

**Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion
Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019**

Sylwer:

- a) **Mae'r arolwg electronig yn cynnwys 'neidiau'.** Mae hyn yn golygu bod rhai cwestiynau yn weladwy i fyfyrwyr sydd wedi rhoi ateb penodol ar gyfer cwestiwn blaenorol yn unig, er enghraifft, ni fydd y rheiny sy'n dweud nad ydynt yn ysmegu yn gweld y cwestiwn sy'n gofyn o ble y maen nhw'n cael sigarét.
- b) **Mae'r cwestiynau sydd wedi'u nodi â seren (*)** yn weladwy i rai ysgolion yn unig. Caiff y rhain eu dyrannu ar hap.
- c) **Bydd yr adran ar Ymddygiad Rhywiol (C75-81)** yn weladwy i flynyddoedd 11, 12 ac 13. Efallai bod dy ysgol wedi dewis ei gwneud yn weladwy i flynyddoedd 9 a 10 hefyd.
- d) Mae'r ddelwedd isod yn dangos sut mae cwestiynau'r arolwg yn ymddangos ar y sgrin. Er mwyn arbed lle, maent wedi'u fformatio'n wahanol yn y ddogfen hon.

The screenshot shows a survey interface with a question about smoking and alcohol. At the top, there are font size controls (A A A) and a 'Saesneg' button. The question is: 'Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol?' (What age were you when you did the following things?). Below the question, it says: 'Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'.' (If there's anything you haven't done, choose the 'never' category). The response options are: 'Byth', '11 oed neu lau', '12 oed', '13 oed', '14 oed', '15 oed', '16 oed', '17 oed', '18 oed neu'n hŷn', and 'Nid wyf eisiau ateb'. The survey items are: 'Ysmegu sigarét (mwy nag un pwff):', 'Yfed alcohol (mwy nag ychydig):', and 'Meddwi:'. There are 'Yn ôl' and 'Nesaf' buttons at the bottom of the question area. At the very bottom, it says 'Gwybodaeth am Ipsos MORI · Polisi Preifatrwydd · Cysylltu â Ni' and the Ipsos MORI logo.

Dewisa un o'r dewisiadau isod i barhau.

- Rwyf wedi darllen a deall y wybodaeth am yr arolwg a rwyf eisiau cymryd rhan
- Rwyf wedi darllen a deall y wybodaeth am yr arolwg a nid wyf eisiau cymryd rhan

AMDANAT TI

Mae ein dau gwestiwn cyntaf yn ymwneud â sut rwyf ti'n disgrifio dy hun heddiw a sut y cest ti dy ddisgrifio pan gest ti dy eni, e.e. ar dy dystysgrif geni.

1. Wyt ti'n wrywaidd neu'n fenywaidd?

- Gwryw (bachgen)
- Benyw (merch)
- Nid yw un o'r geiriau yn fy nisgrifio
- Nid wyf eisiau ateb

2. A gest ti dy ddisgrifio fel gwryw neu fenyw ar adeg dy enedigaeth?

- Gwryw (bachgen)
- Benyw (merch)
- Nid wyf eisiau ateb

3. Ym mha flwyddyn wyt ti?

- Blwyddyn 7
- Blwyddyn 8
- Blwyddyn 9
- Blwyddyn 10
- Blwyddyn 11
- Blwyddyn 12
- Blwyddyn 13

4. Ym mha fis y cefaist dy eni?

- Ionawr
- Chwefror
- Mawrth
- Ebrill
- Mai
- Mehefin
- Gorffennaf
- Awst
- Medi
- Hydref
- Tachwedd
- Rhagfyr
- Nid wyf eisiau ateb

5. Ym mha flwyddyn y cefaist dy eni?

- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008
- 2009
- Nid wyf eisiau ateb

