Sir Hafren

Iechyd a Lles Myfyrwyr yn 2017/18

Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION

SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Welsh Network of Healthy School Schemes

Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CANCER RESEARCH UK

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD

DECIPHer
Development and Evaluation of Complex Interventions for Public Health Improvement
A UKCRC Public Health Research Centre of Excellence

WISERD

CYNNWYS

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion 2

Adroddiad Adborth eich Awdurdod Lleol 3

Bwyd a Ffitrwydd: Bwyd 6
Brecwast 6
Ffrwythau a llysiau 6
Dŵr 7
Diodydd egni 7
Diodydd ysgafn siwgrog 8
Bwyd a Ffitrwydd: Gweithgarwch Corfforol 8
Gweithgarwch corfforol yn gyffredinol 8
Teithio llesol i'r ysgol 9
Ymddygiad eisteddog 9
Y tu allan i oriau ysgol 10
Lles ac Iechyd Emosiynol 10
Cysylltioldeb â'r ysgol 11
Cwsg 13
Cyfeillgarwch a bwlio 14
Perthnasoedd parchus 17
Delwedd y corff 19
Gofalwyr ifanc 20
Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau 20
Ysmygu 20
E-sigaréts 22
Alcohol 23
Canabis 25
Sylweddau seicoweithredol newydd 27
Rhyw a Pherthynas 27
Atodiad 29

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn bartneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cancer Research UK, Sefydliad Ymchwil, Data a Methodoleg Gymdeithasol ac Economaidd Cymru a Phrifysgol Caerdydd. Roedd 212 o ysgolion yn aelodau yn 2017/18, gan gynnwys yr holl ysgolion canol ac uwchradd a gynhelir yng Nghymru. Arweinir y Rhwydwaith gan Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd.

Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles pobl ifanc trwy:

1. Ddarparu data cadarn ar iechyd a lles ar gyfer rhanddeiliaid lleol, rhanbarthol a chenedlaethol;
2. Gweithio gyda gwneuthurwyr polisi ac ymarferwyr o feysydd iechyd, addysg a gofal cymdeithasol er mwyn cyd-gynhyrchu gwaith ymchwil iechyd a lles yn seiliedig ar ysgolion o ansawdd uchel i Gymru;
3. Hwyluso'r gwaith o drosi tystiolaeth ymchwil iechyd a lles mewn ysgolion i ymarfer; ac
4. Adeiladu capasiti ar gyfer ymarfer wedi'i lywio gan dystiolaeth o fewn y gymuned iechyd mewn ysgolion

Mae Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn ategu nod gyntaf y Rhwydwaith, ac mae'n cael ei gynnal pob dwy flynedd. Yn yr un flwyddyn ysgol, mae ysgolion y Rhwydwaith hefyd yn llenwi Holiadur Amgylchedd Ysgol er mwyn darparu data ar bolisïau ac arferion iechyd ysgolion. Mae cynnwys y ddau arolwg yn adlewyrchu'r anghenion data ymchwil, ymarfer a pholisi ar hyn o bryd. Mae pob ysgol sy'n cymryd rhan yn yr arolwg myfyrwyr yn derbyn adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr, a gellir lawrlwytho enghreifftiau o'r rhain yma:
http://www.shrn.org.uk/cy/buddion-i-ysgolion/

Mae'r ysgolion sy'n aelodau a thimau Ysgolion Iach lleol hefyd yn cael mynediad at weminarau a chylchlythyron sy'n canolbwyntio ar ymchwil bob tymor, yn ogystal â briffiau tystiolaeth ymchwil iechyd mewn ysgolion.

Mae'r Rhwydwaith yn cydweithio'n agos gyda 'Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru', a chynghorir ysgolion i gysylltu â'r tîm Ysgolion Iach lleol pan fyddant yn derbyn eu hadroddiad iechyd a lles myfyrwyr. Mae'r adroddiadau wedi'u hunioni â'r Model Iechyd Ysgolion y mae 'Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru' yn ei ddefnyddio (gweler tudalen 5).

Mae rhagor o wybodaeth am y Rhwydwaith ar gael ar ein gwefan: www.shrn.org.uk/cy

Adroddiad Adborth eich Awdurdod Lleol

Rydym wrth ein boddau yn darparu'r adroddiad iechyd a lles myfyrwyr wedi'i deilwra yn Sir Hafren. Mae'r adroddiad yn defnyddio ymatebion myfyrwyr i Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2017/18 er mwyn adrodd ar y meysydd iechyd a lles canlynol:

- 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'r materion iechyd sy'n berthnasol i bobl ifanc yn eich awdurdod.

Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr

Mae'r arolwg yn gofyn i fyfyrwyr am ystod o ymddygiadau a chanlyniadau iechyd, yn ogystal â'u hoedran, rhywedd, a sut maen nhw'n teimlo am yr ysgol. Roedd cwestiynau am ymddygiad rhywiol yn weladwy i flynyddoedd 11 i 13 yn unig, oni bai bod yr ysgolion wedi gofyn iddyn nhw fod yn weladwy i flynyddoedd 9 a/neu 10 hefyd. Mae mwyafrif y cwestiynau yn yr arolwg yn dod o arolwg ymddygiad iechyd plant oedran ysgol Sefydliad Iechyd y Byd.

Gofynnir i ysgolion ddosbarthu'r arolwg i bob myfyriwr ym mlynyddoedd 7 i 11. Gallai'r ysgolion gynnwys myfyrwyr blwyddyn 12 a 13 os oedden nhw'n dymuno hynny, ond mae'r adroddiad hwn yn ystyried grwpiau blwyddyn 7 i 11 yn unig.

Cymerodd yr ysgolion ran yn yr arolwg o fis Medi i fis Rhagfyr 2017, a derbyniodd pob un ohonynt Adroddiad Iechyd a Lles Myfyrwyr ar gyfer eu hysgolion ym mis Ebrill 2018.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr adroddiad hwn neu am y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, cysylltwch â Joan Roberts, Rheolwr ar gyfer y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, ar 029 2087 9609 neu SHRN@caerdydd.ac.uk

Am eich adroddiad

Mae'r tablau canlynol yn dangos cyfanswm y myfyrwyr a'r ysgolion yn eich awdurdod a gyfrannodd ddata at bob grŵp blwyddyn a chyfartaledd canran y myfyrwyr sy'n cael prydau ysgol am ddim mewn ysgolion a gymerodd ran yn yr arolwg ai peidio.

	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
Cyfanswm y myfyrwyr a gymerodd ran	1395	1444	1389	1310	1055	6593
% y myfyrwyr ar y gofrestr yn Sir Hafren	70%	73%	69%	66%	59%	68%
Nifer yr ysgolion	11	11	11	11	11	11

	Nifer yr ysgolion	Cyfartaledd lefel hawl i gael prydau ysgol am ddim
Ysgolion yn Sir Hafren a gymerodd ran yn yr arolwg	11	21%
Ysgolion yn Sir Hafren na gymerodd ran yn yr arolwg	1	15-20%

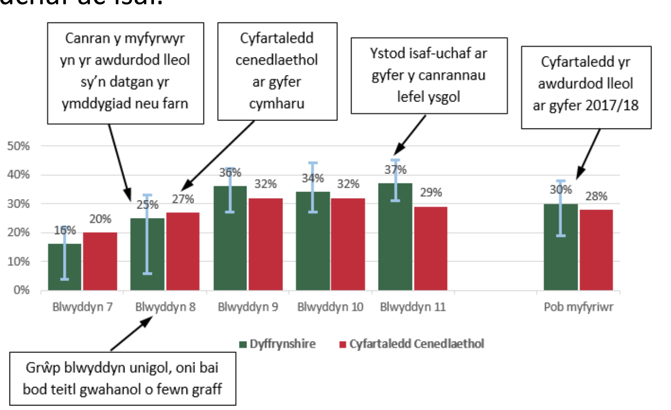
Darllen y siartiau

Mae'r data'n cael ei ddangos mewn siartiau bar, fel arfer fesul grŵp blwyddyn, gyda'r cyfartaledd cenedlaethol wrth ei ochr er mwyn cymharu. Mae'r cyfartaledd cenedlaethol yn dod o'r holl fyfyrwyr Blwyddyn 7 i 11 yng Nghymru a gymerodd ran yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18. **Noder nad yw pob myfyriwr wedi ateb pob cwestiwn yn yr arolwg.**

Mae pob bar ar y siart yn dangos canran y myfyrwyr yn Sir Hafren mewn grŵp blwyddyn sy'n gwneud yr ymddygiad dan sylw, e.e. bwyta brecwast bob dydd. Er mwyn osgoi ysgolion sydd â niferoedd uchel o fyfyrwyr yn cymryd rhan fawr o'r ganran hon, mae'n cael ei gyfrif trwy ystyried cyfartaledd y canrannau lefel ysgol ar gyfer y grŵp blwyddyn hwnnw. Mae hyn yn rhoi pwysau cyfartal i bob ysgol yng nghanran yr Awdurdod Lleol.

Er mwyn cyfrifo'r ganran 'Pob myfyriwr' ar gyfer yr Awdurdod Lleol, mae canran 'pob myfyriwr' yn cael ei chyfrifo ar gyfer pob ysgol yn gyntaf. Dyma gyfartaledd y canrannau ar gyfer y pum grŵp blwyddyn, ac mae'n rhoi pwysau cyfartal i bob grŵp blwyddyn o fewn pob ysgol. Mae cyfartaledd y canrannau 'pob myfyriwr' lefel ysgol yn rhoi'r ganran 'pob myfyriwr' ar gyfer yr Awdurdod Lleol.

Gall cyfartaleddau guddio amrywiaeth eang rhwng ysgolion, felly mae'r siartiau hefyd yn dangos ystod y canrannau lefel ysgol ar gyfer pob grŵp blwyddyn. Mae'r bariau glas a'r tabl o dan bob siart yn dangos y canrannau yn yr ysgolion yn yr Awdurdod sydd â'r canrannau uchaf ac isaf.



Model ar gyfer Iechyd mewn Ysgolion

Mae llawer o ddylanwadau ar iechyd a lles pobl ifanc, megis polisïau llywodraeth, dylanwadau'r cyfryngau, eu ffrindiau, eu teuluoedd a lle y maent yn byw ac yn mynd i'r ysgol. Fodd bynnag, mae ysgolion mewn sefyllfa unigryw i ddylanwadu ar iechyd a lles pobl ifanc mewn ffordd gadarnhaol, gan gynnwys drwy bartneriaethau â theuluoedd a'r gymuned leol. Mae Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith 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.

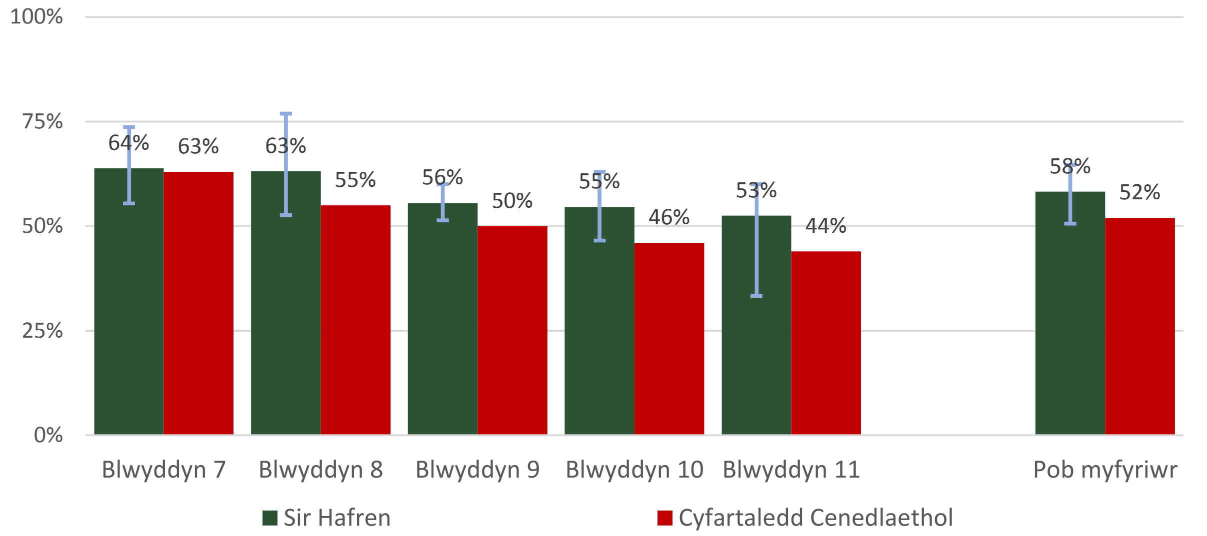
Bydd rhoi sylw i bob un o'r agweddau hyn yn sicrhau mwy o ddylanwad ar iechyd a lles pob aelod o gymuned yr ysgol	
Arweinyddiaeth a Chyfathrebu	Polisïau yn ymwneud ag iechyd Hyfforddiant ar gyfer staff Cymryd rhan mewn mentrau lleol/cenedlaethol
Cwricwlwm	Cynlluniau gwaith ar draws y cwricwlwm Adnoddau ar gyfer y cwricwlwm Darpariaeth y tu allan i oriau ysgol
Ethos ac Amgylchedd	Cyfranogiad myfyrwyr Cyfranogiad staff Amgylchedd, ethos a chwricwlwm anffurfiol yr ysgol
Ymglymiad Teuluoedd a'r Gymuned	Ymglymiad rhieni a theuluoedd Ymglymiad y gymuned leol Cydweithio gydag asiantaethau statudol a gwirfoddol allanol priodol

Rhagwelir y gellir defnyddio'r data a gyflwynir yn yr adroddiad adborth hwn er mwyn cynorthwyo gwaith awdurdodau lleol ar y canlynol:

- Gwobr Ansawdd Cenedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru
- Hunanwerthuso gwasanaethau addysg awdurdodau lleol, neu wasanaethau i blant a phobl ifanc
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)
- Cynllunio ar gyfer Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
- Ffyniant i Bawb: y Strategaeth Genedlaethol, Symud Cymru Ymlaen a'r Datganiad Llesiant
- Cwricwlwm ysgolion newydd i Gymru

Brecwast

Ffig. 1 Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta brecwast yn ystod yr wythnos

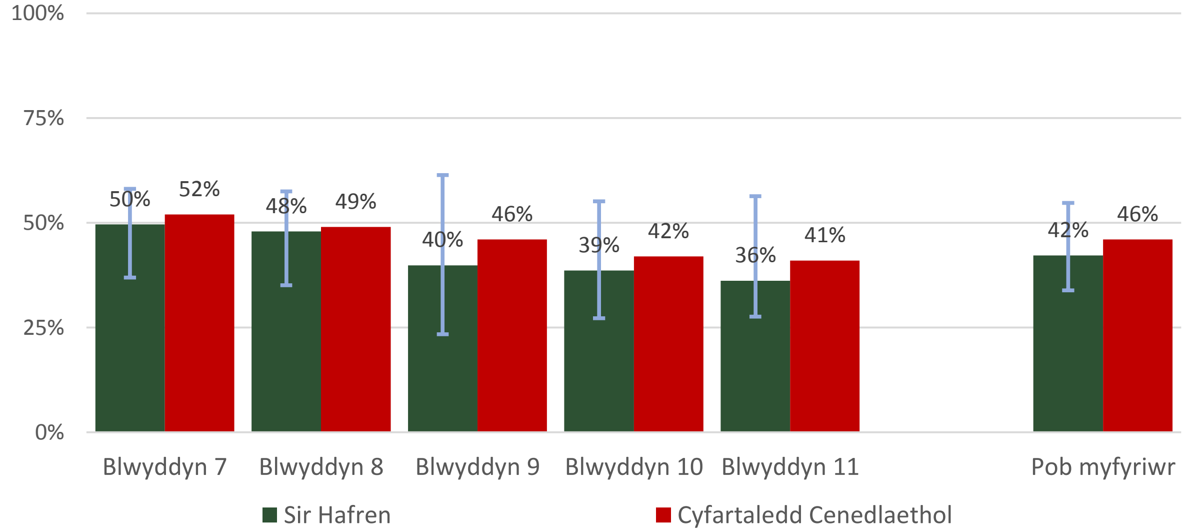


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	74%	77%	60%	63%	60%		65%
	Isaf	55%	53%	51%	47%	33%		51%

Ffrwythau a llysiau

Ffig. 2 Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta un gyfran neu fwy o ffrwythau neu llysiau bob diwrnod

