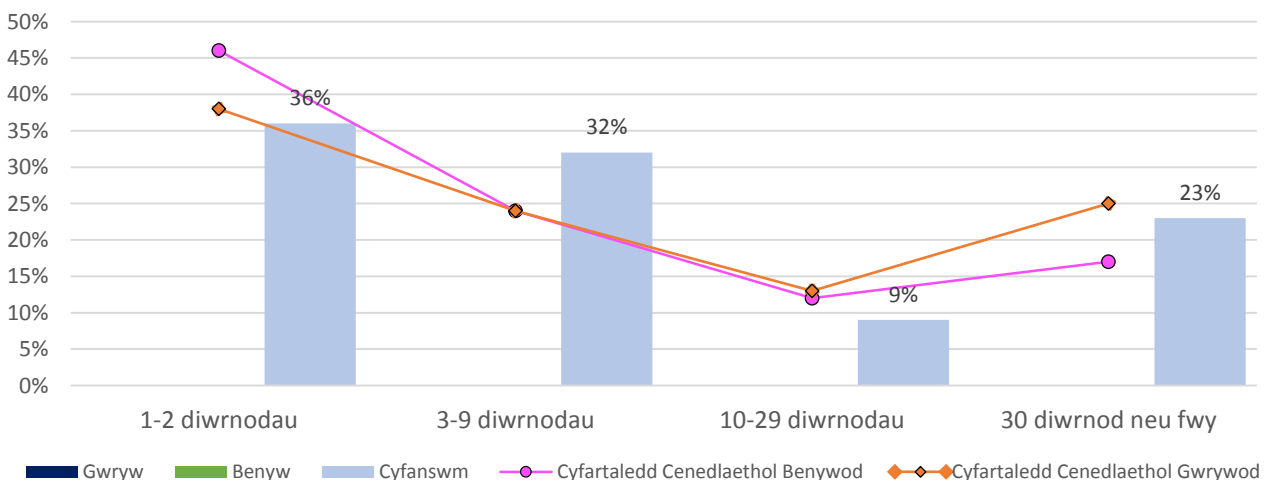
Mae canabis yn gyffur dosbarth B sy'n golygu ei fod yn anghyfreithlon ei dyfu, ei gynhyrchu, ei gyflenwi neu fod ag ef yn eich meddiant. Wedi iddo gael ei ailddosbarthu am gyfnod byr i fod yn gyffur Dosbarth C o 2004 i 2009, fe'i newidiwyd oherwydd y cysylltiadau posib â materion iechyd meddwl.

Cyfunwyd pedair astudiaeth fawr dros gyfnod o amser yn Awstralia a Seland Newydd er mwyn edrych i mewn i'r berthynas rhwng canabis 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 laslanciau nag yn oedolion. Fodd bynnag, nid oedd yn bosib bod yn sicr a oedd defnyddio canabis yn achosi symptomau o deimlo'n isel ynteu fel arall oedd hi⁸⁴.

Ffig. 39 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd wedi cymryd canabis yn y 30 diwrnod olaf

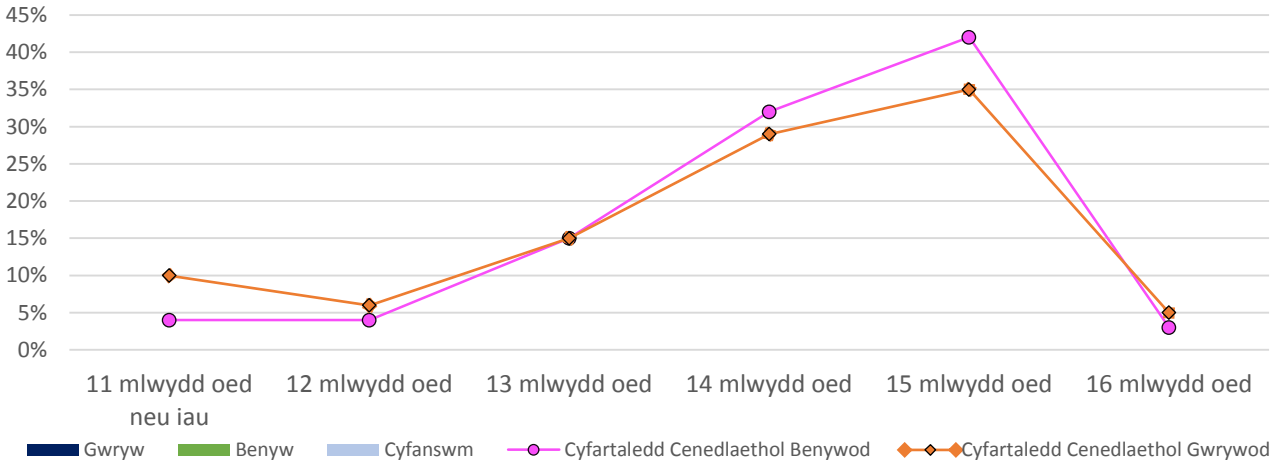


Ffig. 40 Cardiff West Community High School: Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd cannabis*



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

Ffig. 41 Cardiff West Community High School: 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