6. Pa un o'r canlynol sy'n dy ddisgrifio di orau?

- Gwyn Prydeinig
- Gwyn Gwyddelig
- Gwyn Sipsi/Teithiwr
- Gwyn arall
- Cymysg neu sawl grŵp ethnig
- Pacistanaidd
- Indiaidd
- Bangladeshaidd
- Tsieineaidd
- Affricanaidd
- Caribiaidd neu Ddu
- Arabaidd
- Arall
- Nid wyf eisiau ateb

7. Oes gan dy deulu gar, fan neu dryc?

- Nac oes
- Oes, un
- Oes, dau neu fwy
- Nid wyf eisiau ateb

8. Oes gennyf ti dy ystafell wely dy hun?

- Nac oes
- Oes
- Nid wyf eisiau ateb

9. Faint o gyfrifiaduron sydd gan dy deulu (gan gynnwys PCs, Macs, gliniaduron a chyfrifiaduron tabled, ddim yn cynnwys consolau gemau na ffonau clyfar)?

- Dim
- Un
- Dau
- Mwy na dau
- Nid wyf eisiau ateb

10. Oes gan dy deulu beiriant golchi llestri yn y cartref?

- Nac oes
- Oes
- Nid wyf eisiau ateb

11. Faint o ystafelloedd ymolchi (ystafell gyda bath/cawod neu'r ddau) sydd yn dy gartref?

- Dim un
- Un
- Dau
- Mwy na dau
- Nid wyf eisiau ateb

12. Faint o weithiau yr aethost ti a dy deulu ar wyliau y tu allan i Gymru y llynedd?

- Dim o gwbl
- Unwaith
- Dwywaith
- Mwy na dwywaith
- Nid wyf eisiau ateb

13. Rho enw llawn yr ysgol gynradd a fynychaist ym Mlwyddyn 6:

- Nid wyf eisiau ateb

LLES

Mae'r adran nesaf yn ymwneud â llesiant a sut rwyd ti'n teimlo.

14. Dyma lun o ysgol.

<input type="checkbox"/>	10	Bywyd gorau posibl
<input type="checkbox"/>	9	
<input type="checkbox"/>	8	
<input type="checkbox"/>	7	
<input type="checkbox"/>	6	
<input type="checkbox"/>	5	
<input type="checkbox"/>	4	
<input type="checkbox"/>	3	
<input type="checkbox"/>	2	
<input type="checkbox"/>	1	
<input type="checkbox"/>	0	Bywyd gwaethaf posibl

Nid wyf eisiau ateb

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 rwyd ti'n sefyll ar hyn o bryd?

Dewisa'r opsiwn sydd nesaf at y rhif sy'n disgrifio dy safbwynt orau.

15. Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â pherthnasoedd â phobl eraill. Ar gyfer pob un, noda pa mor aml rwyd ti'n teimlo...

a) ... nad oes gennyd neb i siarad â nhw?

b) ... dy fod yn cael dy adael allan?

c) ... yn unig?

Byth neu bron byth

Weithiau

Yn aml

Nid wyf eisiau ateb

16. Yn ystod y 6 mis diwethaf: pa mor aml rwyd ti wedi cael un o'r rhain...?

a) Teimlo'n isel

b) Teimlo'n bigog neu mewn tymer ddrwg

c) Teimlo'n nerfus

ch) Trafferth cysgu

Bron bob dydd

Mwy nag unwaith yr wythnos

Bron bob wythnos

Bron bob mis

Anaml neu byth

Nid wyf eisiau ateb

17. 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

Nid wyf eisiau ateb

18. Dyma rai datganiadau am deimladau a meddyliau. Dewisa'r opsiwn sy'n disgrifio orau dy brofiad o bob un dros y bythefnos ddiwethaf.

- a) Rwyf wedi bod yn teimlo'n bositif am y dyfodol
- b) Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol
- c) Rwyf wedi bod yn teimlo'n hamddenol
- ch) Rwyf wedi bod yn mynd i'r afael â phroblemau'n dda
- d) Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir
- dd) Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill
- e) Rwyf wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau
 - Dim o gwbl
 - Yn anaml
 - Weithiau
 - Yn aml
 - Trwy'r amser
 - Nid wyf eisiau ateb

*19. Mae'r ffurflen hon yn ymwneud â'r ffordd rydych chi wedi bod yn teimlo neu'n ymddwyn yn ddiweddar. Ar gyfer pob cwestiwn, rhowch i nodi'r ffordd rydych chi wedi bod yn teimlo neu'n ymddwyn yn ystod y bythefnos ddiwethaf.