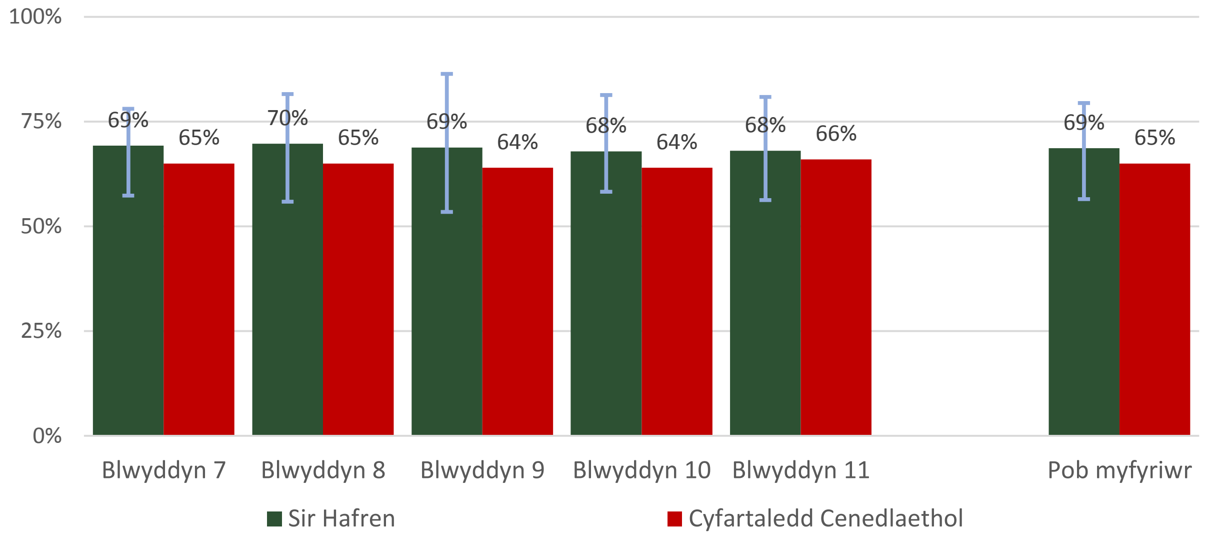


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	58%	58%	61%	55%	56%		55%
	Isaf	37%	35%	23%	27%	28%		34%

Dŵr

Ffig. 3 Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed dŵr tap neu ddŵr potel, unwaith y dydd neu fwy

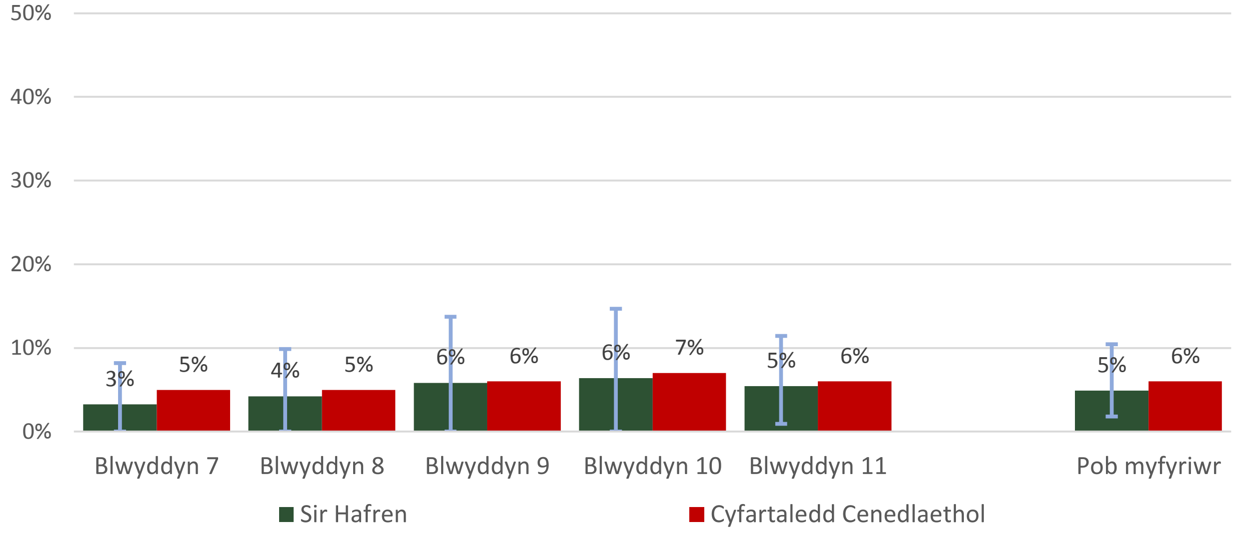


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	78%	82%	86%	81%	81%		79%
	Isaf	57%	56%	53%	58%	56%		56%

Diodydd egni

Ffig. 4 Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod

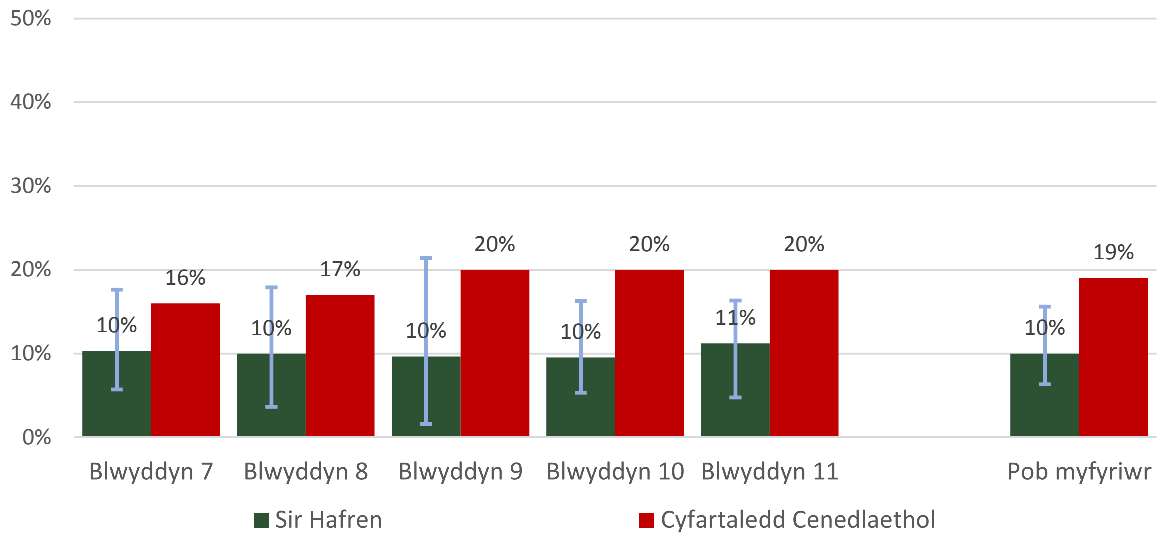


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	8%	10%	14%	15%	11%		10%
	Isaf	0%	0%	0%	0%	1%		2%

Diodydd ysgafn siwgrog

Ffig. 5 Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd meddal siwgraidd y diwrnod



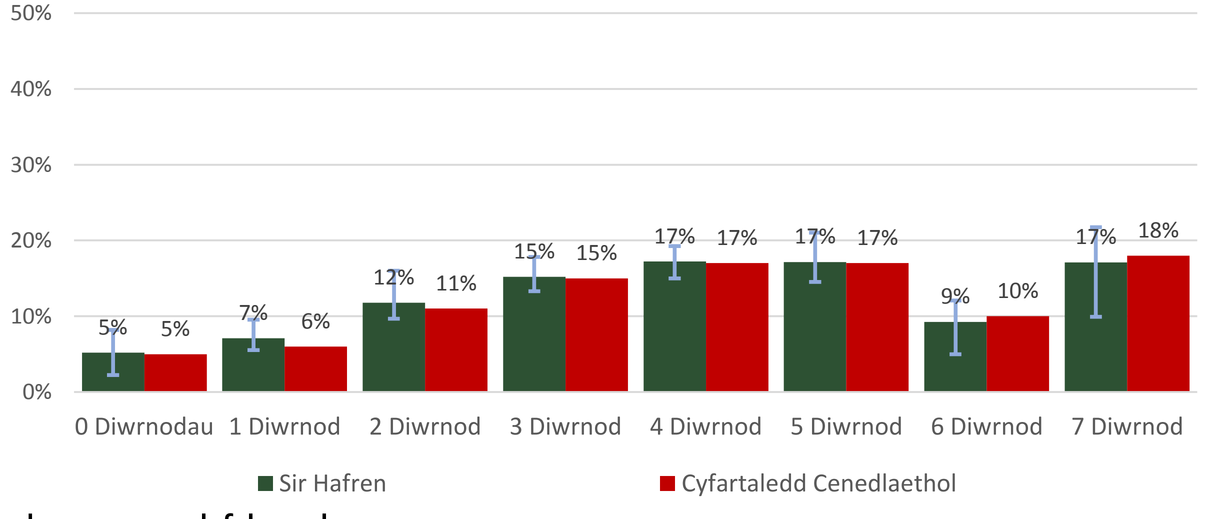
Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	18%	18%	21%	16%	16%		16%
	Isaf	6%	4%	2%	5%	5%		6%

Bwyd a Ffitrwydd: Gweithgarwch Corfforol

Gweithgarwch corfforol cyffredinol

Ffig. 6 Nifer y diwrnodau yn yr wythnos cyn i fyfyrwyr yn yr arolwg gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol egnïol am fwy na 60 munud

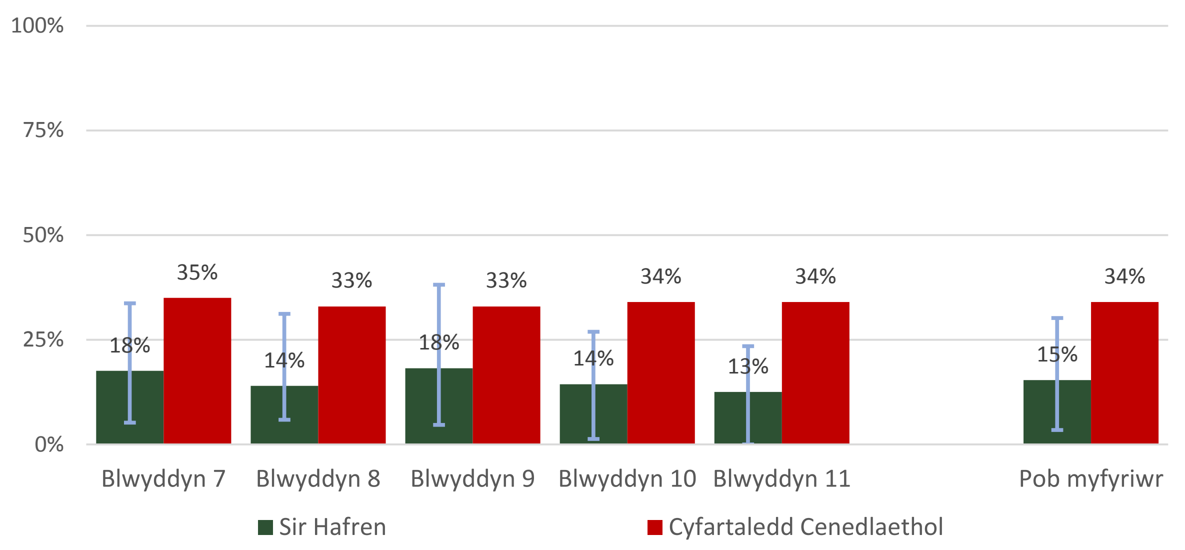


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		0 Diwrnodau	1 Diwrnod	2 Diwrnod	3 Diwrnod	4 Diwrnod	5 Diwrnod	6 Diwrnod	7 Diwrnod
	Uchaf	8%	10%	16%	18%	19%	21%	12%	22%
	Isaf	2%	6%	10%	13%	15%	15%	5%	10%

Teithio llesol i'r ysgol

Ffig. 7 Myfyrwyr sy'n cerdded neu feicio prif ran eu taith i'r ysgol

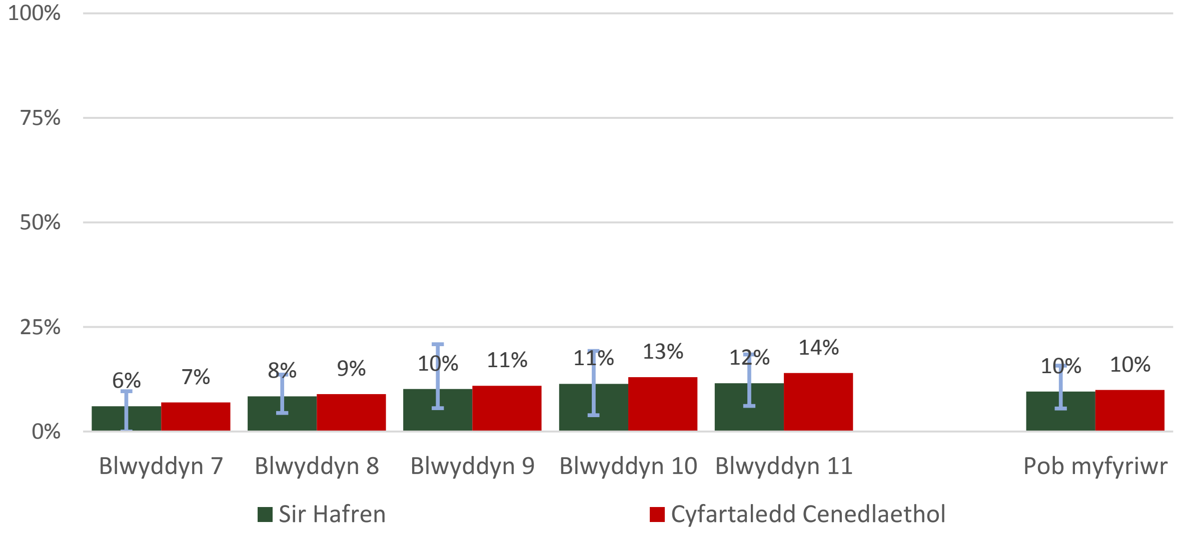


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	34%	31%	38%	27%	24%		30%
	Isaf	5%	6%	5%	1%	0%		3%

Ymddygiad eisteddog

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

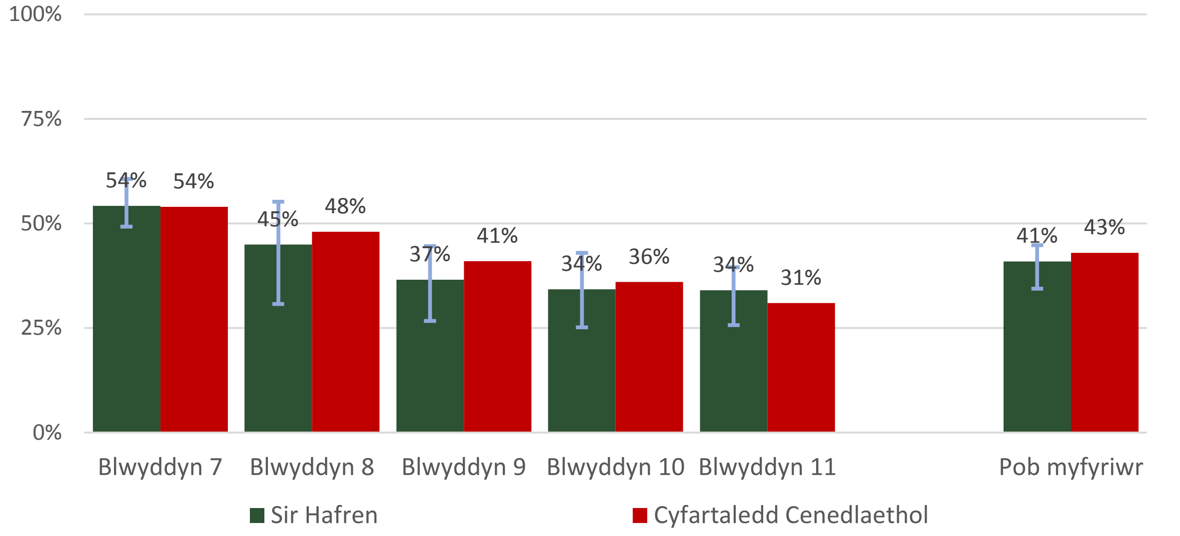


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	10%	14%	21%	19%	18%		16%
	Isaf	0%	4%	6%	4%	6%		6%

Y tu allan i oriau ysgol

Ffig. 9 Myfyrwyr sy'n ymarfer yn ymroddedig y tu allan i amser ysgol o leiaf bedair gwaith yr wythnos

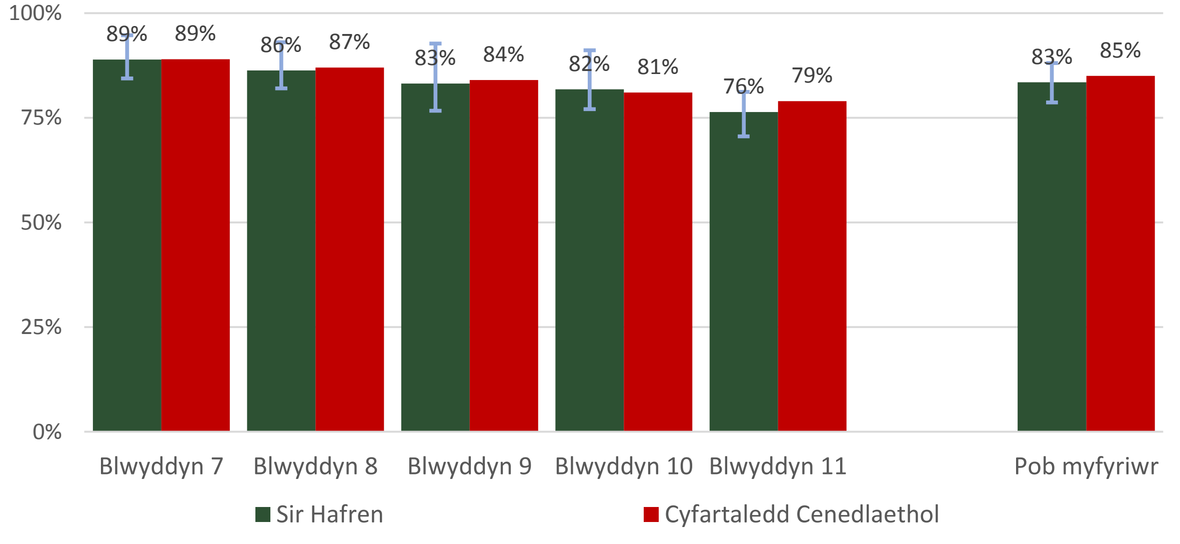


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	61%	55%	45%	43%	40%		45%
	Isaf	49%	31%	27%	25%	26%		34%