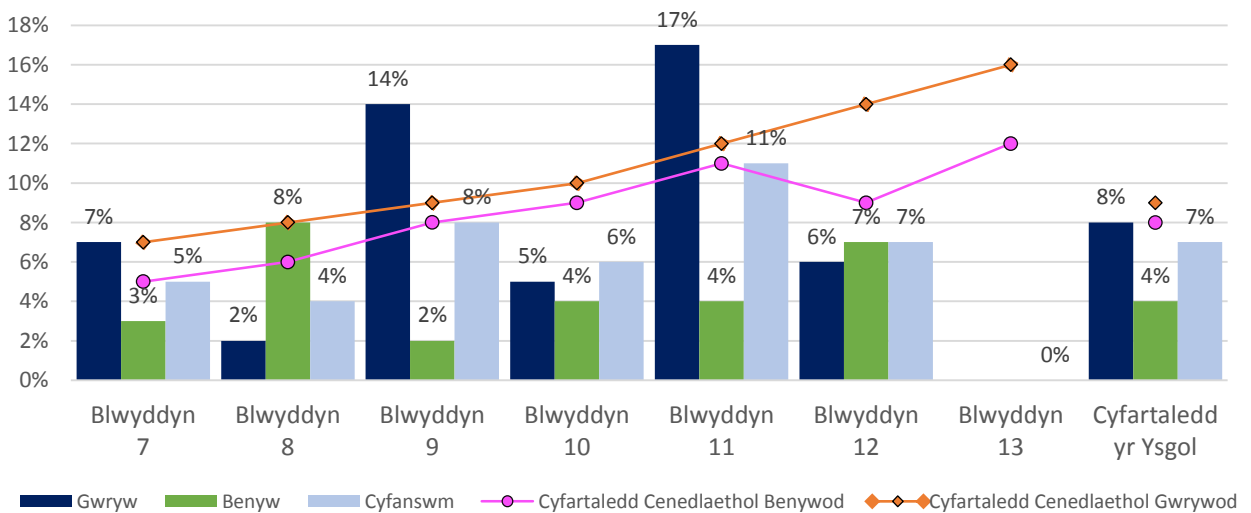
Mae'r berthynas rhwng athrawon a myfyrwyr yn dylanwadu'n annibynnol ar ddefnyddio canabis. Canfu astudiaeth dros gyfnod hir o bobl ifanc yn Belfast bod y berthynas rhwng athrawon a myfyrwyr yn 13/14 oed yn annibynnol gysylltiedig â defnyddio canabis yn 15/16 oed. Roedd y berthynas yn cynnwys defnyddio 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 wythnosol⁸⁵.

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 bod y cemegwyr a wnaeth eu cynhyrchu nhw wedi addasu eu strwythur moleciwlaidd fel eu bod nhw'n cwmpo y tu allan i gyfreithiau cyffuriau presennol, ac felly'n eu gwneud nhw'n gyfreithlon yn dechnegol (gan hynny, cânt eu galw'n **'sylweddau penfeddwol cyfreithiol'** yn aml). Felly, roeddent yn cael eu gwerthu'n agored mewn rhai siopau a thrwy safleoedd ar y rhyngwrwd. Un pryder oedd bod pobl ifanc yn cysylltu eu statws cyfreithlon â bod y cyffuriau'n ddiogel i'w defnyddio.

Daeth y **Bil Sylweddau Seicoweithredol** ledled y DU i rym ym mis Mai 2016 ac mae bellach wedi ei gwneud hi'n anghyfreithlon i werthu, mewnforio ac allforio NPS, fel 'Spice', 'Black Mamba' a 'Blue Cheese'. Mae'r gwaharddiad yn ymestyn i werthu ocsid nitrus (nwy chwerthin) at ddefnydd dynol.

Ffig. 42 Cardiff West Community High School: 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

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 testun / WhatsApp 074 5366 5220

<http://thefilterwales.org/cym/>

Mae **Ash Cymru'n** darparu ystategau a gwybodaeth ar ysmegu yng Nghymru

<http://ashwales.org.uk/cy/>

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 0808 808 2234

http://www.dan247.org.uk/Default_Wales.asp

Mae **Frank** yn rhoi cyngor i bobl ifanc drwy gyfrwng y Saesneg:

Ffoniwch 0300 123 6600 www.talktofrank.com

Helpa Fi i Stopio

Mae Helpa Fi i Stopio yn wefan ddwyieithog sy'n cynnwys gwybodaeth am holl wasanaethau rhoi'r gorau i smegu y GIG yng Nghymru.

<http://www.helpmequit.wales/cy/>

Mae **Alcohol Concern Cymru'n** gweithio gyda chefnogaeth gan Lywodraeth Cymru a'i nod yw lleihau'r niwed a achosir gan alcohol yng Nghymru.

<https://www.alcoholconcern.org.uk/Pages/Category/alcohol-concern-cymru>

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.

<http://www.yfeddoethcymru.org.uk/>

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**.

<http://www.schoolbeat.org/cy/>

Mae **Galw Iechyd Cymru** yn rhoi gwybodaeth am ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau a gwasanaethau lleol priodol.