Os nad yw'r frawddeg yn wir amdanoch chi, ticiwch DDIM YN WIR.

Os yw'r frawddeg yn wir ar adegau, ticiwch WEITHIAU.

Os yw'r frawddeg yn wir y rhan fwyaf o'r amser, ticiwch GWIR.

- a. Roeddwn yn teimlo'n ddigalon neu'n drist.
- b. Ni fwynheais unrhyw beth o gwbl.
- c. Roeddwn yn teimlo mor flinedig, fe wnes i segura a gwneud dim byd.
- ch. Roeddwn yn aflonydd iawn.
- d. Teimlais yn hollol ddiwerth.
- dd. Roeddwn yn crio llawer.
- e. Roedd hi'n anodd meddwl yn glir a chanolbwyntio.
- f. Roeddwn yn casáu fy hun.
- ff. Roeddwn yn berson gwael.
- g. Roeddwn yn unig.
- ng. Roeddwn yn credu nad oedd unrhyw un yn fy ngharu.
- h. Roeddwn yn credu na fydda i erioed mor dda â phlant eraill.
- i. Nid oeddwn yn gallu gwneud unrhyw beth yn iawn.
 - Ddim yn wir
 - Weithiau
 - Gwir
 - Nid wyf eisiau ateb

BWYD A GWEITHGARWCH CORFFOROL

Mae'r adran nesaf yn ymwneud â gweithgarwch corfforol, bwyd a bwyta.

20. Mae'r cwestiwn cyntaf yn ymwneud â gweithgarwch corfforol. Darllena'n ofalus ac ateba'r cwestiwn sy'n dilyn.

Gweithgarwch corfforol yw unrhyw weithgarwch sy'n cynyddu curiad y galon ac yn gwneud i ti gollu 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 rwyd 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?

- | | |
|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 0 diwrnod | <input type="radio"/> 5 |
| <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 6 |
| <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 7 diwrnod |
| <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> 4 | |

21. Ar ddiwrnod arferol, sut rwyd ti'n teithio'r rhan fwyaf o'r daith I'R ysgol...?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cerdded | <input type="radio"/> Car, beic modur neu foped |
| <input type="radio"/> Beic | |
| <input type="radio"/> Bws, trêrn, tram, trêrn o dan ddaear neu gwch | <input type="radio"/> Ffordd arall |
| | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

22. Pa mor aml wyt ti'n cael brecwast (mwy na gwydriad o lefrith neu sudd ffrwythau) yn ystod yr wythnos?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dydw i byth yn cael brecwast yn ystod yr wythnos | <input type="radio"/> Tri diwrnod |
| <input type="radio"/> Un diwrnod | <input type="radio"/> Pedwar diwrnod |
| <input type="radio"/> Dau ddiwrnod | <input type="radio"/> Pum niwrnod |
| | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

23. Sawl gwaith yr wythnos wyt ti'n bwyta neu'n yfed ... ?

a) Ffrwythau

b) Llysiau

c) Coke neu ddiodydd meddal eraill sy'n cynnwys siwgr

ch) Diodydd egni (fel Red Bull, Monster, Rockstar)

d) Dŵr tap neu botel (paid cynnwys dŵr â blas na diod ffrwythau)

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Byth | <input type="radio"/> 5-6 diwrnod yr wythnos |
| <input type="radio"/> Llai nag unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Unwaith y dydd, bob dydd |
| <input type="radio"/> Unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Bob dydd, mwy nag unwaith |
| <input type="radio"/> 2-4 diwrnod yr wythnos | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

AMSER HAMDDEN

Mae'r adran nesaf yn ymwneud â'r hyn rwyf ti'n ei wneud yn dy amser sbâr.