Lles ac Iechyd Emosiynol

Ffig. 10 Myfyrwyr sy'n nodi eu bod yn fodlon â'u bywyd*



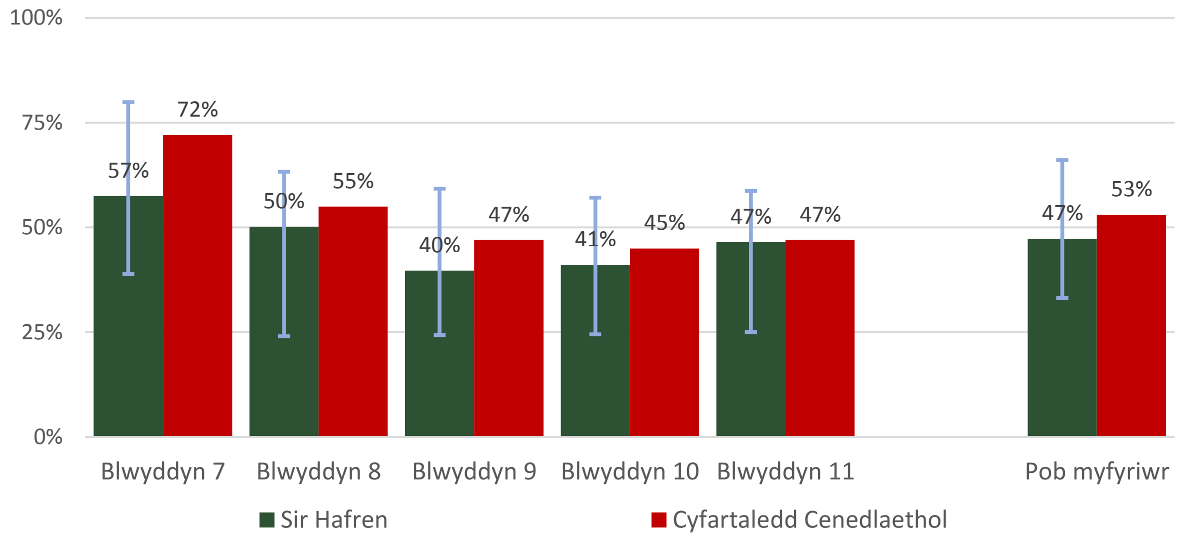
*Rhoddwyd llun o ysgol i fyfyrwyr lle mae brig yr ysgol, '10', yn cynrychioli'r bywyd gorau posibl a'r gwaelod, '0', yn cynrychioli'r bywyd gwaethaf posibl. Gofynnwyd iddynt roi tic wrth y rhif sy'n disgrifio orau lle maent yn sefyll. Mae hwn yn fesur a ddefnyddir yn eang. Mae'r siart yn dangos y myfyrwyr hynny a ddewisodd rif 6 neu uwch.

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	95%	93%	93%	91%	81%		88%
	Isaf	84%	82%	77%	77%	71%		79%

Cysylltioldeb â'r Ysgol

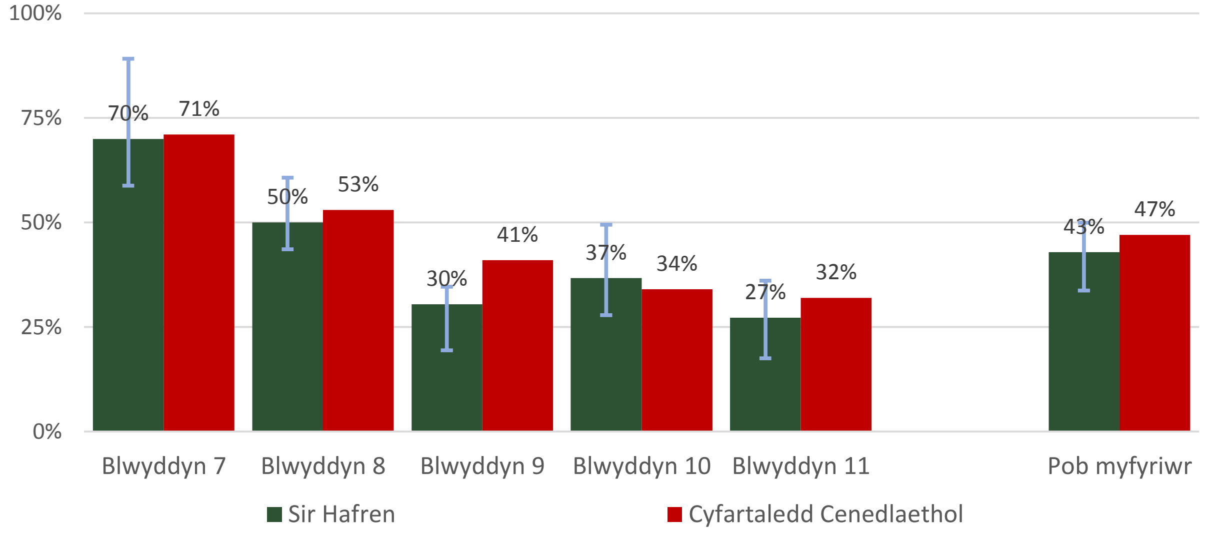
Ffig. 11 Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn gofalu amdanynt fel person



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	80%	63%	59%	57%	59%		66%
	Isaf	39%	24%	24%	24%	25%		33%

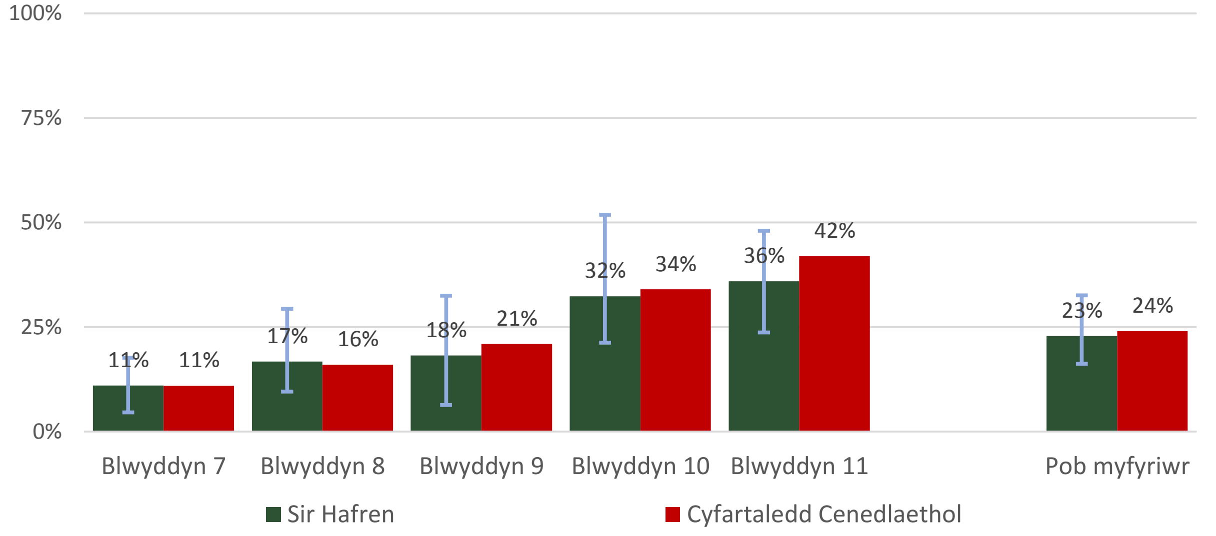
Ffig. 12 Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	89%	61%	35%	49%	36%		50%
	Isaf	59%	44%	19%	28%	18%		34%

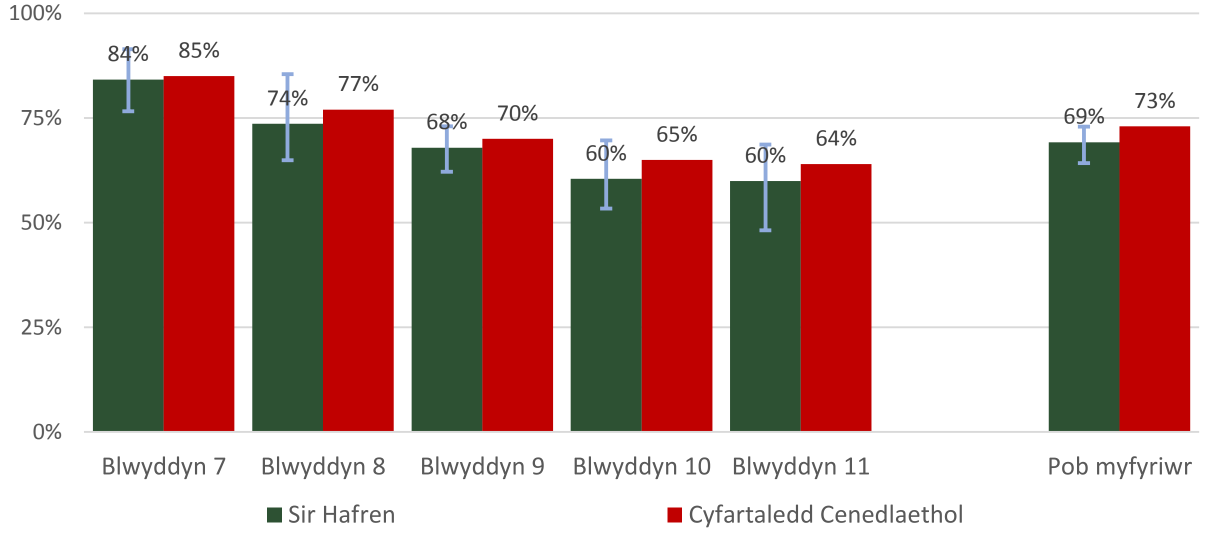
Ffig. 13 Myfyrwyr sy'n teimlo llawer o bwysau oherwydd y gwaith ysgol y mae'n rhaid iddynt ei wneud



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	18%	29%	33%	52%	48%		33%
	Isaf	5%	10%	6%	21%	24%		16%

Ffig. 14 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

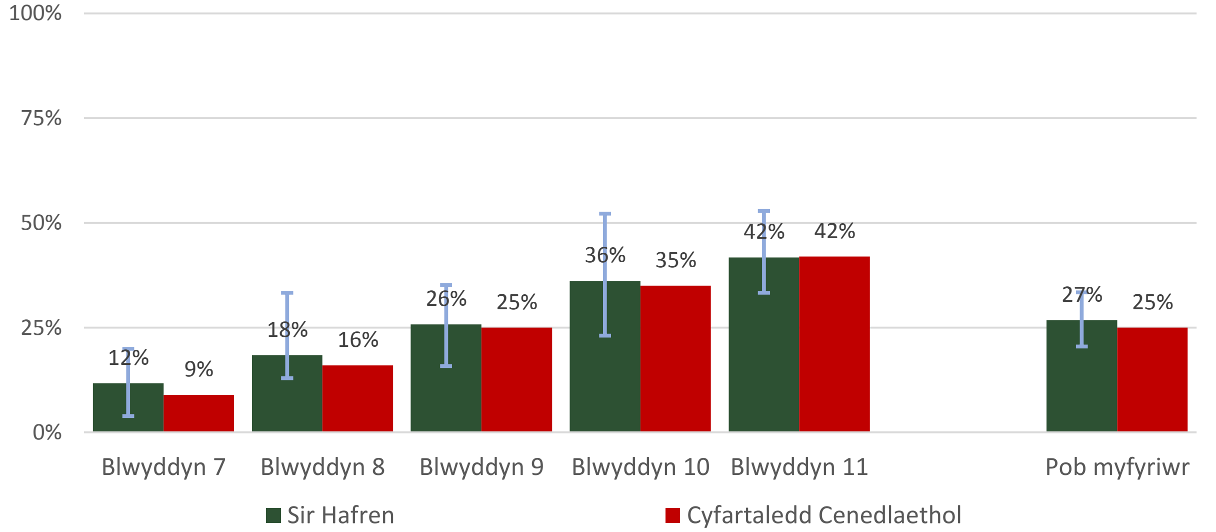


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	91%	85%	73%	70%	69%		73%
	Isaf	77%	65%	62%	53%	48%		64%

Cwsg

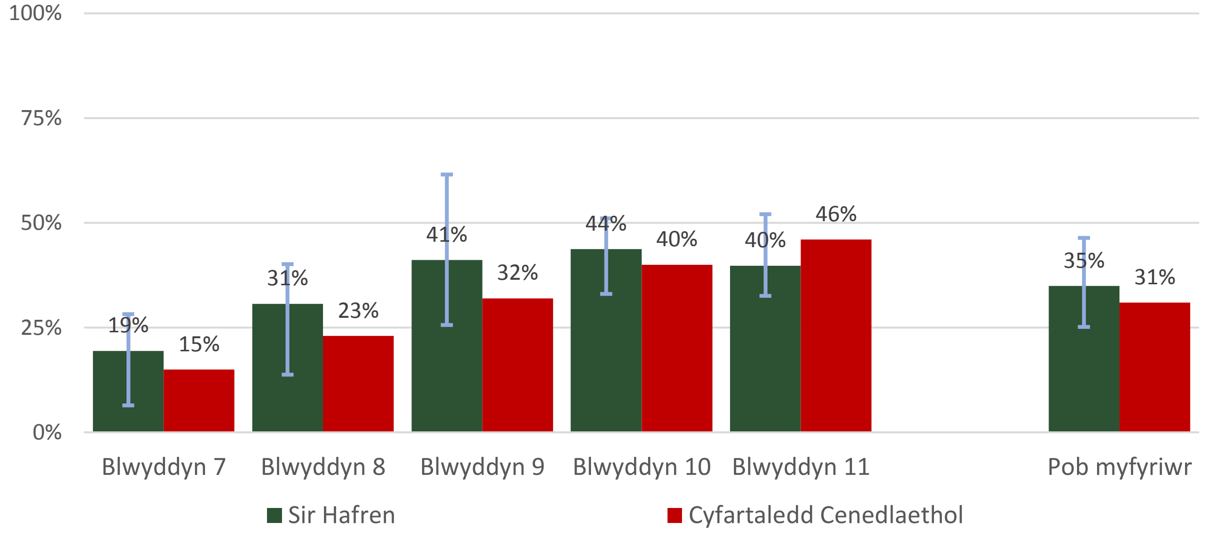
Ffig. 15 Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11.30pm neu'n hwyrach pan fo ganddynt ysgol y diwrnod canlynol



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	20%	33%	35%	52%	53%		33%
	Isaf	4%	13%	16%	23%	33%		21%

Ffig. 16 Myfyrwyr sy'n edrych ar sgrin electronig am 11.30pm neu'n hwyrach pan mae ganddynt ysgol y diwrnod canlynol

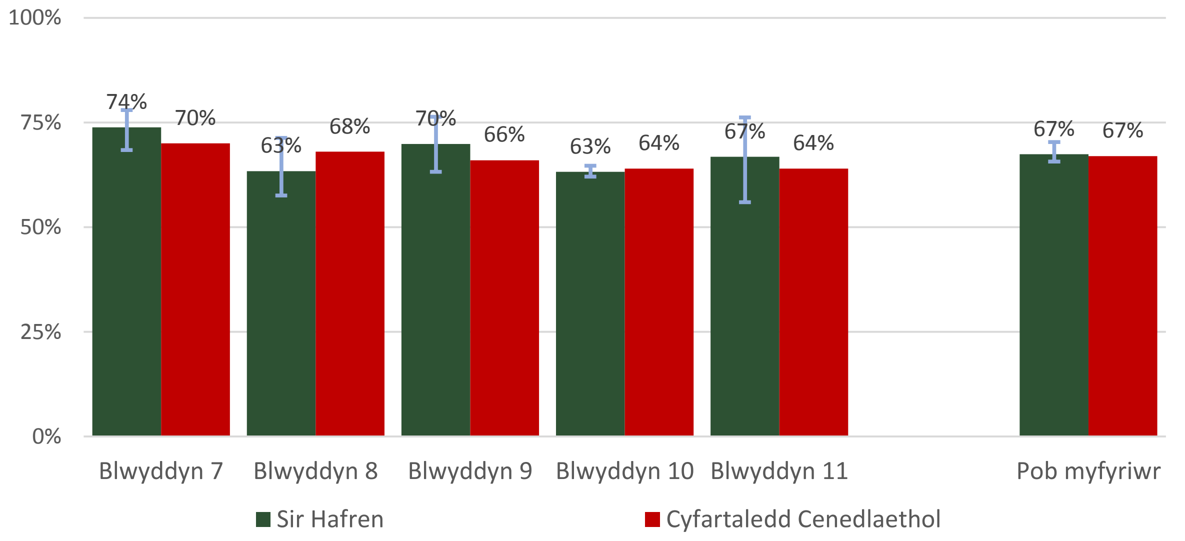


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	28%	40%	62%	51%	52%		46%
	Isaf	6%	14%	26%	33%	33%		25%