Galwch 0845 46 47 neu ewch i

<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/?locale=cy>

Mae **Ymchwil Canser y DU** yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr ynghylch amrywiaeth o faterion yn ymwneud â ffordd o fyw megis ysmegu ac alcohol.

www.cancerresearchuk.org

Sut all eich ysgol gynorthwyo eich myfyrwyr i wrthsefyll y pwysau i gamddefnyddio sylweddau?

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r Llywodraethwyr

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

Ystyried cynnig cymorth rhoi'r gorau i ysmegu ar gyfer myfyrwyr a staff sydd eisiau rhoi'r gorau i ysmegu. <http://www.helpmequit.wales/cy/>

Rhowch gynnig ar **Raglen yn Ddi-fwg JustB** os cewch gynnig gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hon yn rhaglen atal smygu dargedig mewn ysgolion ar gyfer myfyrwyr blwyddyn 8 (12-13 oed), i'w galluogi nhw i drafod risgiau smygu a buddion bod yn ddi-fwg. <https://www.justbsmokefree.wales/lang.php>

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 bydeang 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?

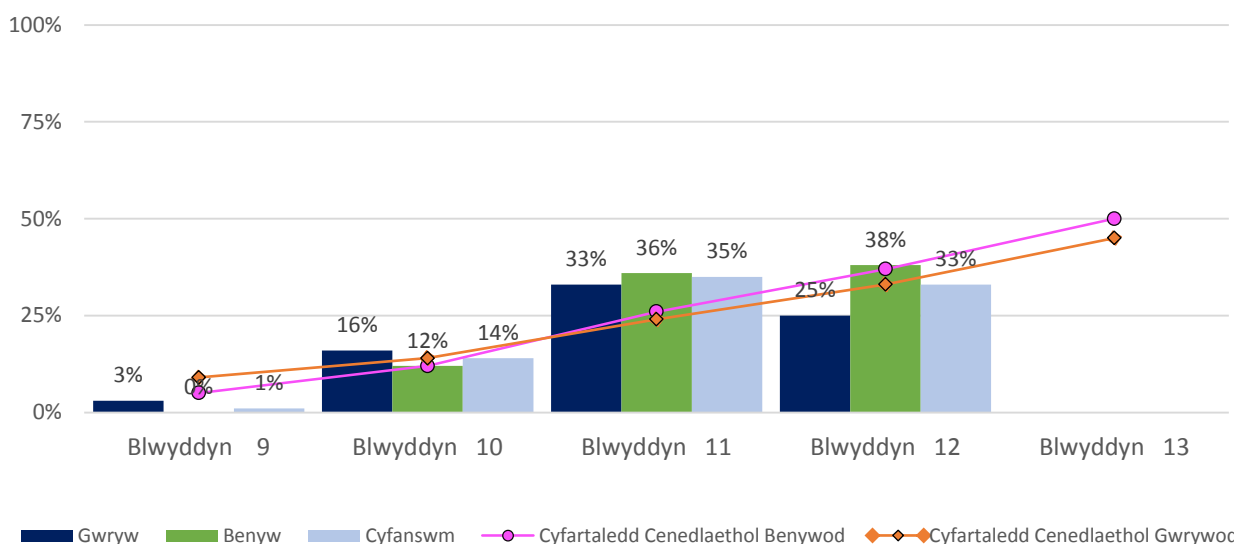
Mae cael rhyw yn ifanc yn gysylltiedig â sawl ymddygiad iechyd peryglus arall, megis cymryd cyffuriau ac ysmegu. Mae gwaith ymchwil yn yr Alban wedi canfod cysylltiadau cryf rhwng defnyddio sylweddau'n gynnar (ysmegu cyn bod yn 14 oed, yfed alcohol yn fisol erbyn mae person ifanc yn 15 oed a hyd yn oed 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 cymdeithasol⁸⁶.

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 myfyrwyr 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 hysgol⁸⁷.