24. Y TU ALLAN I ORIAU YSGOL: Pa mor aml yn dy amser hamdden rwyf ti fel arfer yn gwneud ymarfer corff sy'n achosi i ti chwysu neu fod yn fyr dy wynt?

- Bob dydd
- 4 i 6 gwaith yr wythnos
- 2 i 3 gwaith yr wythnos
- Unwaith yr wythnos
- Unwaith y mis
- Llai nag unwaith y mis
- Byth
- Nid wyf eisiau ateb

*25. Yn dy amser rhydd, wyt ti'n gwirfoddoli i glwb neu sefydliad?

- Ydw, rwy'n gwirfoddoli yn yr ysgol (y tu allan i wersi)
- Ydw, rwy'n gwirfoddoli y tu allan i'r ysgol
- Nac ydw, nid ydw i'n gwirfoddoli
- Nid wyf eisiau ateb

26. Y tu allan i oriau ysgol: Sawl awr y dydd ar benwythnosau wyt ti fel arfer yn ei dreulio'n eistedd y tu mewn yn dy amser sbâr (er enghraifft, yn gwyllo'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
- Nid wyf eisiau ateb

27. Yn ystod y gwyliau haf diweddaraf, pa mor aml y gwnest ti:

a) Treulio amser gyda ffrindiau

b) Ymarfer corff yn dy amser sbâr, yn gymaint fel yr oeddet yn fyr o anadl neu wedi chwysu

c) Mynd i'r gwely'n teimlo'n llwglyd gan nad oedd digon o fwyd yn y tŷ

ch) Teimlo'n unig

- Dim o gwbl
- Yn anaml
- Rhai weithiau
- Yn aml
- Trwy'r amser
- Nid wyf eisiau ateb

YSMYGU AC E-SIGARÉTS

Mae'r adran nesaf am ysmegu ac e-sigaréts.

Ateba'r cwestiynau'n onest: fydd neb rwyt ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

*28. Wyt ti wedi clywed am sigaréts â blas, e.e. blâs menthol neu'n blasu fel mintys neu sydd â hidlydd sy'n gallu newid y blâs?

- Ydw
- Nac ydw
- Ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

29. Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n ysmegu tybaco?

- Bob dydd
- O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd
- Llai nag unwaith yr wythnos
- Dydw i ddim yn ysmegu
- Nid wyf eisiau ateb

*30. Wyt ti erioed wedi ysmegu'n rheolaidd (unwaith yr wythnos neu fwy)?

- Do
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

Os do, pa mor bell yn ôl y gwneist ti stopio ysmegu'n rheolaidd?

- Yn ystod y mis diwethaf
- Yn ystod y 6 mis diwethaf
- Yn ystod y 12 mis diwethaf
- Yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf
- Yn hwy na 2 flynedd yn ôl
- Nid wyf eisiau ateb

*31. Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, oedd unrhyw un o'r sigaréts yr oedd det ti'n eu hysmygu â blas menthol neu'n blasu fel fintys?

- Oedd
- Nac oedd
- Ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

*32. Yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, oedd gan unrhyw un o'r sigaréts yr oedd det ti'n eu hysmygu hidlydd oedd yn gallu newid blas y sigarét?

- Oedd
- Nac oedd
- Ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

33. Ble wyt ti'n cael dy sigarêts neu faco rholio fel arfer?

Dewisa fwy nag un opsiwn os wyt ti'n aml yn cael sigarêts oddi wrth wahanol bobl neu o leoedd gwahanol.

