

Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru

Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant
Oedran Ysgol 2017/18 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr
y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

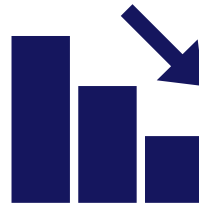


Fe wnaeth 85% o fyfyrwyr



raddio bod yn **fodlon â'u bywyd** fel 6 neu fwy (ar raddfa o 0 i 10). Roedd merched a'r rheiny o deuluoedd llai cyfoethog yn llai bodlon â bywyd.

Lles meddwl fe wnaeth



sgorau lles meddwl ostwng fymryn wrth i fyfyrwyr fynd yn hŷn. Roedd **sgorau lles is** gan ferched a'r rheiny o deuluoedd llai cyfoethog.

Adroddodd 42% o fyfyrwyr



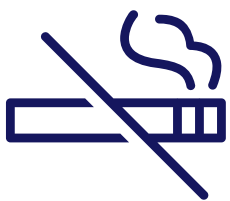
nad oeddent erioed wedi **teimlo'n unig yn** ystod gwyliau'r haf. Roedd teimladau o unigrwydd yn cynyddu gydag oedran.

Adroddodd 62% o fyfyrwyr



eu bod yn **hoffi'r ysgol ychydig neu yn fawr**. Roedd gostyngiad nodedig o ran hoffi'r ysgol 'yn fawr' wrth i oedran gynyddu.

Adroddodd 4% o fyfyrwyr



eu bod yn **ysmygu tybaco yn** wythnosol neu'n ddyddiol. Roedd hyn yn debyg ar gyfer e-sigaréts, gyda 3% yn adrodd eu bod yn **fepio** yn wythnosol.

Adroddodd 48% o fyfyrwyr



nad ydynt yn **yfed alcohol**. O'r rheiny sydd yn gwneud, mae 1 o bob 5 yn yfed pump neu fwy o ddiodydd ar ddiwrnodau pan fyddant yn yfed.

Mae 1 o bob 5 yn yfed



diody dd meddal sy'n **cynnwys siwgryn** ddyddiol o leiaf. Mae 24% o ymatebwyr o'r teuluoedd lleiaf cyfoethog yn yfed diodydd meddal yn ddyddiol, o gymharu ag 16% o deuluoedd â lefel cyfoeth uchel.

Gweithgarwch corfforol



roedd yn amrywio o 5% a oedd yn **gorfforol weithgar** am 0 diwrnod i 18% yn weithgar yn ddyddiol. Roedd bron i 1 o bob 4 o fechgyn (23%) yn weithgar yn ddyddiol, o gymharu ag 14% o ferched.

I weld yr adroddiad llawn ewch i <http://www.shrn.org.uk/national-data/>