Cyfeillgarwch a bwlio

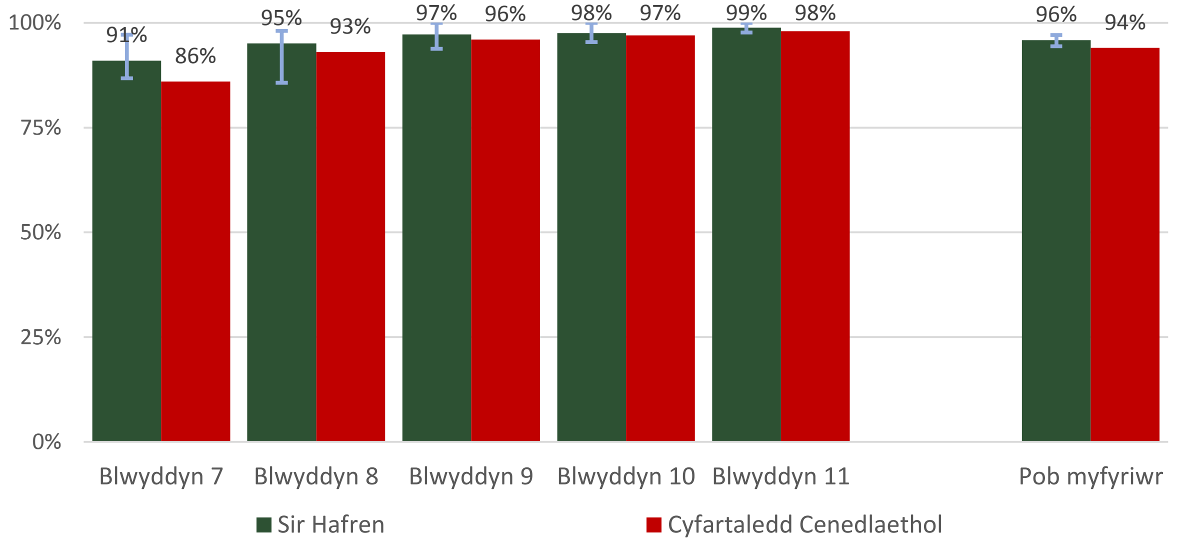
Ffig. 17 Myfyrwyr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	78%	71%	76%	65%	76%		70%
	Isaf	68%	58%	63%	62%	56%		66%

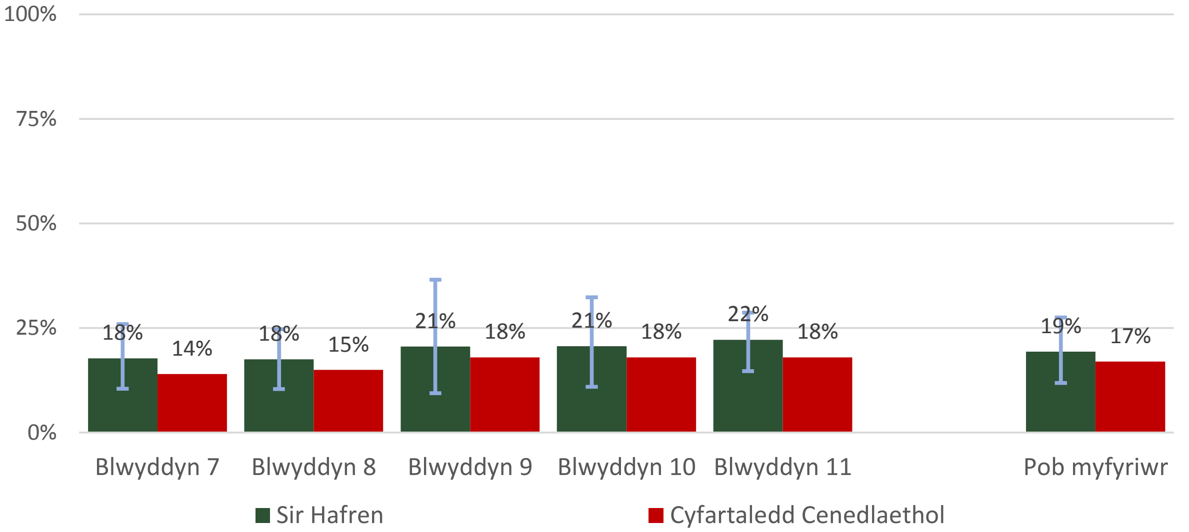
Ffig. 18 Myfyrwyr sydd wedi ymuno â safle rhwydweithio cymdeithasol neu wasanaeth negeseua gwib erioed



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	97%	98%	100%	100%	100%		97%
	Isaf	87%	86%	94%	95%	98%		94%

Ffig. 19 <u>Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio</u> disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf*

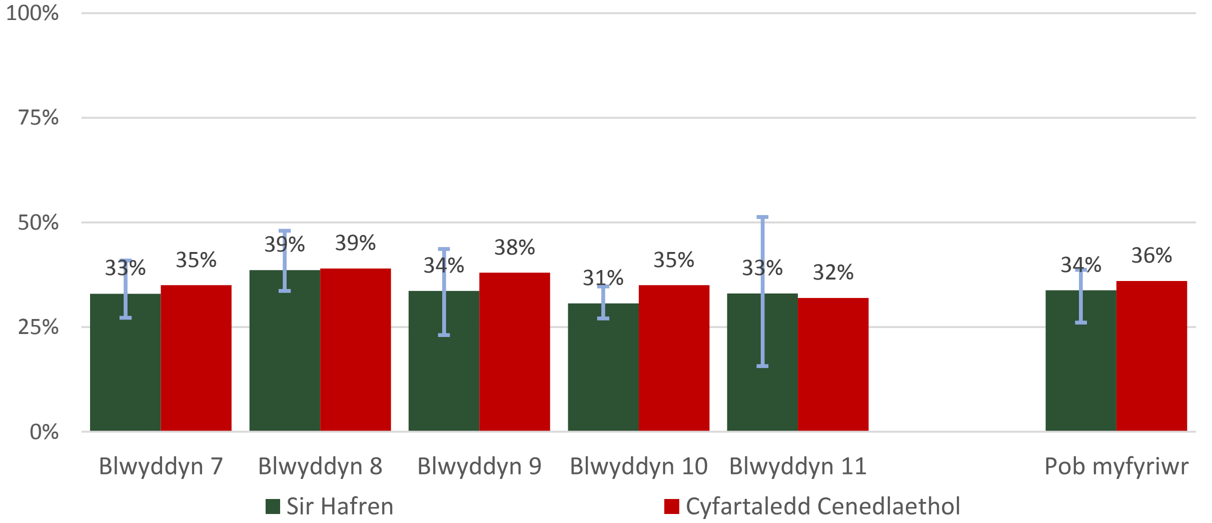


* Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	26%	25%	37%	32%	29%		28%
	Isaf	11%	10%	9%	11%	15%		12%

Ffig. 20 <u>Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio</u> yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf^Ω^

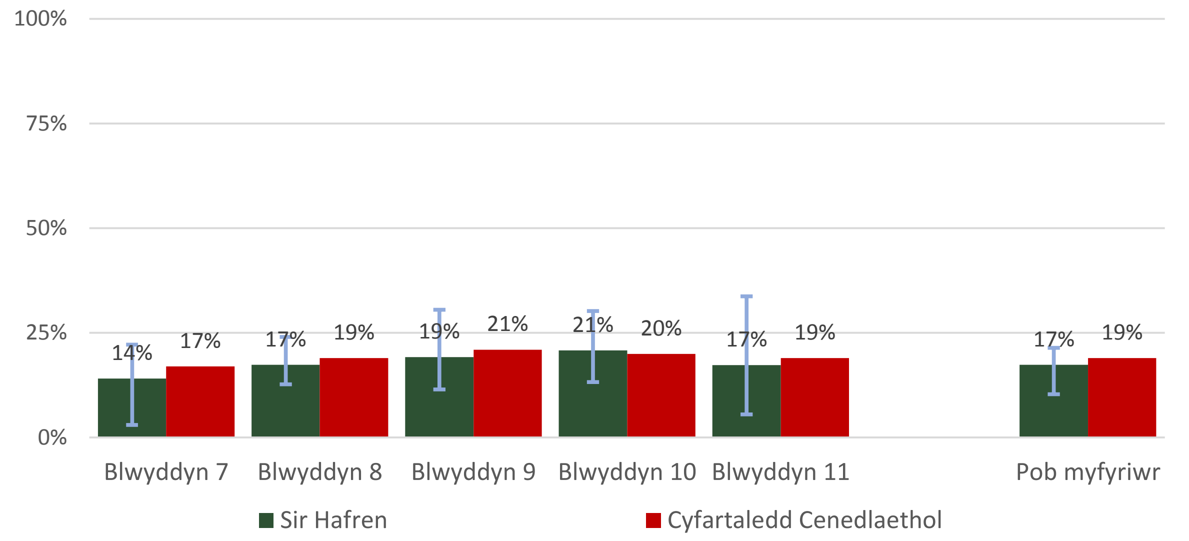


Ω Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	41%	48%	44%	35%	51%		39%
	Isaf	27%	34%	23%	27%	16%		26%

Ffig. 21 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

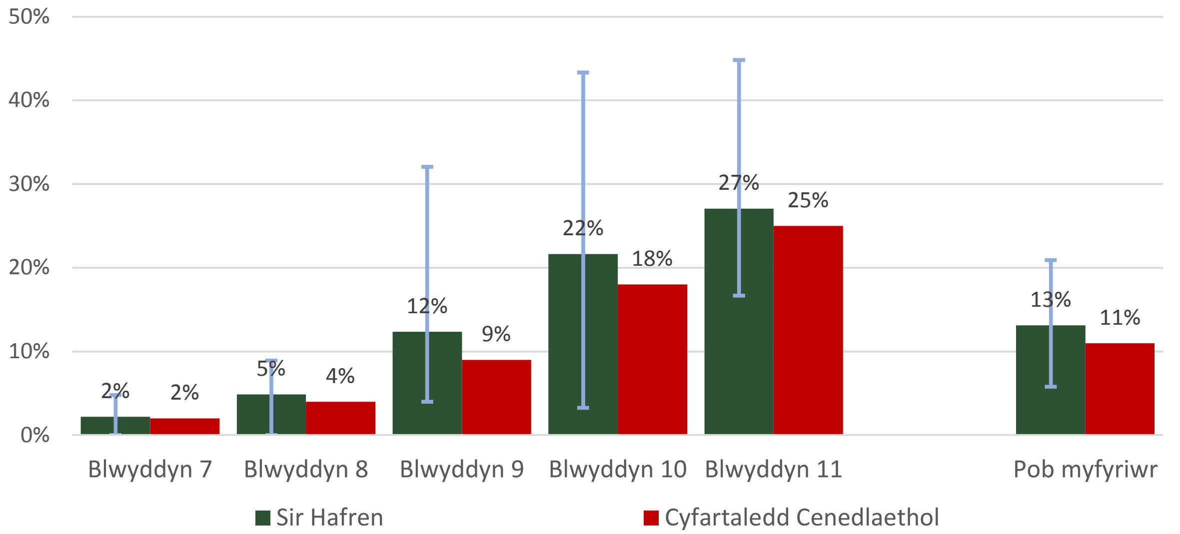
Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	22%	24%	31%	30%	34%		21%
	Isaf	3%	13%	11%	13%	6%		10%

Ffig. 22 Y tri rheswm mwyaf cyffredin y mae myfyrwyr yn meddwl y caiff pobl yn eu grŵp blwyddyn nhw eu bwlio

	Cyfanswm ar draws yr Awdurdod	Cyfran y myfyrwyr a ddewisodd y rheswm hwn yng ngrŵp blwyddyn:				
		7	8	9	10	11
Oherwydd ei bwysau	59%	59%	61%	59%	59%	58%
Oherwydd ei fod yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol	38%	41%	39%	37%	41%	33%
Oherwydd ei fod yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol	24%	27%	24%	27%	21%	22%

Ffig. 23 Myfyrwyr sydd wedi anfon delwedd gignoeth ohonynt eu hunain

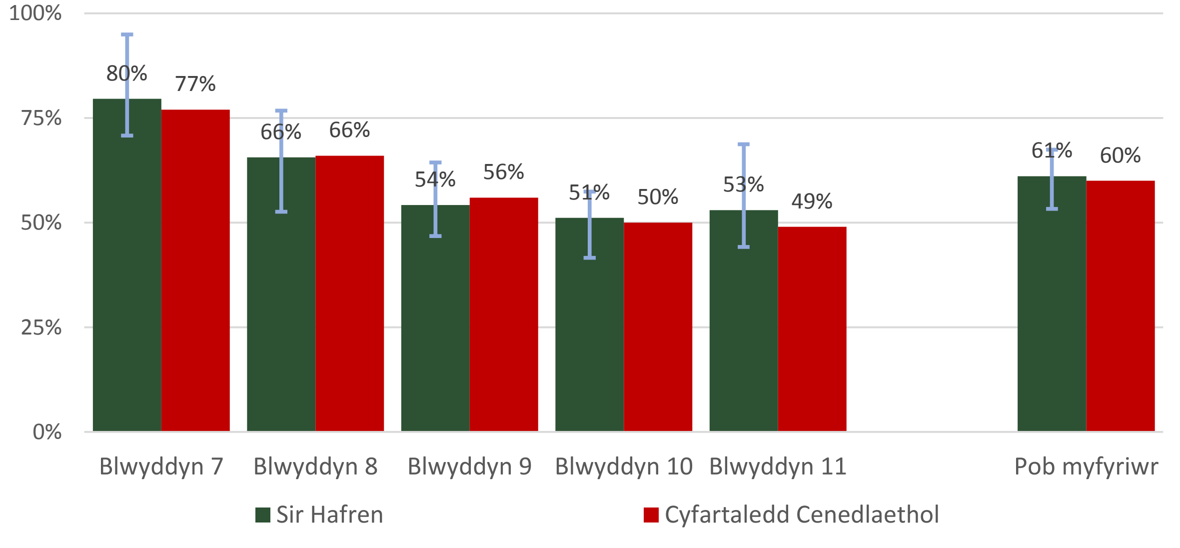


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	5%	9%	32%	43%	45%		21%
	Isaf	0%	0%	4%	3%	17%		6%

Perthnasoedd parchus

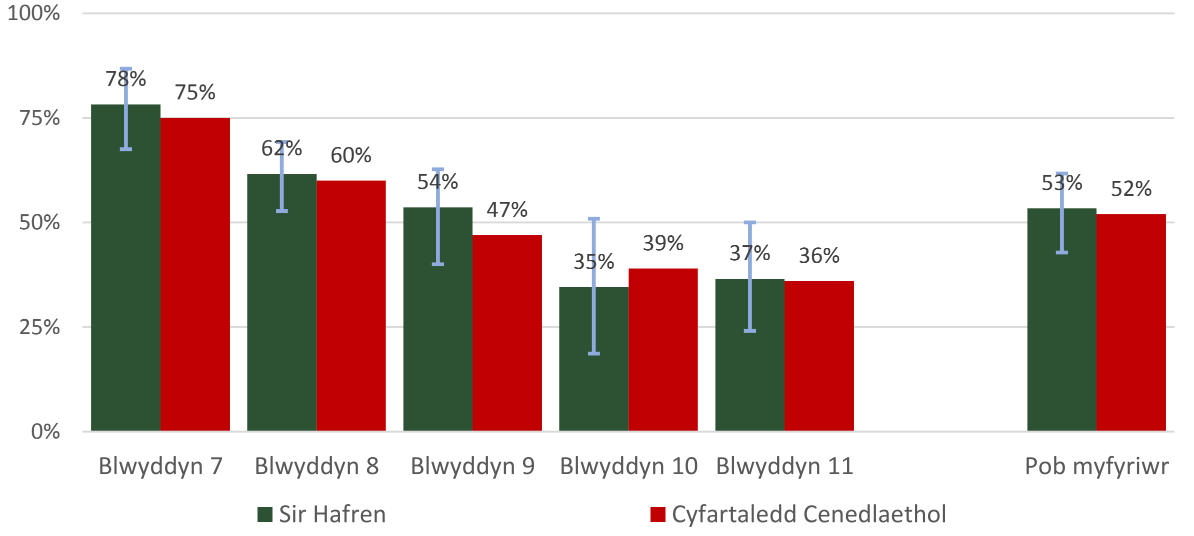
Ffig. 24 Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar ferched yn yr ysgol



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	95%	77%	64%	57%	69%		67%
	Isaf	71%	53%	47%	42%	44%		53%

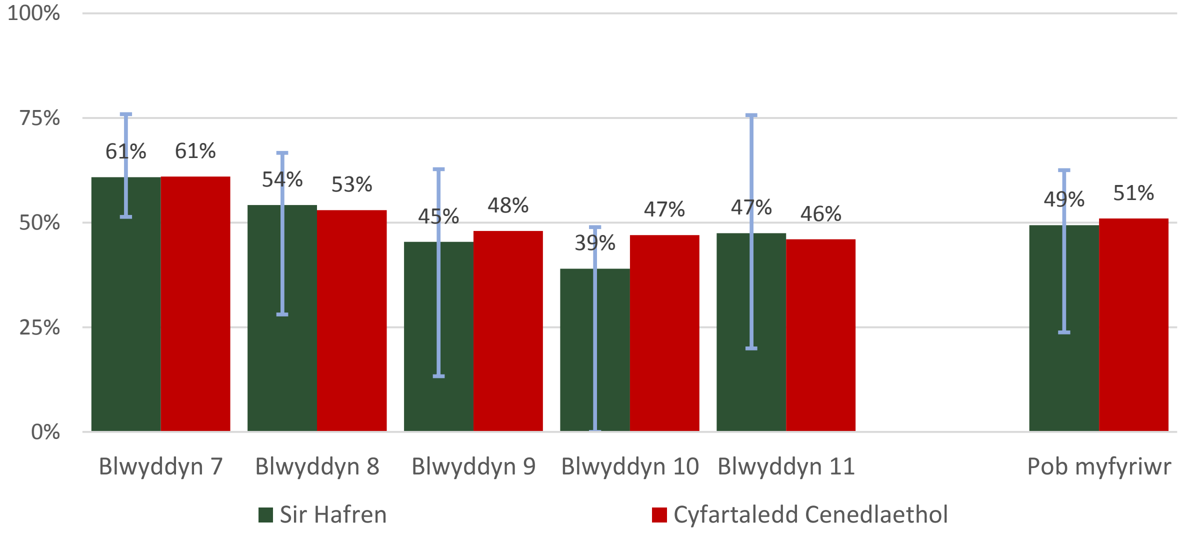
Ffig. 25 Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar fechgyn yn yr ysgol