- Rwy'n eu prynu nhw fy hun
 - O siop (e.e. siop papurau newydd, archfarchnad neu orsaf betrol)
 - Oddi wrth manwerthwr arall, fel marchnad stryd neu fan hufen iâ
 - Trwy'r rhyngwyd
 - Oddi wrth riant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
 - Oddi wrth oedolyn arall
 - Oddi wrth fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
 - Oddi wrth ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Rwy'n cael rhywun arall i'w prynu nhw ar fy rhan
 - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
 - Oedolyn arall
 - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
 - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Mae rhywun yn eu rhoi nhw i mi
 - Rhiant neu berthynas arall sy'n oedolyn (hŷn nag 18 oed)
 - Oedolyn arall
 - Fy mrawd neu fy chwaer (iau nag 18 oed)
 - Ffrind neu unigolyn ifanc arall (iau nag 18 oed)
- Rydw i'n eu cymryd heb ofyn
- Rydw i'n eu cael mewn rhyw ffordd arall
- Nid wyf eisiau ateb

*34. **(Y rheiny nad ydynt yn smygu yn unig)** Pe byddet yn dechrau smygu, beth wyt ti'n meddwl y byddai dy rieni/gofalwyr yn ei wneud?

- Bydden nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r sigarêts oddi wrthyf)
- Bydden nhw'n ceisio fy narbwylllo i stopio
- Bydden nhw'n gwneud dim
- Bydden nhw'n fy annog i smygu
- Nid wyf eisiau ateb

*35. **(Smygwyr yn unig)** Beth mae dy rieni/gofalwyr yn ei wneud am y ffaith dy fod ti'n smygu?

- Maen nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r sigarêts oddi wrthyf)
- Maen nhw'n ceisio fy narbwylllo i stopio
- Dydyn nhw'n gwneud dim
- Maen nhw'n fy annog i smygu
- Dydyn nhw ddim yn gwybod fy mod i'n smygu
- Nid wyf eisiau ateb

*36. Meddylia am y tro diwethaf roeddet ti mewn car – oedd unrhyw un yn ysmegu?

- Oedd
- Ddim yn cofio
- Nac oedd
- Nid wyf eisiau ateb

37. Mae'r cwestiwn nesaf am sigarêts 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 sigarêts electronig eu galw'n e-sigarêts, 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 sigarêts electronig (a elwir weithiau yn 'e-sigarét')?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Nid wyf erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts | <input type="radio"/> Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts fwy nag unwaith |
| <input type="radio"/> Rwyf wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts unwaith | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

38. Pa mor aml wyt ti'n defnyddio e-sigarêts ar hyn o bryd?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Bob dydd | <input type="radio"/> Nid wyf yn defnyddio e-sigarêts ar hyn o bryd |
| <input type="radio"/> O leiaf unwaith yr wythnos, ond dim bob dydd | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> Llai nag unwaith yr wythnos | |

*39. Wyt ti erioed wedi defnyddio e-sigarêts yn rheolaidd (o leiaf unwaith yr wythnos)?

- Do
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

Os do, pryd gwnest ti stopio defnyddio e-sigarêts yn rheolaidd?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Yn ystod y mis diwethaf | <input type="radio"/> Yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf |
| <input type="radio"/> Yn ystod y 6 mis diwethaf | <input type="radio"/> Mwy na dwy flynedd yn ôl |
| <input type="radio"/> Yn ystod y 12 mis diwethaf | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

*40. Y tro diwethaf i ti ddefnyddio e-sigarét/vape, beth oedd cynnwys yr anwedd y gwnest ti ei anadlu i mewn?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Roedd yn cynnwys nicotin (â blas) | <input type="radio"/> Roedd yn cynnwys rhywbeth arall |
| <input type="radio"/> Roedd yn cynnwys blas/anwedd dŵr yn unig (dim nicotin) | <input type="radio"/> Dw i ddim yn gwybod beth yr oedd yn ei gynnwys |
| <input type="radio"/> Roedd yn cynnwys cannabis neu olew cannabis | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

*41. Yn ystod y mis diwethaf, wyt ti wedi gweld hysbysebion ar gyfer sigarêts electronig yn unrhyw un o'r lleoedd canlynol?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Llochesi bysiau | <input type="radio"/> Ar y rhyngwrwyd |
| <input type="radio"/> Ar ochr bysiau | <input type="radio"/> Mewn blychau ffôn |
| <input type="radio"/> Ar hysbysfyrddau | <input type="radio"/> Arall |
| <input type="radio"/> Mewn archfarchnadoedd, gorsafoedd petrol, siopau papurau newydd, siopau vape | <input type="radio"/> Dw i ddim wedi gweld unrhyw hysbysebion |
| | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

*42. **(Y rhieny nad ydynt yn defnyddio e-sigaréts yn unig)** Pe byddet yn dechrau defnyddio e-sigaréts, beth wyt ti'n meddwl y byddai dy rieni/gofalwyr yn ei wneud?