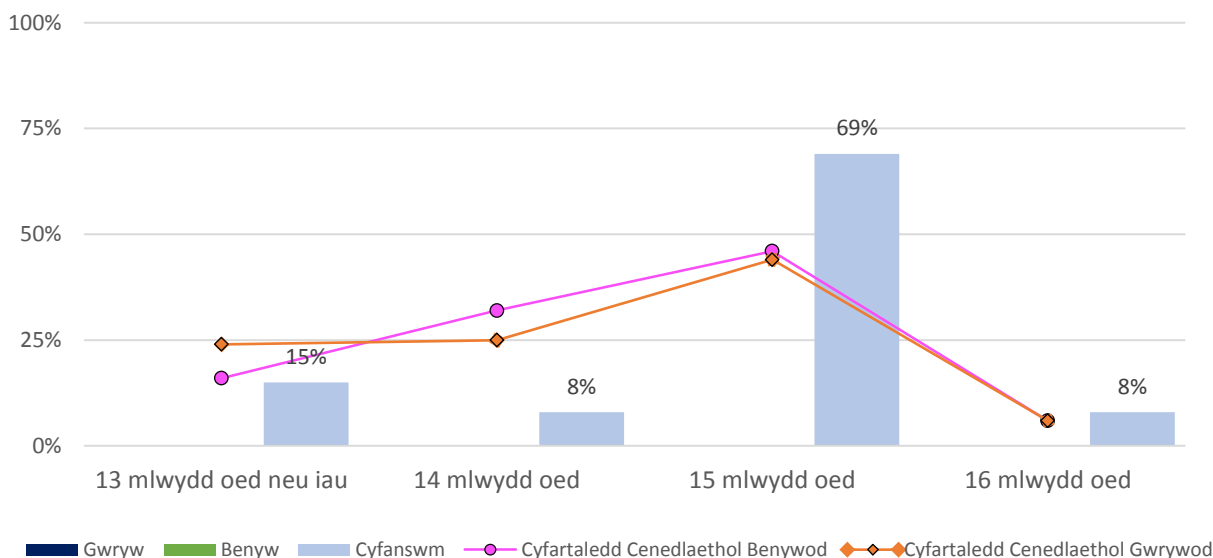
Mae'r ffaith bod pobl ifanc yn teimlo edifeirwch am gael rhyw yn gysylltiedig ag yfed alcohol. Dywedodd 12.5% o bobl ifanc 15 ac 16 oed yng ngogledd Lloegr eu bod yn edifar cael rhyw ar ôl yfed. Fodd bynnag, wrth ddadansoddi hyn yn ôl ymddygiad yfed, cafwyd mai 5% o'r rhai oedd yn yfed llai nag unwaith 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 fath⁸⁸.

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 cenhedlu⁸⁹.

Ffig. 43 Cardiff West Community High School: Myfyrwyr sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed



Ffig. 44 Cardiff West Community High School: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 gael cyfathrach 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 is⁷⁰. Beth ydych chi'n feddwl y dylai'r oed cyfreithlon i gael rhyw fod?

A oeddech chi'n gwybod?

Canfu dadansoddiad o **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015** berthynas glir rhwng ysgolion sy'n dysgu addysg rhyw a chydberthynas, ac iechyd rhyw pobl ifanc⁹⁰. Er enghraifft, mewn ysgolion lle'r oedd addysg rhyw a chydberthynas yn cael ei haddysgu gan y nyrs ysgol neu arbenigwr addysg rhyw a chydberthynas, neu athro addysg iechyd, roedd y myfyrwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod nhw'n weithredol yn rhywiol. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag adolygiad o ymchwil ryngwladol a ganfu fod pobl ifanc yn dueddol o gasáu cael athrawon cyfarwydd, fel tiwtoriaid dosbarth, yn cyflwyno addysg rhyw a chydberthynas⁹¹.

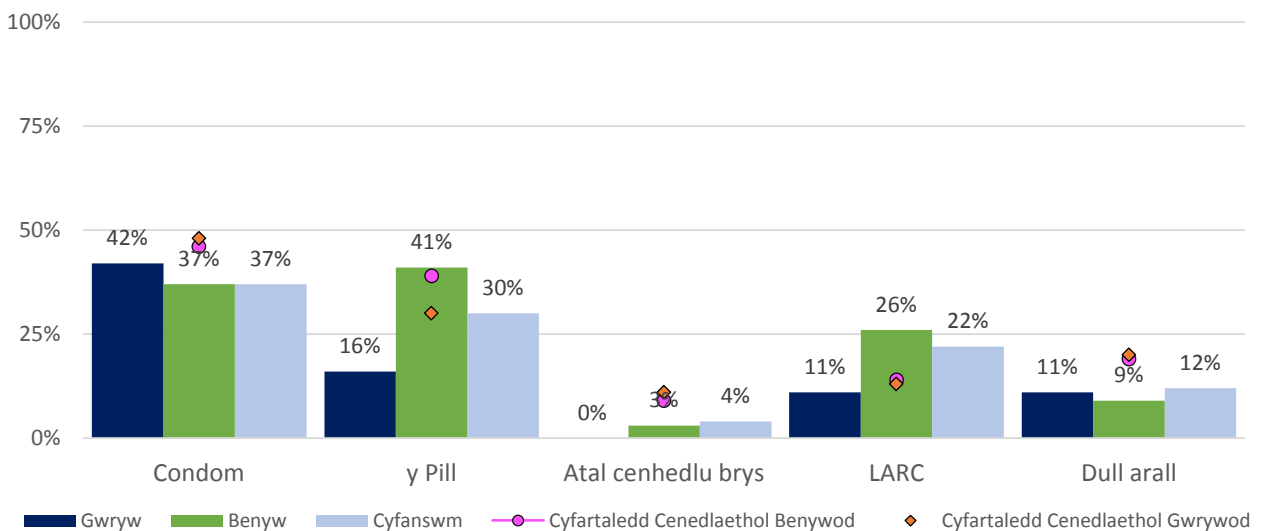
Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Canfu adolygiad o dystiolaeth ar addysg rhyw a pherthynas yn yr ysgol a gynhaliwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd 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 tystiolaeth bod rhaglenni cynhwysfawr yn cyflymu'r profiad o gael rhyw am y tro cyntaf⁹².