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
⌶	Uchaf	87%	69%	63%	51%	50%		62%
	Isaf	68%	53%	40%	19%	24%		43%

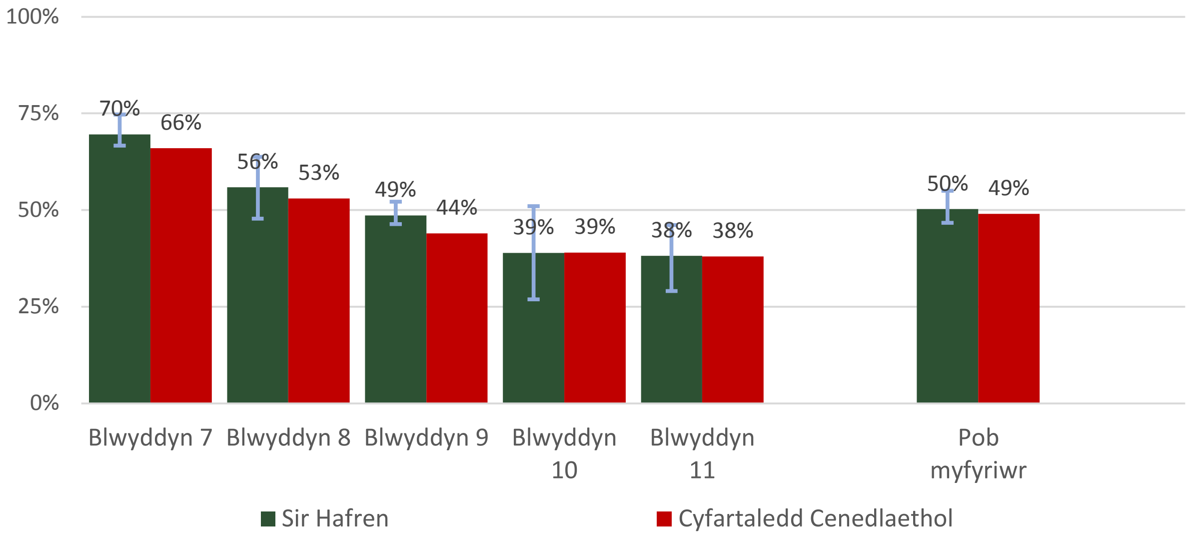
Ffig. 26 Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" eu bod nhw wedi cael eu haddysgu yn yr ysgol am bwy i gysylltu â nhw os ydyn nhw neu ffrind yn dioddef trais mewn perthynas bachgen/merch



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
⌶	Uchaf	76%	67%	63%	49%	76%		63%
	Isaf	51%	28%	13%	0%	20%		24%

Ffig. 27 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

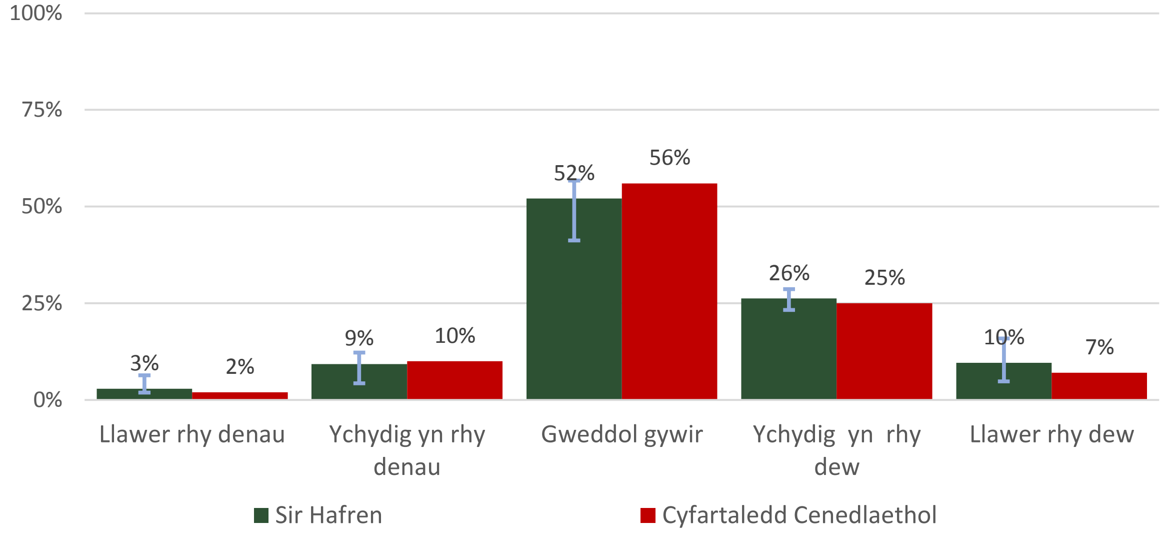


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	75%	64%	52%	51%	46%		55%
	Isaf	67%	48%	46%	27%	29%		47%

Delwedd y corff

Ffig. 28 Ymatebion myfyrwyr i "A ydych chi'n meddwl bod eich corff yn..."



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Llawer rhy denau	Ychydig yn rhy denau	Gweddol gywir	Ychydig yn rhy dew	Llawer rhy dew
	Uchaf	6%	12%	57%	29%	16%
	Isaf	2%	4%	41%	23%	5%

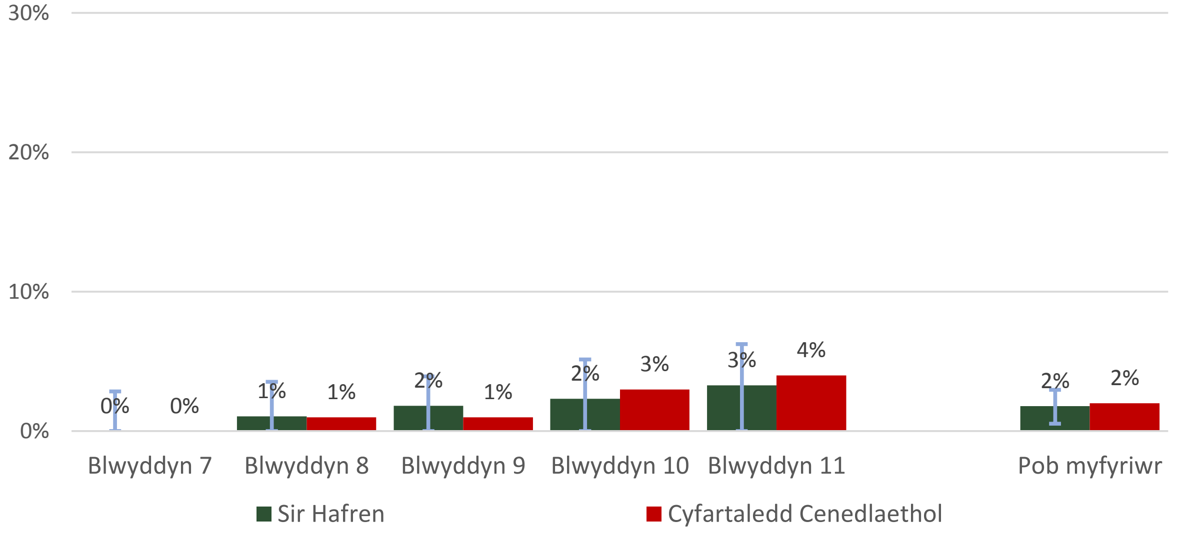
Gofalwyr ifanc

Gofalwyr ifanc yn **Sir Hafren**	Dywedodd **19%** o fyfyrwyr eu bod nhw'n helpu i ofalu am un neu fwy o bobl yn eu teulu
Canrannau lefel ysgol (ystod)	15 – 24%

Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau

Ysmygu

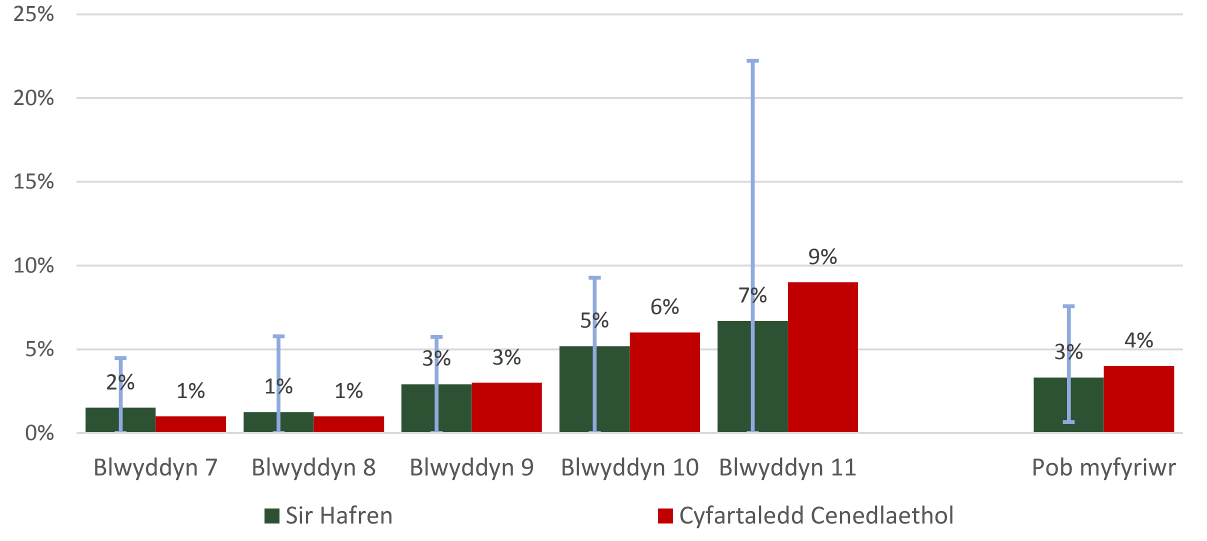
Ffig. 29 Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmygu llai nag unwaith yr wythnos



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	3%	4%	4%	5%	6%		3%
	Isaf	0%	0%	0%	0%	0%		1%

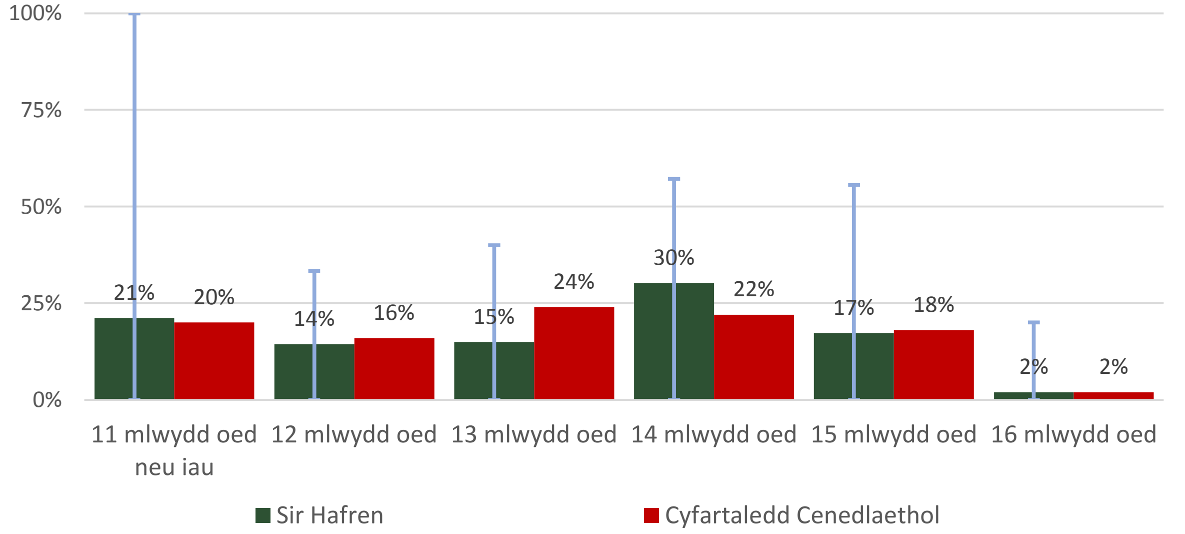
Ffig. 30 Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmygu'n wythnosol o leiaf



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	4%	4%	6%	8%	25%		9%
	Isaf	0%	0%	1%	1%	5%		2%

Ffig. 31 Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ysmygu eu sigarét gyntaf∞

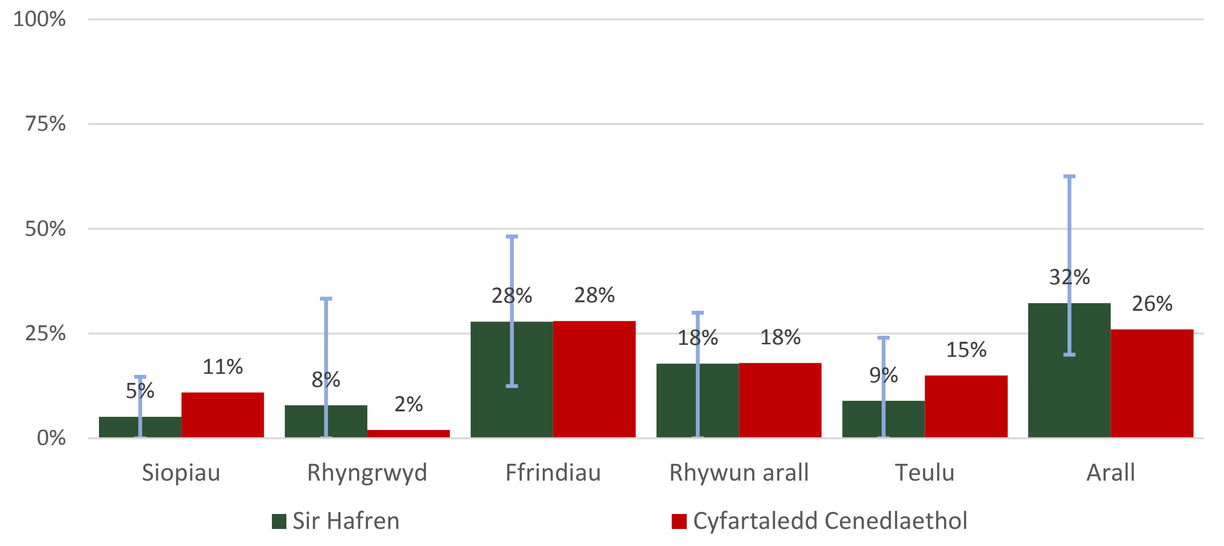


∞ Mae'r siart yn cynnwys myfyrwyr sy'n ysmygu *yn wythnosol o leiaf ar hyn o bryd* yn unig

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		11 mlwydd oed neu iau	12 mlwydd oed	13 mlwydd oed	14 mlwydd oed	15 mlwydd oed	16 mlwydd oed
	Uchaf	100%	33%	40%	57%	56%	20%
	Isaf	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Ffig. 32 Mannau lle mae myfyrwyr yn dweud eu bod yn cael sigaréts yn aml*



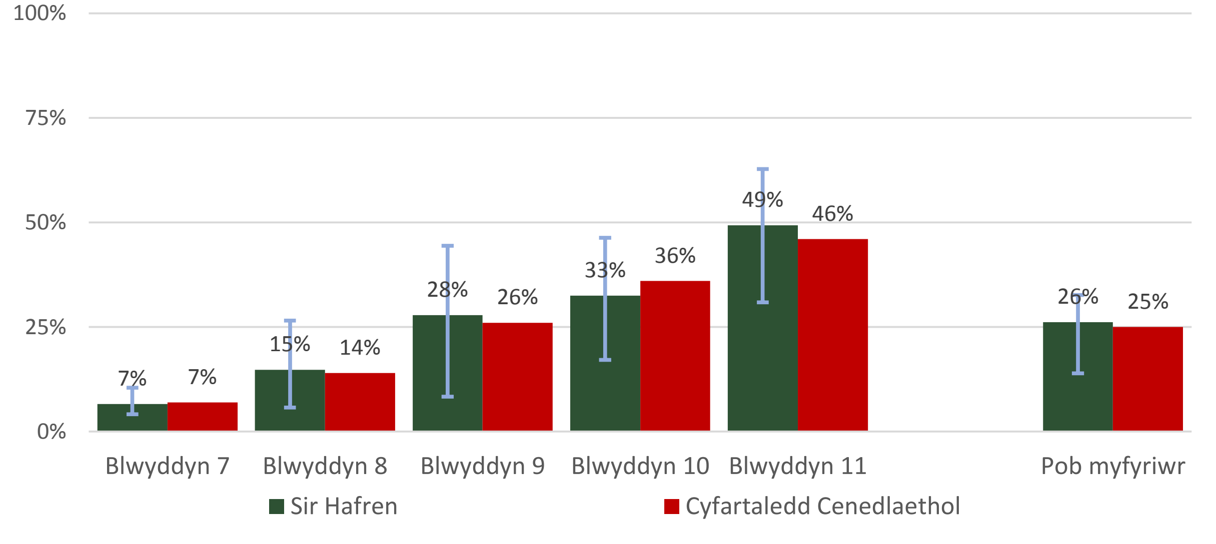
* Roedd myfyrwyr yn gallu dewis mwy nag un ffynhonnell ar gyfer sigaréts. Mae'r canrannau hyn yn dangos cyfran yr holl gaffaeliadau o sigaréts, nid cyfran y myfyrwyr