- Bydden nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r e-sigaréts oddi wrthyf)
- Bydden nhw'n ceisio fy narbwylllo i stopio
- Bydden nhw'n gwneud dim
- Bydden nhw'n fy annog i ddefnyddio e-sigaréts
- Nid wyf eisiau ateb

*43. **(Defnyddwyr e-sigaréts yn unig)** Beth mae dy rieni/gofalwyr yn ei wneud am y ffaith dy fod ti'n defnyddio e-sigarét?

- Maen nhw'n ceisio fy stopio (e.e. mynd â'r e-sigaréts oddi wrthyf)
- Maen nhw'n ceisio fy narbwylllo i stopio
- Dydyn nhw'n gwneud dim
- Maen nhw'n fy annog i ddefnyddio e-sigaréts
- Dydyn nhw ddim yn gwybod fy mod i'n defnyddio e-sigaréts
- Nid wyf eisiau ateb

*44. Pa un o'r datganiadau canlynol yr wyt ti'n cytuno ag ef fwyaf?

- Mae sigaréts tybaco yn waeth i dy iechyd nag e-sigaréts
- Mae e-sigaréts yn waeth i dy iechyd na sigaréts tybaco
- Mae tybaco ac e-sigaréts yr un mor wael â'i gilydd i mi
- Dydw i ddim yn gwybod
- Nid wyf eisiau ateb

ALCOHOL A CHYFFURIAU

Mae'r adran nesaf am ddiodydd alcoholig, cannabis a chyffuriau eraill.

*45. Ar hyn o bryd, pa mor aml y byddi di'n yfed unrhyw beth alcoholig, fel cwrw, gwin, seidr, alcopops, neu wirodydd? Dylet ti hyd yn oed gynnwys adegau pan rwyt ti ddim ond yn yfed ychydig bach

- a) Cwrw (gan gynnwys lager)
- b) Gwin
- c) Gwirodydd (e.e. Wisgi, Fodca ayyb)
- ch) Alcopops (e.e. Bacardi Breezer, Red Square, Smirnoff Ice, WKD ayyb)
- d) Seidr
- dd) Unrhyw ddiod arall sy'n cynnwys
 - Bob dydd
 - Bob wythnos
 - Bob mis
 - Prin byth
 - Byth
 - Nid wyf eisiau ateb

46. Ar ddiwrnod 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
- Nid wyf eisiau ateb

*47. Pan wyt ti'n yfed alcohol, o ble wyt ti'n cael yr alcohol fel arfer?

- Rhieni
- Ffrindiau hŷn
- Brodyr neu chwiorydd hŷn
- Ei brynu fy hun o archfarchnad
- Ei brynu fy hun o siop gornel
- Ei brynu fy hun o dafarn, bar neu glwb
- Ei brynu fy hun trwy'r rhyngrwyd
- Mae rhywun rwyf yn ei adnabod yn ei brynu o siop i mi
- Rwy'n gofyn i ddieithryn ei brynu i mi
- Rwy'n ei gymryd heb ofyn
- Nid wyf eisiau ateb

Mae'r cwestiynau nesaf am gyffuriau. Ateba'r cwestiwn yn onest: fydd neb rwyf ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