Yn 2017, cynhyrchodd Estyn Adolygiad o Addysg Perthnasoedd Iach mewn ysgolion⁹³, sy'n disgrifio canfyddiadau negyddol a chadarnhaol ac, o ganlyniad, sy'n cynnig 3 argymhelliad i ysgolion:

- Gweithredu arweiniad Llywodraeth Cymru i ddarparu ymagwedd ysgol gyfan at atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rywiol⁵⁸
- Sicrhau bod negeseuon allweddol ynghylch perthnasoedd iach yn cael eu mewnosod yn y cwricwlwm a'u hatgyfnerthu'n rheolaidd
- Adeiladu ar yr arfer gorau a amlygwyd yn yr Adolygiad.

Ffig. 45 Cardiff West Community High School: Y defnydd o ddulliau atal cenedlu 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

A oeddech chi'n gwybod?

Yn **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Cymru 2015**, dywedodd 57% o fyfyrwyr Blwyddyn 11 a oedd yn weithredol yn rhywiol nad oedden nhw wedi defnyddio condom y tro diwethaf y cawsant ryw. Ydych chi'n meddwl bod cael gwasanaeth iechyd rhyw yn yr ysgol wedi cynyddu neu leihau'r tebygolrwydd bod pobl ifanc yn defnyddio condomau?

Cewch yr ateb ym Mriff yr Ymchwil yma: <http://www.shrn.org.uk/cy/briffiau-ymchwil/>

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Canfu adolygiad o ymchwil gyda phobl ifanc 11 i 18 oed yn y DU a'r UDA fod dwy elfen o wasanaethau iechyd rhyw yn yr ysgol a chysylltiedig â'r ysgol yn arbennig o bwysig: gwneud atalwyr cenhedlu ar gael a darparu gwybodaeth a chyngor⁹⁴. Cael mynediad at atalwyr cenhedlu yn aml oedd y prif reswm yr oedd y myfyrwyr yn defnyddio'r gwasanaeth.

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 adref⁹⁵.

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

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

Mae **'Sexwise'** yn darparu gwybodaeth hawdd ei chyrru ar gyfer pobl ifanc, ynghylch atal cenhedlu, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs), a beichiogwydd.

<https://sexwise.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.

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

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.

<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/LiveWell/LifestyleWellbeing/Sexualhealth?locale=cy>

Galwch 0845 46 47

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 yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r 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'.