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Siopiau	Rhyngrwyd	Ffrindiau	Rhywun arall	Teulu	Arall
	Uchaf	15%	33%	48%	30%	24%	63%
	Isaf	0%	0%	13%	0%	0%	20%

E-sigaréts

Ffig. 33 Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig

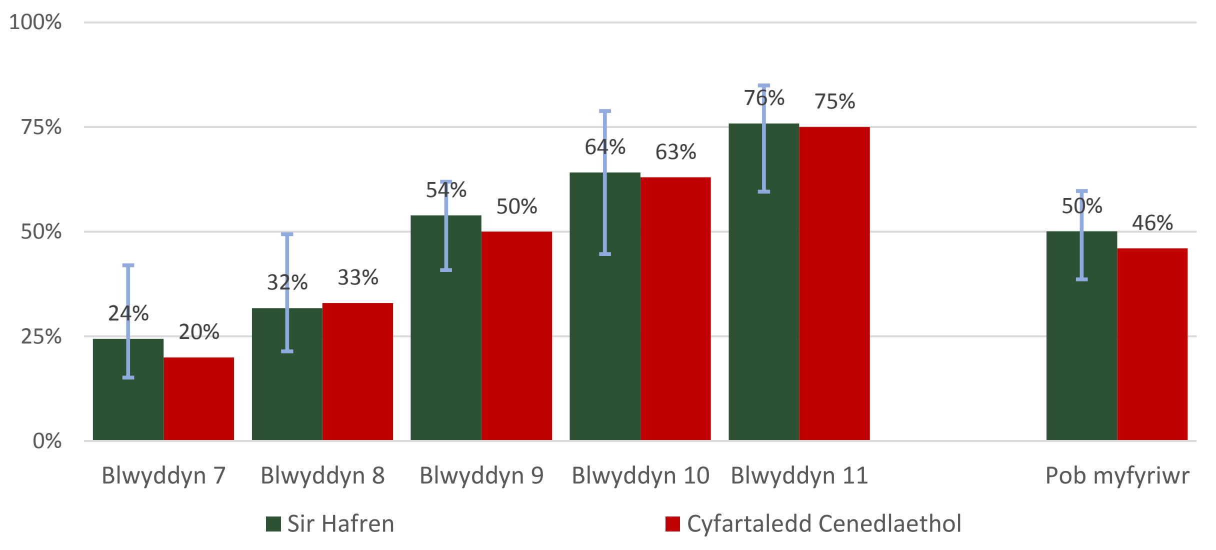


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	10%	27%	44%	46%	63%		33%
	Isaf	4%	6%	8%	17%	31%		14%

Alcohol

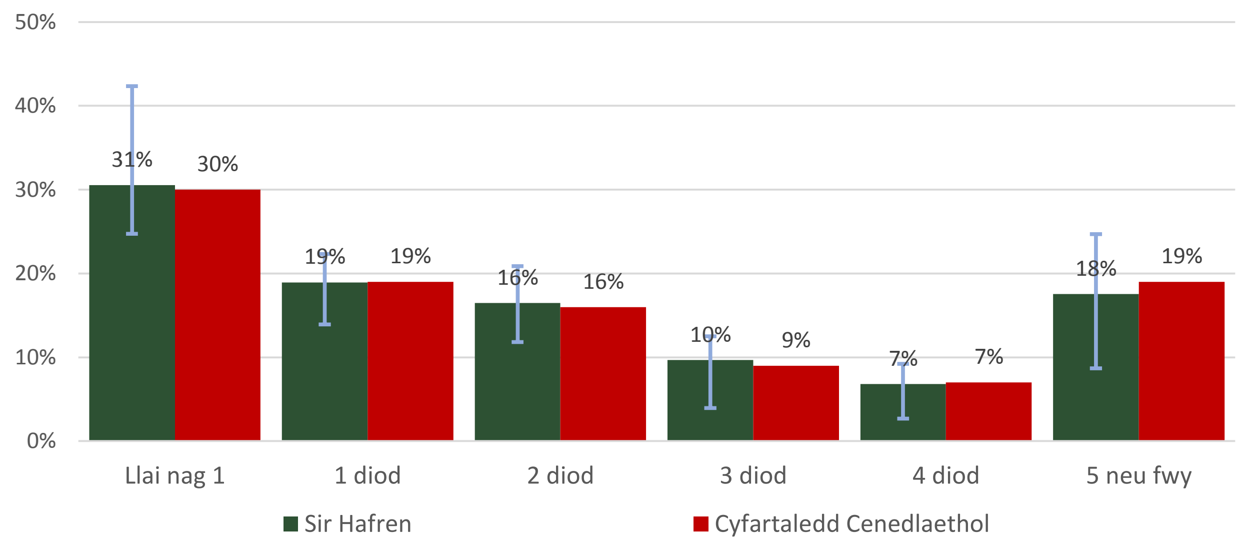
Ffig. 34 Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	42%	49%	62%	79%	85%		60%
	Isaf	15%	21%	41%	45%	60%		39%

Ffig. 35 Faint o ddiodydd alcoholig y mae myfyrwyr yn eu hyfed ar ddiwrnod arferol*

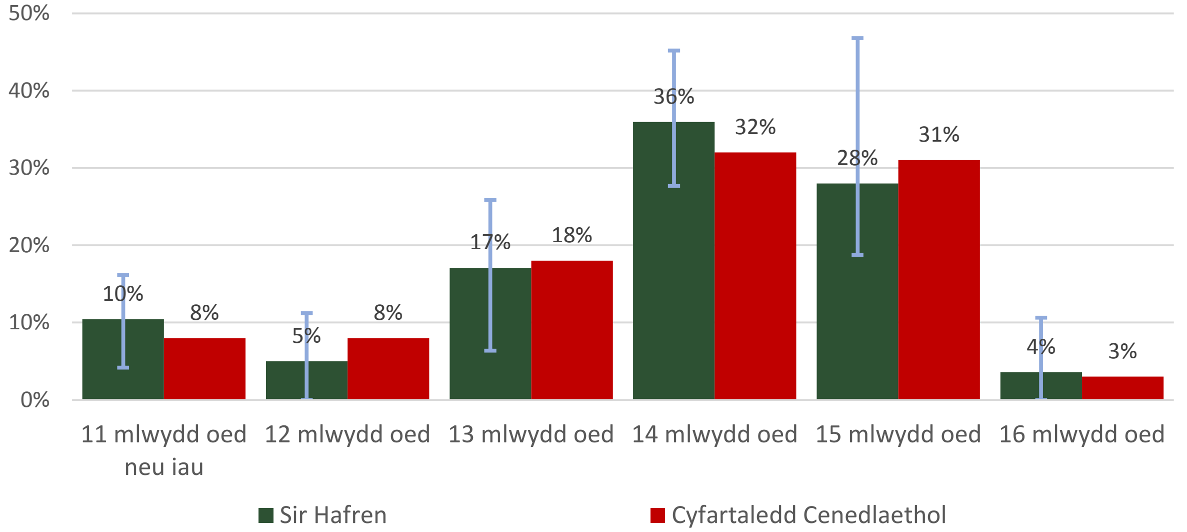


* Mae'r siart yn cynnwys *myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol* yn unig

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Llai nag 1	1 diod	2 diod	3 diod	4 diod	5 neu fwy
	Uchaf	42%	22%	21%	13%	9%	25%
	Isaf	25%	14%	12%	4%	3%	9%

Ffig. 36 Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 yfed alcohol am y tro cyntaf*

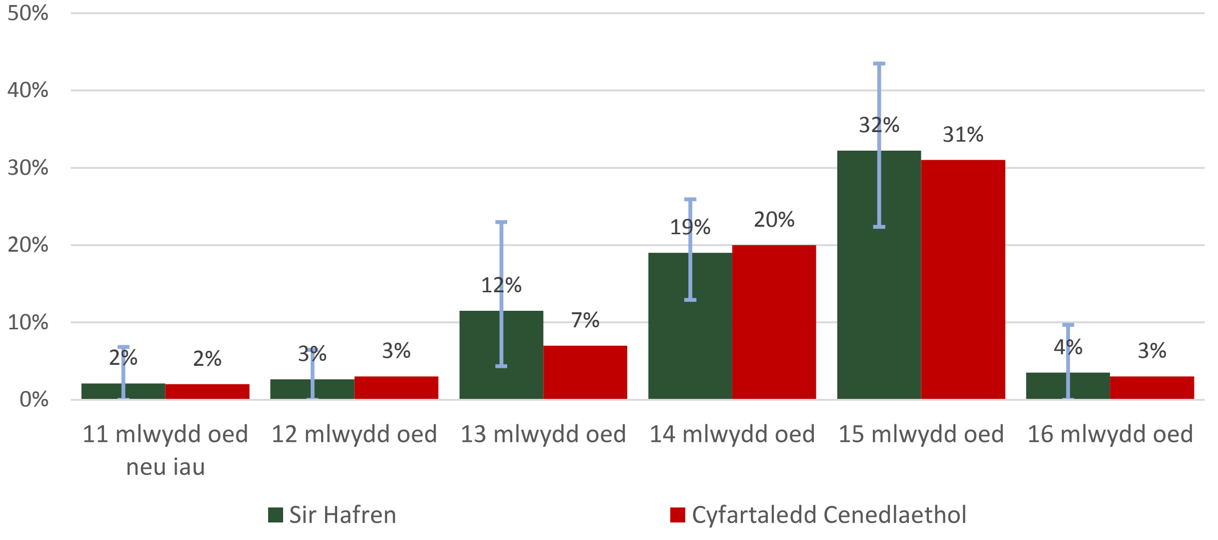


* Mae'r siart yn cynnwys *myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol* yn unig

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		11 mlwydd oed neu iau	12 mlwydd oed	13 mlwydd oed	14 mlwydd oed	15 mlwydd oed	16 mlwydd oed
	Uchaf	16%	11%	26%	45%	47%	11%
	Isaf	4%	0%	6%	28%	19%	0%

Ffig. 37 Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 feddwi am y tro cyntafΩ



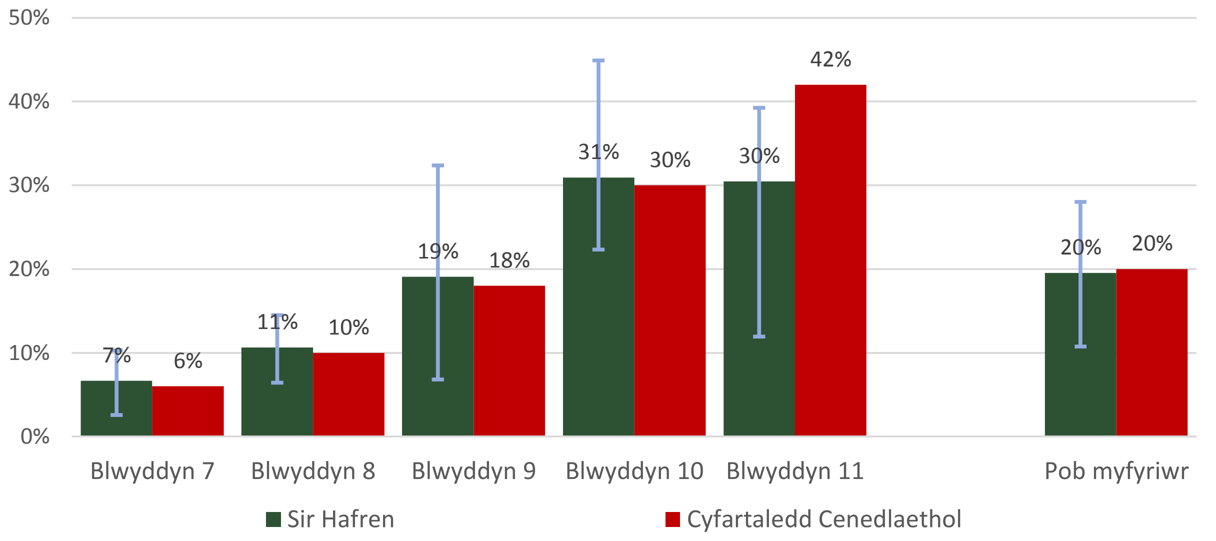
Ω Mae'r siart yn cynnwys *myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol* yn unig

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		11 mlwydd oed neu iau	12 mlwydd oed	13 mlwydd oed	14 mlwydd oed	15 mlwydd oed	16 mlwydd oed
	Uchaf	7%	6%	23%	26%	43%	10%
	Isaf	0%	0%	4%	13%	22%	0%

Canabis

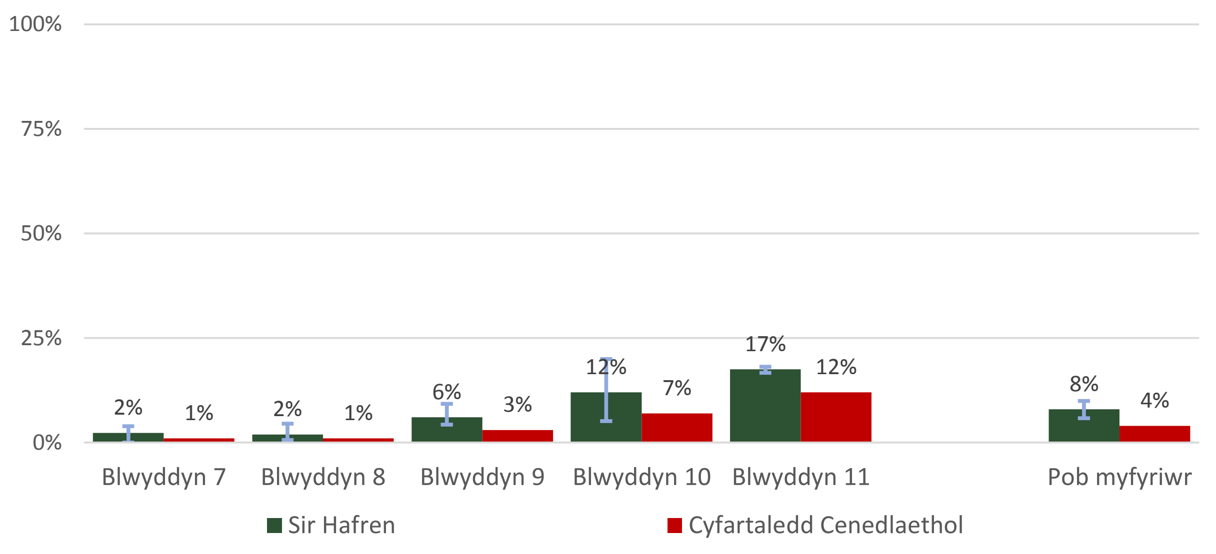
Ffig. 38 Myfyrwyr sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	10%	15%	32%	45%	39%		28%
	Isaf	3%	6%	7%	22%	12%		11%

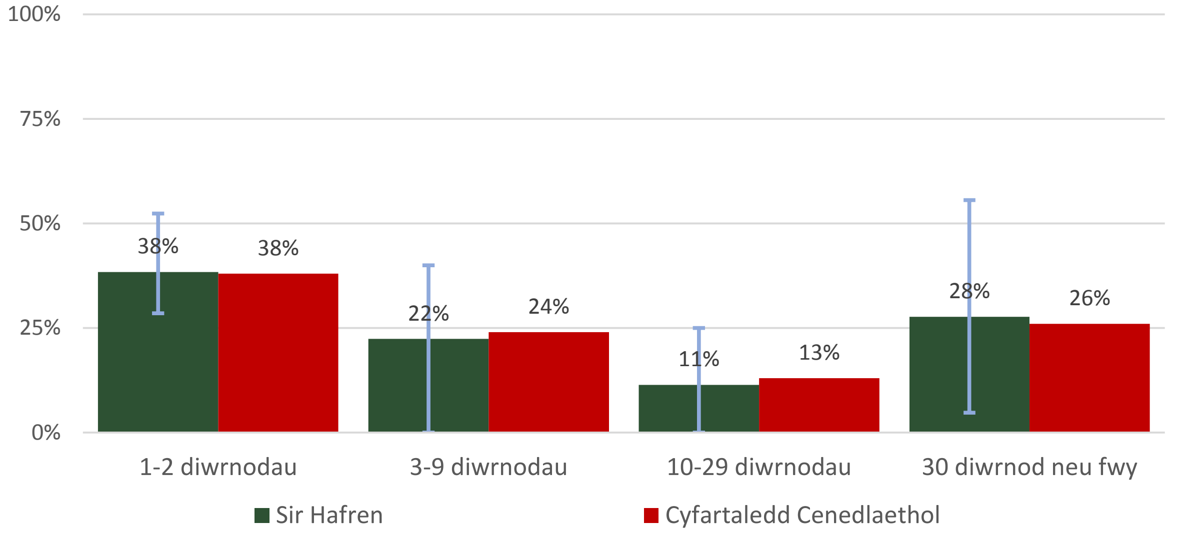
Ffig. 39 Myfyrwyr sydd wedi cymryd canabis yn y 30 diwrnod olaf



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	4%	5%	9%	20%	18%		10%
	Isaf	0%	1%	4%	5%	17%		6%

Ffig. 40 Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd canabis[α]