48. Wyt ti wedi cael cynnig canabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints) yn ystod y 12 mis diwethaf?

- Do
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

49. Pryd oedd y tro diwethaf i ti roi cynnig ar, defnyddio neu gymryd un o'r canlynol?

- a) Mewnanadlu nwy chwerthin (ocsid nitrus, nos, whippits; PAID â chynnwys anadlu heliwm o falwnau parti nac ocsid nitrus gan feddyg neu ddeintydd)
- b) Meffedron (M-Cat, Meow Meow, Bybl, Charge, Drôn, 4MMC)
- c) 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
 - Nid wyf eisiau ateb

50. Mae'r cwestiwn hwn am y cyffur Canabis. Ateba'r cwestiwn yn onest: fydd neb rwyf ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

Wyt ti erioed wedi cymryd Canabis (Wîd, Mariwana, Dôp, Pot, Hash, Gwair, Sgync, Sbliff/Joints)?

- a) Yn ystod dy fywyd
- b) 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
 - Nid wyf eisiau ateb

YSMYGU, E-SIGARÉTS, ALCOHOL A CHYFFURIAU

51. Beth oedd dy oedran pan wnes di'r pethau canlynol?

Os oes rhywbeth nad wyt ti wedi'i wneud, dewisa'r categori 'byth'.

- a) Ysmygu sigarét (mwy nag un pwff)
- b) Defnyddio e-sigarét (mwy nag un pwff)
- c) Defnyddio Cannabis
- ch) Yfed alcohol (mwy nag ychydig)
- d) Meddwi
 - Byth
 - 11 oed neu iau
 - 12 oed
 - 13 oed
 - 14 oed
 - 15 oed
 - 16 oed
 - 17 oed
 - 18 oed neu'n hŷn
 - Nid wyf eisiau ateb

BYWYD YSGOL

Mae'r adran nesaf am dy fywyd yn yr ysgol.

*52. Beth yw dy deimladau am yr ysgol ar hyn o bryd?

- Rydw i wrth fy modd yn yr ysgol
- Rydw i'n hoffi'r ysgol ychydig
- Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol rhyw lawer
- Dydw i ddim yn hoffi'r ysgol o gwbl
- Nid wyf eisiau ateb

53. I ba raddau wyt ti'n teimlo dy fod o dan bwysau oherwydd gwaith ysgol?

- Dim o gwbl
- Ychydig
- Rhywfaint
- Llawer
- Nid wyf eisiau ateb

*54. Dyma rai o ddatganiadau am y disgyblion yn dy ddsbarth(iadau). Dyweda i ba raddau rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

- a) Mae'r disgyblion yn fy nosbarth(iadau) yn mwynhau bod gyda'i gilydd
- b) Mae'r rhan fwyaf o ddisgyblion yn fy nosbarth(iadau) yn annwyl ac yn gymwynasgar
- c) Mae disgyblion eraill yn fy nerbyn am bwy ydw i
 - Cytuno'n gryf
 - Cytuno
 - Ddim yn cytuno nac yn anghytuno
 - Anghytuno
 - Anghytuno'n gryf
 - Nid wyf eisiau ateb

55. Dyma rai datganiadau am y disgyblion yn dy ysgol. Dangosa faint wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

- a) Yn ein hysgol, mae gan y disgyblion lais yn y broses o gynllunio a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau'r ysgol (wythnosau neu ddyddiau prosiect, wythnosau neu ddyddiau chwaraeon, teithiau ayyb)
- b) Yn ein hysgol, mae disgyblion yn cael llawer o gyfleoedd i helpu i benderfynu a chynllunio prosiectau'r ysgol
- c) Yn ein hysgol, mae syniadau'r disgyblion yn cael eu trin o ddifrif
- ch) Yn ein hysgol, mae fy syniadau'n cael eu trin o ddifrif
- d) Rwy'n teimlo fel fy mod i'n perthyn yn yr ysgol hon
- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cytuno'n gryf | <input type="radio"/> Anghytuno |
| <input type="radio"/> Cytuno | <input type="radio"/> Anghytuno'n gryf |
| <input type="radio"/> Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