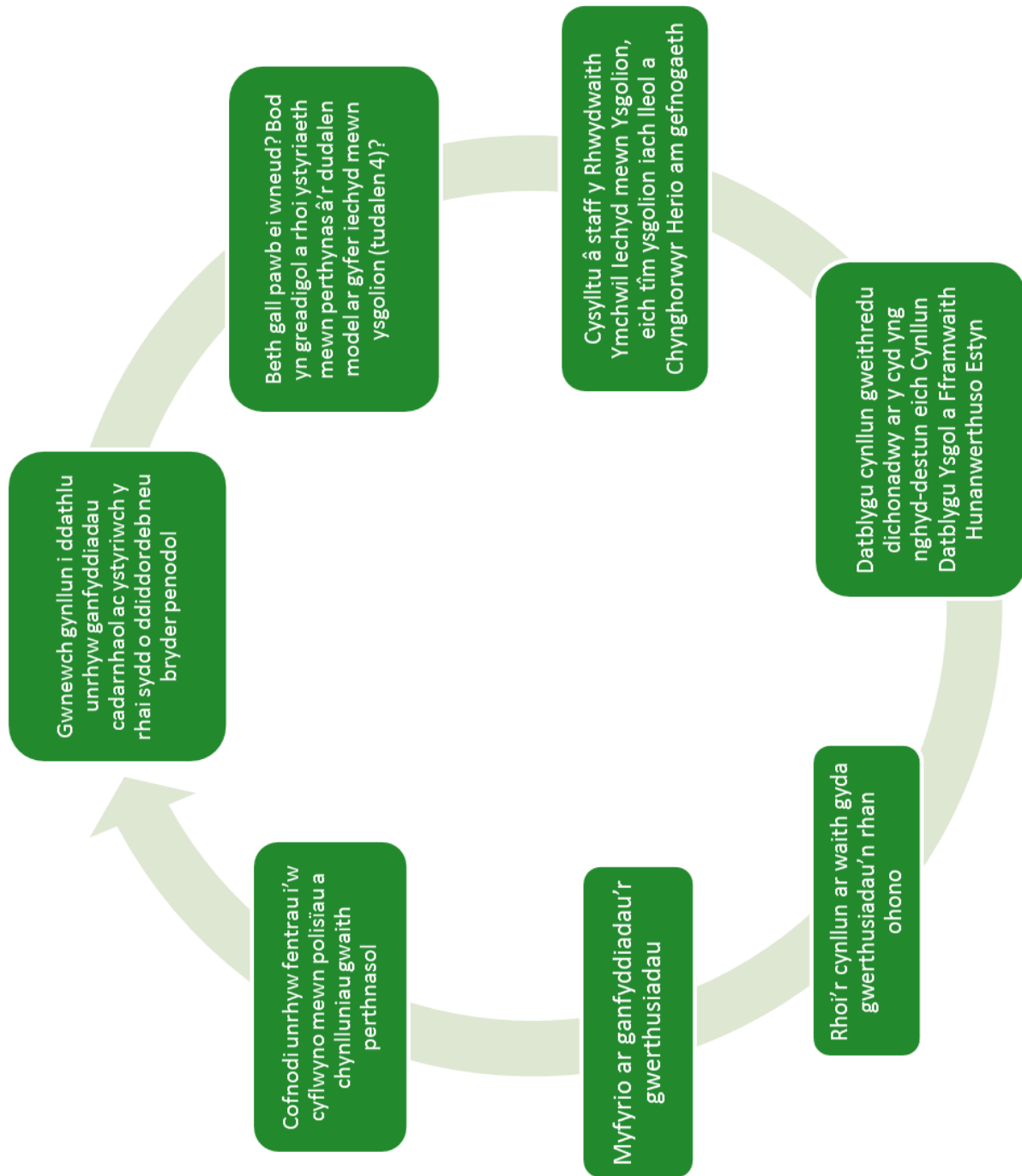
Gyda chefnogaeth staff, gall myfyrwyr

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 1af bob blwyddyn.

Ymglymiad Teuluoedd a'r Gymuned

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 gynnig 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 Arweinyddiaeth 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 Nghanaada i archwilio cyfleoedd am bartneriaeth.

Gall teuluoedd ac aelodau'r gymuned leol

Cefnogi'r Gymdeithas Rhieni ac Athrawon i gynnal digwyddiadau sy'n cefnogi iechyd a lles cymuned yr ysgol, er enghraifft, ffeiriau iechyd, diwrnodau hwyl ffitrwydd a sicrhau na fydd unrhyw weithrediadau, e.e. mewn perthynas â darpariaeth bwyd yn tanategu ymagwedd yr ysgol at iechyd a lles.

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.

Ffynonellau data iechyd a lles eraill yn y DU

Gall y ffynonellau data hyn fod yn ddefnyddiol i ddarparu cyd-destun ar gyfer cynllunio camau iechyd yn eich ysgol neu i fyfyrwyr sy'n cyflawni elfen prosiect unigol Bagloriaeth Cymru.

Cwmsela ar gyfer plant a phobl ifanc http://gov.wales/statistics-and-research/counselling-children-and-young-people/?lang=cy	Data ar wasanaethau cwsela annibynnol, a ddarperir gan yr awdurdod lleol, ar gyfer plant a phobl ifanc rhwng 11 ac 18 oed, a disgyblion Blwyddyn 6 ysgol gynradd.
Adroddiadau Plentyndod Da https://www.childrensociety.org.uk/the-good-childhood-report-2017	Mae'r Adroddiadau Plentyndod Da yn gyfres o adroddiadau blynyddol a gyhoeddir gan Gymdeithas y Plant am sut mae plant yn y DU yn teimlo am eu bywydau.
Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) Cymru: http://gov.wales/statistics-and-research/health-behaviour-school-aged-children/?lang=cy Yr Alban: http://www.cahru.org/research/hb-scotland Lloegr: http://www.hbscengland.com/ Yn Rhyngwladol: http://www.hbsc.org/publications/international/	Mae'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn seiliedig ar yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol, ac mae'n ei ymgorffori bob pedair blynedd. Mae'r arolwg rhyngwladol nawr yn cynnwys dros 40 o wledydd, a dechreuodd dros 30 mlynedd yn ôl. Mae adroddiadau rhyngwladol ar gael, yn ogystal ag adroddiadau cenedlaethol ar gyfer gwledydd y DU.
Astudiaeth Carfan y Mileniwm https://www.cls.ioe.ac.uk/page.aspx?sitesectid=851#	Mae Astudiaeth Carfan y Mileniwm yn astudiaeth genedlaethol hydredol carfan enedigaeth, sy'n dilyn bywydau tua 19,000 o blant a anwyd yn y DU yn 2000-01. Mae'n casglu gwybodaeth am bynciau amrywiol fel rhianta; gofal plant; dewis ysgolion; ymddygiad a datblygiad ymenyddol plant; iechyd plant a rhieni; cyflogaeth ac addysg rhieni; incwm a thlodi; tai, y gymdogaeth a symudedd tai; a chyfalaf cymdeithasol ac ethnigrwydd.

<p>Fy Ysgol Leol</p> <p>http://mylocalschool.gov.wales/?lang=cy</p>	<p>Gweld beth yw safle eich ysgol mewn perthynas ag ysgolion eraill yn eich teulu, eich awdurdod lleol ac yn genedlaethol, a dros amser, ar amrywiaeth o ddeilliannau addysg.</p>
<p>Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol</p> <p>https://www.gov.uk/government/collections/national-diet-and-nutrition-survey</p>	<p>Mae'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol yn asesu deiet, mewnbwn maeth a statws maethol poblogaeth gyffredinol y DU dros 1.5 oed, a gor-fwytta mewn aelwydydd preifat yn y DU. Mae'n darparu data ar bobl ifanc 11 i 18 oed, yn ôl rhyw.</p>
<p>Arolygon smygu, yfed a defnyddio cyffuriau</p> <p>Yr Alban:</p> <p>http://www.gov.scot/Topics/Research/by-topic/health-community-care/social-research/SALSUS</p> <p>Lloegr:</p> <p>http://digital.nhs.uk/catalogue/PUB30132</p>	<p>Mae gan yr Alban a Lloegr arolygon cenedlaethol sefydledig ar smygu, yfed a defnyddio cyffuriau ymhlith pobl ifanc: 'Schools Adolescent Lifestyle and Substance Use Survey (SALSUS)' yn yr Alban, a 'Smoking, Drinking and Drug Use Among Young People in England Survey' yn Lloegr.</p>
<p>Arolwg Chwaraeon Cymru</p> <p>http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/arolwg-ar-chwaraeon-ysgol.aspx?lang=cy&</p>	<p>Yn ogystal â darparu adroddiadau lefel ysgolion, mae Chwaraeon Cymru yn cyhoeddi tablau data ac amrywiaeth o ffeithluniau ar lefelau gwahanol e.e. awdurdod lleol a bwrdd iechyd.</p>