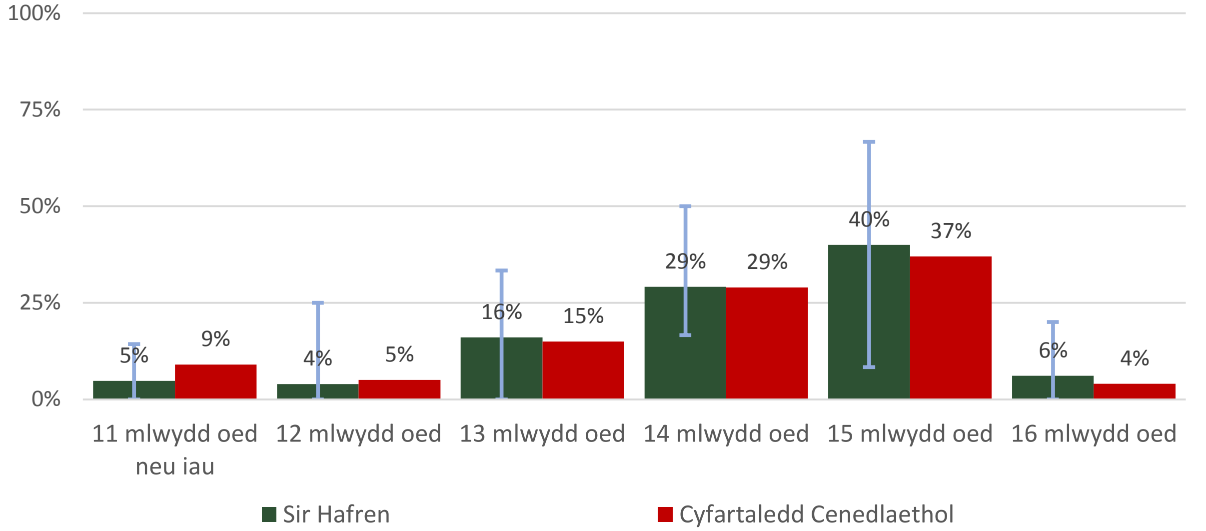


[α] Mae'r siart yn cynnwys *myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n defnyddio canabis ar hyn o bryd*

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		1-2 diwrnodau	3-9 diwrnodau	10-29 diwrnodau	30 diwrnod neu fwy
	Uchaf	52%	40%	25%	56%
	Isaf	29%	0%	0%	5%

Ffig. 41 Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ddefnyddio canabis am y tro cyntaf[Ω]



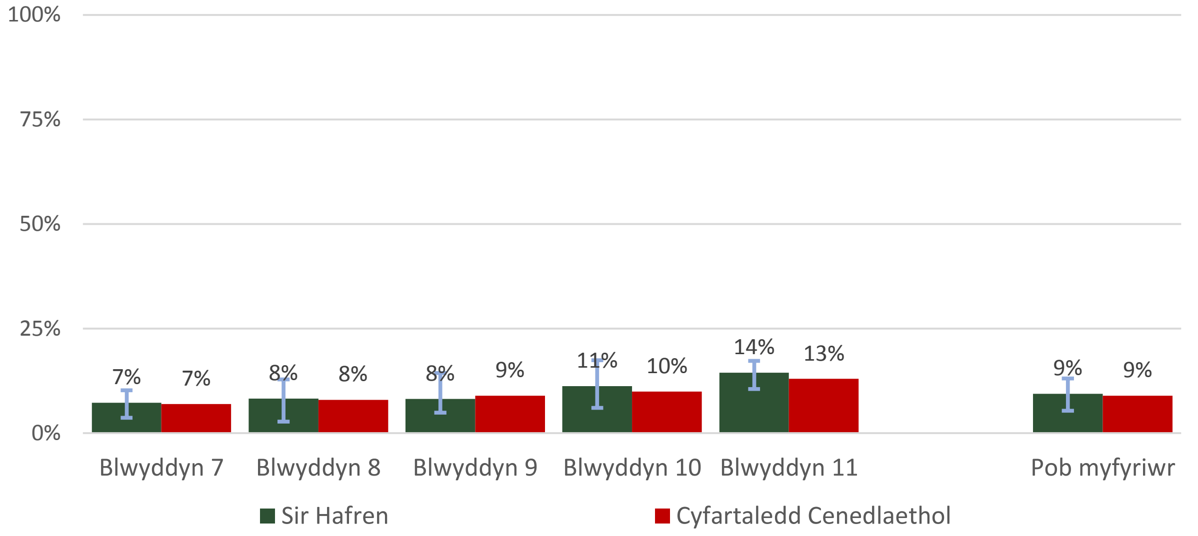
[Ω] Mae'r siart yn cynnwys *myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n defnyddio canabis ar hyn o bryd*

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		11 mlwydd oed neu iau	12 mlwydd oed	13 mlwydd oed	14 mlwydd oed	15 mlwydd oed	16 mlwydd oed
	Uchaf	14%	25%	33%	50%	67%	20%
	Isaf	0%	0%	0%	17%	8%	0%

Sylweddau seicoweithredol newydd

Ffig. 42 Myfyrwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fewnanadlu nwy chwerthin neu gymryd meffedron neu 'sylweddau penfeddwol cyfreithiol'

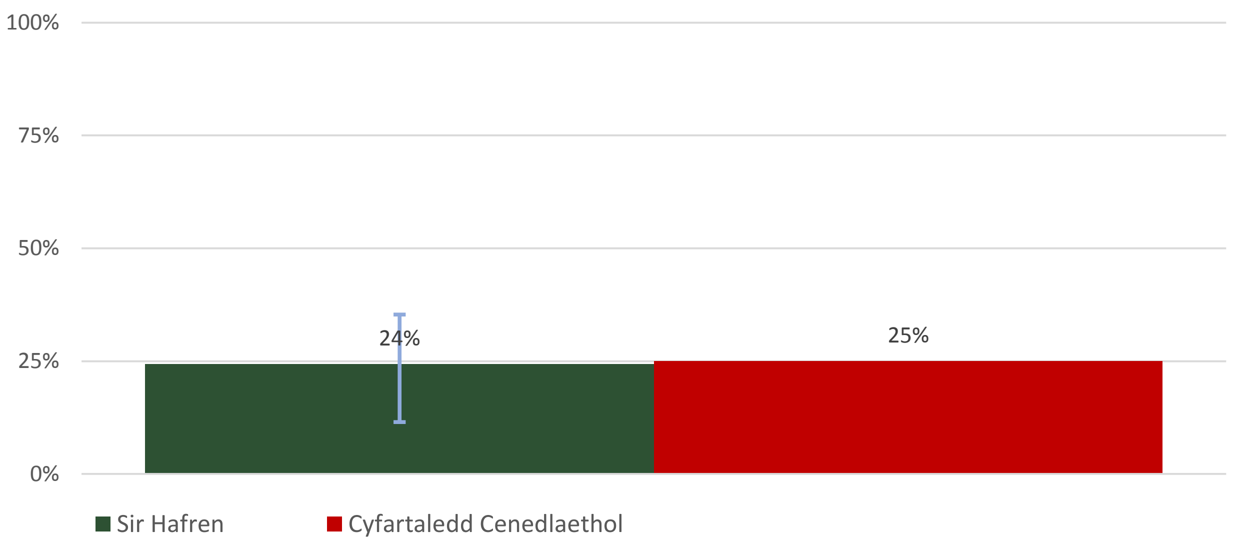


Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11		Pob myfyriwr
	Uchaf	10%	13%	14%	17%	17%		13%
	Isaf	4%	3%	5%	6%	11%		5%

Rhyw a Pherthynas

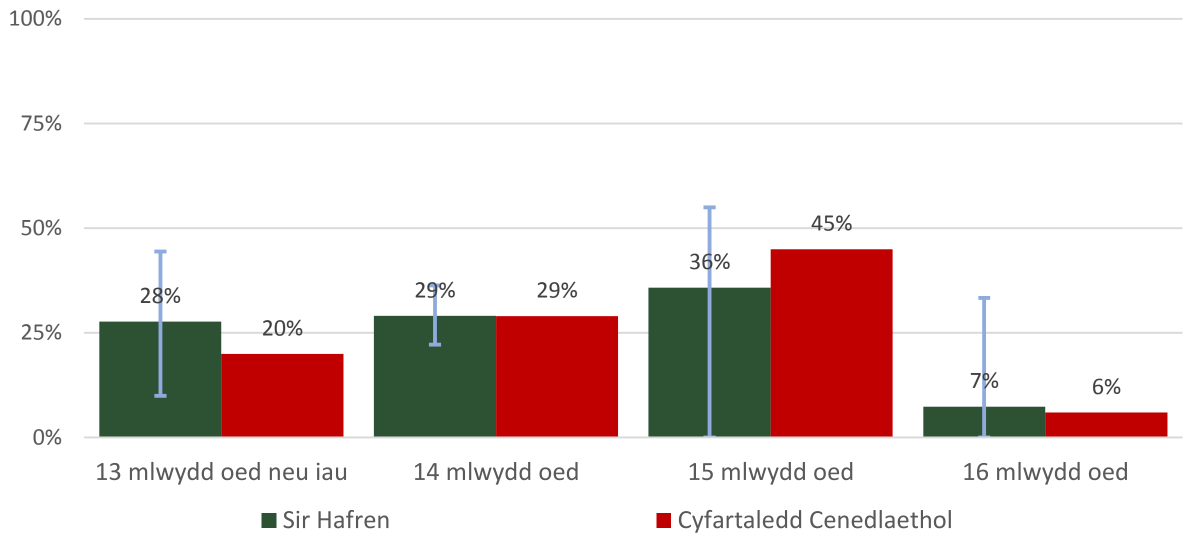
Ffig. 43 Disgyblion Blwyddyn 11 sydd wedi cael cyfathrach rywiol



Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Blwyddyn 11
	Uchaf	35%
	Isaf	12%

Ffig. 44 Oedran disgyblion Blwyddyn 11 pan gawsant gyfathrach rywiol am y tro cyntaf*

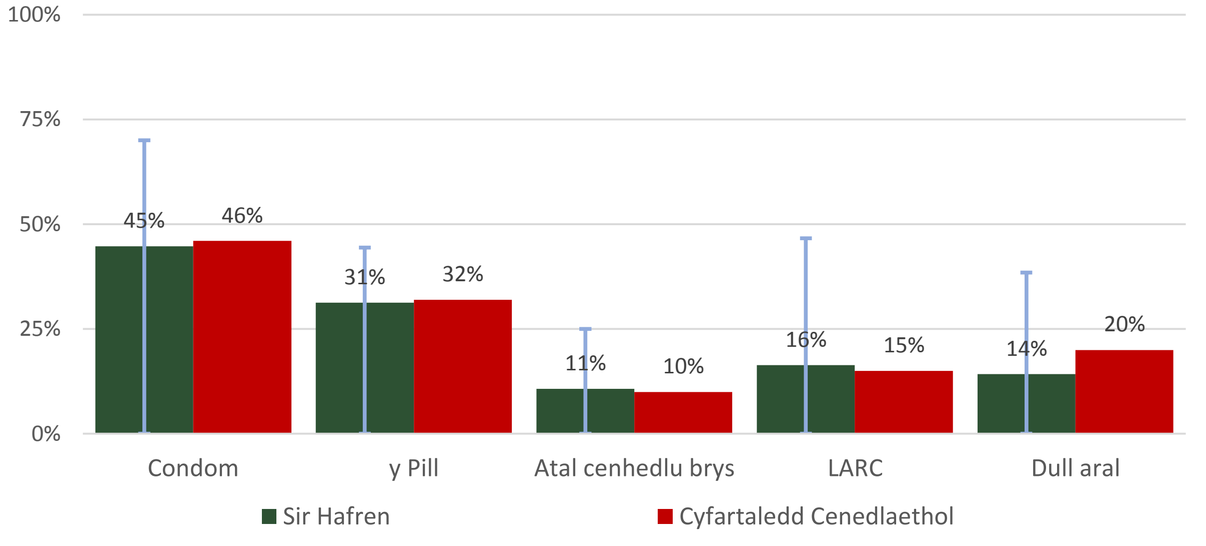


* Mae'r siart yn dangos canrannau'r myfyrwyr sy'n cael rhyw, nid canran o'r holl fyfyrwyr

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		13 mlwydd oed neu iau	14 mlwydd oed	15 mlwydd oed	16 mlwydd oed
	Uchaf	44%	36%	55%	33%
	Isaf	10%	22%	0%	0%

Ffig. 45 Defnydd dulliau atal genhedlu ymysg disgyblion Blwyddyn 11 sy'n cael rhyw a'u partneriaid[Ω]



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

Ystod y canrannau lefel ysgol:

		Condom	y Pill	Atal cenhedlu brys	LARC	Dull aral
	Uchaf	70%	44%	25%	47%	38%
	Isaf	0%	0%	0%	0%	0%

Atodiad

Mae’r tabl isod yn dangos y cwestiwn a’r dewisiadau ymateb y mae pob siart yn seiliedig arnynt. (Roedd gan bob cwestiwn ddewis ymateb ychwanegol, sef ‘Mae’n well gen i beidio ateb’.) Mae’r opsiynau ymateb a amlygwyd yn cael eu dangos yn y siartiau.

Rhif a theitl y ffigwr	Cwestiwn arolwg
1: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta brecwast yn ystod yr wythnos	Pa mor aml wyt ti’n cael brecwast (mwy na gwydriad o lefrith neu sudd ffrwythau)? o Dydw i byth yn cael brecwast yn ystod yr wythnos o Un diwrnod o Dau ddiwrnod o Tri diwrnod o Pedwar diwrnod o **Pum niwrnod**
2: Myfyrwyr sydd fel arfer yn bwyta un gyfran neu fwy o ffrwythau neu llysiau bob diwrnod 3: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed dŵr tap neu ddŵr potel, unwaith y dydd neu fwy 4: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd egni'r diwrnod 5: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddiodydd meddal siwgraidd y diwrnod	Sawl gwaith yr wythnos wyt ti’n bwyta neu’n yfed … Ffrwythau? Llysiau? Dŵr tap neu botel (paid cynnwys dŵr â blas na diod ffrwythau)? Diodydd egni (fel Red Bull, Monster, Rockstar)? Coke neu ddiodydd meddal eraill sy’n cynnwys siwgr? o Byth o Llai nag unwaith yr wythnos o Unwaith yr wythnos o 2-4 diwrnod yr wythnos o 5-6 diwrnod yr wythnos o **Unwaith y dydd, bob dydd** o **Bob dydd, mwy nag unwaith**

Rhif a theitl y ffigwr	Cwestiwn arolwg
6: Nifer y diwrnodau yn yr wythnos cyn i fyfyrwyr yn yr arolwg gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol egnïol am fwy na 60 munud	Gweithgarwch corfforol yw unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu curiad y galon ac yn gwneud i ti golli dy wynt rywfaint o'r amser. Gall gweithgarwch corfforol olygu chwaraeon, gweithgareddau'r ysgol, chwarae â ffrindiau, neu gerdded i'r ysgol. Dyma rai enghreifftiau o weithgarwch corfforol: rhedeg, cerdded yn sydyn, sglefrolio, beicio, dawnsio, sgrialfyrddio, nofio, pêl-rwyd, pêl-fasged, pêl-droed a rygbi. Ar gyfer y cwestiwn nesaf, adia'r holl amser rwyt ti'n ei dreulio yn gwneud gweithgarwch corfforol bob dydd. Yn y saith diwrnod diwethaf, ar sawl un o'r diwrnodau hyn oeddet ti'n gorfforol weithgar am o leiaf 60 munud y dydd i gyd? ○ **0 diwrnod** ○ **1** ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7 diwrnod**
7: Myfyrwyr sy'n cerdded neu feicio prif ran eu taith i'r ysgol	Ar ddiwrnod arferol, sut rwyt ti'n teithio'r rhan FWYAF o'r daith I'R ysgol…? ○ **Cerdded** ○ **Beic** ○ Bws, trên, tram, trên o dan ddaear neu gwch ○ Car, beic modur neu foped ○ Ffordd arall
8: Myfyrwyr sydd fel arfer yn treulio 7 awr neu fwy o'u hamser sbâr, ar ddiwrnod yr wythnos, yn eistedd	<u>Y tu allan i oriau ysgol</u>: Sawl awr y dydd wyt ti fel arfer yn ei dreulio'n eistedd y tu mewn yn dy amser sbâr (er enghraifft, yn gwylio'r teledu, yn defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, yn teithio mewn car neu fws, yn eistedd ac yn siarad, bwyta, astudio)? Bydd yn ymwybodol, os yw'r gweithgareddau'n digwydd ar yr un pryd, maen nhw'n cyfrif fel un yn unig. ○ Dim o gwbl ○ Tua hanner awr bob dydd ○ Tua 1 awr bob dydd ○ Tua 2 awr bob dydd ○ Tua 3 awr bob dydd ○ Tua 4 awr bob dydd ○ Tua 5 awr bob dydd ○ Tua 6 awr bob dydd ○ **Tua 7 awr neu fwy bob dydd**

Rhif a theitl y ffigwr	Cwestiwn arolwg
9: Myfyrwyr sy'n ymarfer yn ymroddedig y tu allan i amser ysgol o leiaf bedair gwaith yr wythnos	Y tu allan i oriau ysgol: Pa mor aml yn dy amser hamdden rwyt ti fel arfer yn gwneud ymarfer corff sy'n achosi i ti chwysu neu fod yn fyr dy wynt? o **Bob dydd** o **4 i 6 gwaith yr wythnos** o 2 i 3 gwaith yr wythnos o Unwaith yr wythnos o Unwaith y mis o Llai nag unwaith y mis o Byth
10: Myfyrwyr sy'n nodi eu bod yn fodlon â'u bywyd	Dyma lun o ysgol. Mae '10' ar frig yr ysgol yn cyfleu'r bywyd gorau posibl ac mae '0' ar y gwaelod yn cyfleu'r bywyd gwaethaf posibl. Yn gyffredinol, lle ar yr ysgol rwyt ti'n sefyll ar hyn o bryd? Dewisa'r OPSIWN sydd nesaf at y rhif sy'n disgrifio dy safbwynt orau? Mae Ffigwr 10 yn dangos holl ymatebion o **6 i fyny**.
11: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn gofalu amdanynt fel person 12: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol	I ba raddau wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol? Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn poeni amdanaf i fel person. Yn ein hysgol, mae syniadau'r disgyblion yn cael eu trin o ddifrif. o **Cytuno'n gryf** o **Cytuno** o Ddim yn cytuno nac yn anghytuno o Anghytuno o Anghytuno'n gryf
13: Myfyrwyr sy'n teimlo llawer o bwysau oherwydd y gwaith ysgol y mae'n rhaid iddynt ei wneud	I ba raddau wyt ti'n teimlo dy fod o dan bwysau oherwydd gwaith ysgol? o Dim o gwbl o Ychydig o Rhywfaint o **Llawer**
14: 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	I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiad canlynol? Mae cymorth yn fy ysgol ar gyfer disgyblion sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu sydd methu ymdopi. o **Cytuno'n gryf** o **Cytuno** o Ddim yn cytuno nac yn anghytuno o Anghytuno o Anghytuno'n gryf

Rhif a theitl y ffigwr	Cwestiwn arolwg
15: Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11.30pm neu'n hwyrach pan fo ganddynt ysgol y diwrnod canlynol	Pryd rwyt ti fel arfer yn mynd i'r gwely os oes yn rhaid i ti fynd i'r ysgol y bore wedyn? ○ Dim hwyrach na 9pm ○ 9.30pm ○ 10pm ○ 10.30pm ○ 11pm ○ **11.30pm** ○ **Hanner nos** ○ **12.30 am** ○ **1am** ○ **1.30am** ○ **2am neu hwyrach**
16: Myfyrwyr sy'n edrych ar sgrin electronig am 11.30pm neu'n hwyrach pan mae ganddynt ysgol y diwrnod canlynol	Beth yw'r amser hwyraf yr wyt ti fel arfer yn edrych ar sgrin electronig (teledu, cyfrifiadur, llechen neu ffôn) cyn i ti fynd i gysgu ar noson ysgol? ○ Dim hwyrach na 9pm ○ 9.30pm ○ 10pm ○ 10.30pm ○ 11pm ○ **11.30pm** ○ **Hanner nos** ○ **12.30 am** ○ **1am** ○ **1.30am** ○ **2am neu hwyrach**
17: Myfyrwyr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith	Mae gennym ni ddiddordeb mewn darganfod sut yr wyt ti'n teimlo am y datganiad canlynol. Dangosa faint yr wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno. Rydw i'n gallu dibynnu ar fy ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith. ○ 1 Anghytuno'n gryf iawn ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ **5** ○ **6** ○ **7 Cytuno'n gryf iawn**

Rhif a theitl y ffigwr	**Cwestiwn arolwg**
18: Myfyrwyr sydd wedi ymuno â safle rhwydweithio cymdeithasol neu wasanaeth negeseua gwib erioed	Beth oedd dy oedran di pan ymuno â safle rhwydweithio cymdeithasol am y tro cyntaf (e.e. Facebook) neu wasanaeth negesu gwib (e.e. Whatsapp, Snapchat, Facebook messenger)? ○ **11 oed neu iau** ○ **12 oed** ○ **13 oed** ○ **14 oed** ○ **15 oed** ○ **16 oed** ○ Byth Mae Ffigwr 18 yn cyfuno pob ymateb a uwcholeuwyd mewn i 'byth'.
19: Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf	Dyma rai cwestiynau am fwlio. Rydym ni'n dweud bod unigolyn YN CAEL EI FWLIO pan mae unigolyn arall neu grŵp o unigolion yn dweud neu'n gwneud pethau cas ac amhleserus dieisiau wrtho/wrthi drosodd a throsodd. Caiff ei ystyried yn fwlio hefyd os yw unigolyn yn cael ei bryfocio mewn unrhyw ffordd nad yw ef neu hi yn ei hoffi, neu os yw ef neu hi'n cael eu gadael allan o bethau'n fwriadol. Mae gan yr unigolyn sy'n bwlio fwy o bŵer na'r unigolyn sy'n cael ei fwlio, ac mae eisiau achosi niwed iddo neu iddi. NID BWLIO yw pan mae dau unigolyn o'r un cryfder neu bŵer yn dadlau neu'n cwffio. Pa mor aml rwyt ti wedi cymryd rhan mewn bwlio unigolyn/unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf? ○ Dydw i ddim wedi bwlio unigolyn/unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf ○ **Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy** ○ **2 neu 3 gwaith y mis** ○ **Tua unwaith yr wythnos** ○ **Sawl gwaith yr wythnos**
20: Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf	Pa mor aml rwyt ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf? ○ Dydw i ddim wedi cael fy mwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf ○ **Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy** ○ **2 neu 3 gwaith y mis** ○ **Tua unwaith yr wythnos** ○ **Sawl gwaith yr wythnos**

Rhif a theitl y ffigwr	**Cwestiwn arolwg**
21: Myfyrwyr sydd wedi dioddef seibr-bwlio yn ystod y misoedd diwethaf	Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cael dy seibrfwlio (e.e. rhywun wedi anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am dy ben, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ohonot ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)? ○ Dw i ddim wedi cael fy seibrfwlio yn ystod y deufis diwethaf ○ **Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy** ○ **2 neu 3 gwaith y mis** ○ **Tua unwaith yr wythnos** ○ **Sawl gwaith yr wythnos**
22. Y tri rheswm mwyaf cyffredin y mae myfyrwyr yn meddwl y caiff pobl yn eu grŵp blwyddyn nhw eu bwlio	Dyma rai rhesymau pam mae pobl yn cael eu bwlio. Beth yw'r rhesymau mwyaf cyffredin dros fwlio pobl yn dy grŵp blwyddyn di? Dewisa hyd at 3 rheswm. ○ Oherwydd ei bwysau ○ Oherwydd ei ddiddordebau neu hobïau ○ Oherwydd pwy yw ei ffrindiau ○ Oherwydd ei fod yn cael graddau uchel ○ Oherwydd ei fod yn cael graddau isel ○ Oherwydd incwm ei deulu ○ Oherwydd bod ganddo/ganddi anabledd ○ Oherwydd ei hil ○ Oherwydd bod ei deulu wedi dod i Brydain o wlad arall ○ Oherwydd ei fod yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol ○ Oherwydd ei grefydd ○ Oherwydd ei hunaniaeth neu fynegiant o ran rhyw ○ Oherwydd rhesymau eraill ○ Dw i ddim yn gwybod
23: Myfyrwyr sydd wedi anfon delwedd gignoeth ohonynt eu hunain	Wyt ti erioed wedi anfon delwedd gignoeth ohonot ti dy hun at rywun? ○ Byth ○ **Unwaith** ○ **Mwy nag unwaith**

Rhif a theitl y ffigwr	Cwestiwn arolwg
24: 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 25: 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 26: 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 27: 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	I ba raddau wyt ti'n cytuno â'r datganiadau canlynol? Mae fy athrawon yn gweithredu i atal disgyblion rhag galw **merched** yn enwau sy'n dramgwyddus yn rhywiol yn yr ysgol hon. Mae fy athrawon yn gweithredu i atal disgyblion rhag galw **bechgyn** yn enwau sy'n dramgwyddus yn rhywiol yn yr ysgol hon. Mae fy athrawon yn sôn am at bwy i fynd os wyt ti neu ffrind yn dioddef trais mewn perthynas cariadon. Byddwn i'n siarad ag aelod o staff fy ysgol am drais mewn perthynas cariadon, petai'n digwydd i mi neu rywun yr wyf yn ei adnabod. ○ **Cytuno'n gryf** ○ **Cytuno** ○ Ddim yn cytuno nac yn anghytuno ○ Anghytuno ○ Anghytuno'n gryf
28: Ymatebion myfyrwyr i "A ydych chi'n meddwl bod eich corff yn..."	Beth yw dy farn di am dy gorff.... ? ○ **Rhy denau o lawer** ○ **Ychydig yn rhy denau** ○ **Tua'r maint iawn** ○ **Ychydig yn rhy dew** ○ **Rhy dew o lawer**
Gofalwyr ifanc	Mae rhai pobl ifanc yn gorfod helpu i ofalu am bobl eraill yn eu teulu oherwydd eu bod nhw'n anabl, yn sâl yn gorfforol neu'n feddyliol, neu'n dioddef problem ag alcohol neu gyffuriau. A oes unrhyw un yn dy deulu di yr wyt ti'n gofalu amdano/amdani neu'n rhoi help arbennig iddo/iddi am y rhesymau hyn? ○ Nac oes ○ **Oes, un unigolyn yn fy nheulu** ○ **Oes, dau neu fwy o bobl yn fy nheulu**
29: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmygu llai nag unwaith yr wythnos	Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n ysmygu tybaco? ○ Bob dydd ○ O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd ○ **Llai nag unwaith yr wythnos** ○ Dydw i ddim yn ysmygu

Rhif a theitl y ffigwr	**Cwestiwn arolwg**
30: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmygu'n wythnosol o leiaf	Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n ysmygu tybaco? ○ **Bob dydd** ○ **O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd** ○ Llai nag unwaith yr wythnos ○ Dydw i ddim yn ysmygu
31: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ysmygu eu sigarét gyntaf	Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol? Ysmygu sigarét (mwy nag un pwff) ○ Byth ○ **11 oed neu iau** ○ **12 oed** ○ **13 oed** ○ **14 oed** ○ **15 oed** ○ **16 oed**

Rhif a theitl y ffigwr	Cwestiwn arolwg
32: Mannau lle mae myfyrwyr yn dweud eu bod yn cael sigaréts yn aml	Ble wyt ti'n cael dy sigaréts neu faco rholio fel arfer? Dewisa fwy nag un opsiwn os wyt ti'n aml yn cael sigaréts oddi wrth wahanol bobl neu o leoedd gwahanol. *Siopiau* ○ **Rwy'n eu prynu nhw fy hun o siop (e.e. siop papurau newydd, archfarchnad neu orsaf betrol)** ○ **Rwy'n eu prynu nhw fy hun oddi wrth manwerthwr arall, fel marchnad stryd neu fan hufen iâ** *Rhyngrwyd* ○ **Rwy'n eu prynu nhw fy hun trwy'r rhyngrwyd** *Ffrindiau* ○ **Rwy'n eu prynu nhw fy hun oddi wrth ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)** ○ **Rwy'n cael ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed) i'w prynu nhw ar fy rhan** ○ **Mae ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed) yn eu rhoi nhw i mi** *Rhywun arall* ○ **Rwy'n eu prynu nhw fy hun oddi wrth oedolyn arall** ○ **Rwy'n cael oedolyn arall i'w prynu nhw ar fy rhan** ○ **Mae oedolyn arall yn eu rhoi nhw i mi** *Teulu* ○ **Rwy'n eu prynu nhw fy hun oddi wrth riant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)** ○ **Rwy'n eu prynu nhw fy hun oddi wrth fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)** ○ **Rwy'n cael rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed) i'w prynu nhw ar fy rhan** ○ **Rwy'n cael fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed) i'w prynu nhw ar fy rhan** ○ **Mae rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed) yn eu rhoi nhw i mi** ○ **Mae fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed) yn eu rhoi nhw i mi** *Arall* ○ **Rydw i'n eu cymryd heb ofyn** ○ **Rydw i'n eu cael mewn rhyw ffordd arall**

Rhif a theitl y ffigwr	Cwestiwn arolwg
33: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig	Mae'r cwestiyn nesaf am sigaréts electronig. Sigarét electronig yw unrhyw ddyfais y mae unigolyn yn ei ddefnyddio i anadlu anwedd. Weithiau, gelwir hyn yn 'vaping'. Yn aml, mae'r anwedd yn cynnwys nicotin neu mae blas arno. Caiff sigaréts electronig eu galw'n e-sigaréts, e-cigs, e-bennau, e-ffags, vapes, e-shisha neu hookah pens. Efallai y byddant yn edrych fel sigarét arferol â thu blaen yn gloywi, neu gallant edrych fel ysgrifbin neu botel fach ('tank'). Wyt ti erioed wedi rhoi cynnig ar sigaréts electronig (a elwir weithiau yn 'e-sigarét'). ○ Nid wyf erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts ○ **Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts unwaith** ○ **Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts fwy nag unwaith**
34: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol 35: Faint o ddiodydd alcoholig y mae myfyrwyr yn eu hyfed ar ddiwrnod arferol	Ar diwrnod pan wyt ti'n yfed alcohol, sawl diod (e.e. caniau o seidr, cwpanau o win) wyt ti'n ei yfed fel arfer? ○ Dydw i byth yn yfed alcohol ○ **Llai nag un ddiod** ○ **1 diod** ○ **2 ddiod** ○ **3 diod** ○ **4 diod** ○ **Mwy na 5 diod** Mae Ffigwr 34 yn cyfuno pob ymateb a uwcholeuwyd mewn i 'unrhyw yfed'.
36: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 yfed alcohol am y tro cyntaf 37: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 feddwi am y tro cyntaf	Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol? Yfed alcohol (mwy nag ychydig) Meddwi ○ Byth ○ **11 oed neu iau** ○ **12 oed** ○ **13 oed** ○ **14 oed** ○ **15 oed** ○ **16 oed**
38: Myfyrwyr sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf	Wyt ti wedi cael cynnig canabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints) yn ystod y 12 mis diwethaf? ○ **Do** ○ Naddo

Rhif a theitl y ffigwr	**Cwestiwn arolwg**
39: Myfyrwyr sydd wedi cymryd canabis yn y 30 diwrnod olaf 40: Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd canabis	Wyt ti erioed wedi cymryd Canabis? (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints)? Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf ○ Byth/Na ○ **1 – 2 ddiwrnod** ○ **3 – 5 diwrnod** ○ **6 – 9 diwrnod** ○ **10 – 19 diwrnod** ○ **20 – 29 diwrnod** ○ **30 diwrnod neu fwy** Mae Ffigwr 39 yn cyfuno pob ymateb a uwcholeuwyd mewn i 'unrhyw ddefnydd canabis diweddar'.
41: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ddefnyddio canabis am y tro cyntaf	Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol? Defnyddio Canabis ○ Byth ○ **11 oed neu iau** ○ **12 oed** ○ **13 oed** ○ **14 oed** ○ **15 oed** ○ **16 oed**
42: Myfyrwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fewnanadlu nwy chwerthin neu gymryd meffedron neu 'sylweddau penfeddwol cyfreithiol'	Pryd oedd y tro diwethaf i ti roi cynnig ar, defnyddio neu gymryd un o'r canlynol? Mewnanadlu nwy chwerthin (ocsid nitrus, nos, whippits; PAID â chynnwys anadlu heliwm o falwnau parti nac ocsid nitrus gan feddyg neu ddeintydd) Meffedron (M-Cat, Meow Meow, Bybl, Charge, Drôn, 4MMC) Sylweddau seicoweithredol newydd (o'r enw 'anterthau cyfreithlon' yn flaenorol, fel pep stoned, BZP, black mamba spice) ○ **Yn ystod y mis diwethaf** ○ **Yn ystod y 12 mis diwethaf** ○ **Mwy na 12 mis yn ôl** ○ Byth Mae Ffigwr 42 yn cyfuno pob ymateb a uwcholeuwyd i'r tri chwestiwn i mewn i 'byth wedi profi'.

Rhif a theitl y ffigwr	**Cwestiwn arolwg**
43: Disgyblion Blwyddyn 11 sydd wedi cael cyfathrach rywiol	Wyt ti erioed wedi cael cyfathrach rywiol (mae hyn weithiau'n cael ei alw'n "caru", cael rhyw, neu "mynd yr holl ffordd")? ○ **Ydw** ○ Nac ydw
44: Oedran disgyblion Blwyddyn 11 pan gawsant gyfathrach rywiol am y tro cyntaf	Beth oedd dy oed pan ges di ryw am y tro cyntaf? ○ **11 oed neu iau** ○ **12 oed** ○ **13 oed** ○ **14 oed** ○ **15 oed** ○ **16 oed**
45: Defnydd dulliau atal genhedlu ymysg disgyblion Blwyddyn 11 sy'n cael rhyw a'u partneriaid	Y tro diwethaf i ti gael cyfathrach rywiol, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio condom? Y tro diwethaf i ti gael cyfathrach rywiol, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu (y 'Pill')? Y tro diwethaf i ti gael cyfathrach rywiol, a wnest ti neu dy bartner ddefnyddio Dull Atal Cenhedlu Gwrthdroadwy Hirdymor (LARC), er enghraifft, mewnblaniad atal cenhedlu ('rod'), pigiad atal cenhedlu neu IUCD/IUS ('coil')? Y tro diwethaf i ti gael cyfathrach rywiol, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio meddyginiaeth atal cenhedlu brys (y 'bilsen bore wedyn')? Y tro diwethaf i ti gael cyfathrach rywiol, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio unrhyw gyfrwng diogelu arall? ○ **Do** ○ Naddo ○ Dydw i ddim yn gwybod