Cyfeiriadau

1. Moore GF, Littlecott HJ, Fletcher A, Hewitt G and Murphy S. Variations in schools' commitment to health and implementation of health improvement activities: a cross-sectional study of secondary schools in Wales. *BMC Public Health* 2016; 16:138
Briff Ymchwil y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion:
http://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Moore_Schl-commitment_final_Welsh-1.pdf
2. Moore GF, Littlecott HJ, Evans R, Murphy S, Hewitt G and Fletcher A. School composition, school culture and socioeconomic inequalities in young people's health: Multi-level analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Wales. *British Education Research Journal* 2017; 43(2): 310-329
Briff Ymchwil y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion:
http://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Moore_Schl-comp-and-cult_Welsh.pdf
3. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru.
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/82258>
4. Estyn. Fframwaith arolygu cyffredin.
<https://www.estyn.llyw.cymru/arolygu/esbonio-arolygu/fframwaith-arolygu-cyffredin>
5. Estyn. Arweiniad atodol: byw'n iach, Hydref 2017
<https://www.estyn.llyw.cymru/dogfen/arweiniad-atodol-byw'n-iach>
6. Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn <http://www.unicef.org/crc/>
Ar gyfer fersiwn sy'n addas i bobl ifanc:
https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2016/04/ccfw_rights_poster_wel.pdf
7. Ffyniant i Bawb: y strategaeth genedlaethol *Symud Cymru Ymlaen*
<http://gov.wales/docs/strategies/170919-prosperity-for-all-cy.pdf>
8. Y Fframwaith Llythrennedd a Rhifedd Cenedlaethol <http://learning.gov.wales/resources/browse-all/nlnf/?lang=cy>
9. Bagloriaeth Cymru (CBC) http://www.cbac.co.uk/qualifications/welsh-baccalaureate/welsh-bacc-from-2015/?language_id=2
10. Llywodraeth Cymru. Cwricwlwm ysgol newydd.
<http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/curriculumwales/curriculum-for-wales-curriculum-for-life/?lang=cy>
11. Lobstein, T. and Jackson, R. *International Comparisons of Obesity Trends, Determinants and Responses: Evidence Review* (2007) London: UK Government Office for Science.
12. 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
13. 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
14. 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
15. 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
16. 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
17. Welsh Government Social Research. *2013/14 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Wales: key findings implementation of the Child Practice Review Framework*. 2015
<http://gov.wales/docs/caecd/research/2015/151022-health-behaviour-school-children-2013-14-key-findings-en.pdf>
18. Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013
<http://www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2013/1984/contents/made>
19. Lally P, Bartle N and Wardle J. Social norms and diet in adolescents. *Appetite* 2011; 57: 623-627
20. 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
21. Masento AM, Golightly M, Field DT, Butler LT and van Reekum CM. Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *British Journal of Nutrition* 2014; 111:1841-1852
22. Gallwch lawrlwytho Canllaw Bwyta'n Dda Llywodraeth Cymru, yma:
<http://change4lifewales.org.uk/families/eatwell/?lang=cy>
23. Reissig CJ, Strain EC and Griffiths RR. Caffeinated energy drinks – a growing problem. *Drug and Alcohol Dependence* 2009; 99: 1-10
24. Visram S, Crossley SJ, Cheetham M and Lake A. Children and young people's perceptions of energy drinks: A qualitative study. *PLoS ONE* 2017; 12(11): e0188668

25. 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
26. 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
27. 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
28. Papur Briffio WLGA: Bwyta'n iach mewn ysgolion. 2017
<http://www.wlga.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=62&mid=665&fileid=1309>
29. 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
30. 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
31. 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
32. 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-v1.0.pdf>
33. 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>
34. 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
35. Southward EF, Tudalen 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
36. Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW and Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE* 2017; 12(11): e0187668
37. Väistö J, Eloranta A-M, Viitasalo A, Tompuri, T, Lintu N, Karjalainen P, Lampinen E-K, Ågren J, Laaksonen DE, Lakka H-M, Lindi V and Lakka TA. Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2014; 11:55
38. McCrorie P and Ellaway A. *Objectively Measured Physical Activity Levels Of Scottish Children: Analysis From A Subsample Of 10-11 Year Olds In The Growing Up In Scotland Study* (2017) Edinburgh: The Scottish Government
<http://www.gov.scot/Publications/2017/08/7574/downloads>
39. 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
40. https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2013/04/FINAL_RC11-ENG-LORES-fnl2.pdf
Ar gyfer fersiwn sy'n addas i bobl ifanc: https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2013/04/ReportCard11_CYP.pdf
41. 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
42. Morrison L and Vorhaus J. *The impact of pupil behaviour and wellbeing on educational outcomes* (2012) London: Department for Education
43. 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
44. 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
45. 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
46. Power S, Taylor C and Horton K. Sleepless in school? The social dimensions of young people's bedtime rest and routines. *Journal of Youth Studies* 2017; 20(8): 945-958
47. 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

48. Arora T, Broglia E, Thomas GN and Taheri S. Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine* 2014; 15: 240-247
49. Nesi J, Rothenberg WA, Hussong AM and Jackson KM. Friends' alcohol-related social networking site activity predicts escalations in adolescent drinking: mediation by peer norms. 2017; 60: 641-647
50. 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
51. 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
52. 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
53. Estyn. Gweithredu ar fwlio: Adolygiad o effeithiolrwydd y camau a gymerir gan ysgolion i fynd i'r afael â bwlio ar sail nodweddion gwarchoddedig disgyblion (Mehefin, 2014)
<https://www.estyn.llyw.cymru/thematic-reports/gweithredu-ar-fwlio-mehefin-2014>
54. 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
55. Vignoles A and Meschi E. *The determinants of non-cognitive and cognitive schooling outcomes* (2010). London: Centre for the Economics of Education
56. 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>
57. 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>
58. Llywodraeth Cymru. *Canllaw Arfer Da: Dull Addysg Gyfan o Ymddrin â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yng Nghymru*. (2015)
<http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/commsafety/151020-whole-education-approach-good-practice-guide-cy.pdf>
59. Lloyd K. Happiness and Well-Being of Young Carers: Extent, Nature and Correlates of Caring Among 10 and 11 Year Old School Children. *Journal of Happiness Studies* 2013; 14: 67-80
60. The Children's Society. *Hidden from view: the experiences of young carers in England* (2013).
<https://www.childrenssociety.org.uk/what-we-do/resources-and-publications/publications-library/hidden-view>
61. Heyman A and Heyman B. The sooner you can change their life course the better': the time-framing of risks in relationship to being a young carer. *Health, Risk & Society* 2013; 15(6-7): 561-579
62. Lyttleton-Smith J. *Young Carers Speak Out! Final Report* (2016). CASCADE, Cardiff University
<http://orca.cf.ac.uk/100693/1/Final%20Young%20Carers%20Survey%20Report%20by%20CASCADE.pdf>
63. Royal College of Physicians. *Smoking and the Young* (1992) London: Royal College of Physicians
64. 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
65. Henderson M, Ecob R, Wight D and Abraham C. What explains between-school differences in rates of smoking? *BMC Public Health* 2008; 8:218
66. 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
67. 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
68. 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>
69. 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
70. Chhatralia K and Pye J. *Who is Generation Next?* (2014) London: Ipsos MORI and the National Children's Bureau
71. 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

72. 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
73. Donaldson L. *Guidance on the consumption of alcohol by children and young people* (2009) London: Department of Health
74. 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
75. Hingson RW, Heeren T and Winter MR. Age at drinking onset and alcohol dependence. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 2006; 160: 739-746
76. UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guidelines. August 2016
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/545937/UK_CMOs_report.pdf
77. Committee on Substance Abuse. Alcohol use by youth and adolescents: a pediatric concern. *Pediatrics* 2010; 125(5): 1078-1087
78. 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
79. 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>
80. Talk to Frank website: <http://www.talktofrank.com/drug/cannabis>
81. 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
82. 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
83. Chen C-Y, Storr CL and Anthony JC. Early-onset drug use and risk for drug dependence problems. *Addictive Behaviours* 2009; 34: 319-322
84. 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
85. 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
86. 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
87. 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
88. 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
89. 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
90. Young H, Long SJ, Hallingberg H, Fletcher A, Hewitt G, Murphy S and Moore G. School practices important for students' sexual health: analysis of the school health research network survey in Wales. *European Journal of Public Health* 2017 DOI: 10.1093/eurpub/ckx203
91. Pound P, Denford S, Shucksmith J, Tanton C, Johnson AM, Owen J, Hutten R, Mohan L, Bonell C, Abraham C and Campbell R. What is best practice in sex and relationship education? A synthesis of evidence, including stakeholders' views. *BMJ Open* 2017; 7:e014791.
92. <http://www.cph.org.uk/publication/a-review-of-the-effectiveness-and-cost-effectiveness-of-personal-social-and-health-education-in-secondary-schools-focusing-on-sex-and-relationships-and-alcohol-education-for-young-people-aged-11-to-1/>
93. Estyn. *Adolygiad o addysg perthnasoedd iach* (2017).
<https://www.estyn.gov.wales/sites/default/files/documents/A%20review%20of%20healthy%20relationships%20education%20cy.pdf>
94. 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
95. 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