56. Dyma rai datganiadau am dy athrawon. Dyweda i ba raddau rwy'ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

- *a) Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn fy nerbyn am bwy ydw i
- b) Rydw i'n teimlo bod fy athrawon yn poeni amdanaf i fel person
- *c) Rydw i'n ymddiried llawer yn fy athrawon
- ch) Mae o leiaf un athro neu aelod arall o staff yn yr ysgol y gallaf siarad ag ef/hi am bethau sy'n fy mhoeni i.
- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cytuno'n gryf | <input type="radio"/> Anghytuno |
| <input type="radio"/> Cytuno | <input type="radio"/> Anghytuno'n gryf |
| <input type="radio"/> Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

57. I ba raddau wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?

- a) Mae fy athrawon yn gweithredu i atal disgyblion rhag galw merched yn enwau sy'n dramgwyddus yn rhywiol yn yr ysgol hon.
- b) Mae fy athrawon yn gweithredu i atal disgyblion rhag galw bechgyn yn enwau sy'n dramgwyddus yn rhywiol yn yr ysgol hon.
- c) Mae fy athrawon yn sôn am at bwy i fynd os wyt ti neu ffrind yn dioddef trais mewn perthynas cariadon
- ch) 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
- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cytuno'n gryf | <input type="radio"/> Anghytno |
| <input type="radio"/> Cytuno | <input type="radio"/> Anghytno'n gryf |
| <input type="radio"/> Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

58. I ba raddau wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno bod cymorth ar gael yn dy ysgol ar gyfer disgyblion sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni neu sydd methu ymdopi?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Cytuno'n gryf | <input type="radio"/> Anghytno |
| <input type="radio"/> Cytuno | <input type="radio"/> Anghytno'n gryf |
| <input type="radio"/> Ddim yn cytuno nac yn anghytuno | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

*59. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, pa mor aml y mae rhywun wedi dy alw di'n enwau sarhaus yn rhywiol yn yr ysgol?

a) Gan fechgyn

b) Gan ferched

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Mwy nag unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Yn llai aml |
| <input type="radio"/> Oddeutu unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Byth |
| <input type="radio"/> 2 neu 3 gwaith y mis | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> Oddeutu unwaith y mis | |

*60. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, pa mor aml yr wyt ti wedi cael dy gyffwrdd neu dy gusanu yn ddieisiau yn yr ysgol?

a) Gan fechgyn

b) Gan ferched

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Mwy nag unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Yn llai aml |
| <input type="radio"/> Oddeutu unwaith yr wythnos | <input type="radio"/> Byth |
| <input type="radio"/> 2 neu 3 gwaith y mis | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |
| <input type="radio"/> Oddeutu unwaith y mis | |

61. Yn ystod y flwyddyn ysgol ddiwethaf, sawl gwaith y gwnest ti chwarae triwant o'r ysgol am o leiaf hanner diwrnod (h.y. bore neu brynhawn)? Hefyd, caiff ei alw'n colli ysgol, byncio neu osgoi ysgol, mitsio, chwarae mwtsins, ac ati.

- Byth
- Unwaith
- Dwy i bedair gwaith
- Pum gwaith neu fwy
- Nid wyf eisiau ateb

62. Wyt ti erioed wedi cael dy wahardd o'r ysgol (gwahardd dros dro neu ddiarddel) oherwydd dy ymddygiad yn yr ysgol? PAID â chynnwys arwahanu neu gael dy dynnu o wersi, ond dy fod ti'n parhau yn yr ysgol.

- Byth
- Unwaith
- Mwy nag unwaith
- Nid wyf eisiau ateb

BWLIO

Mae'r adran nesaf yn dechrau gyda chwestiynau am fwlio. Darllena'n ofalus ac ateb y cwestiynau sy'n dilyn.

63. 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?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Dydw i ddim wedi bwlio unigolyn /unigolion eraill yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf | <input type="radio"/> 2 neu 3 gwaith y mis |
| <input type="radio"/> Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy | <input type="radio"/> Tua unwaith yr wythnos |
| | <input type="radio"/> Sawl gwaith yr wythnos |
| | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

64. Pa mor aml rwyt ti wedi cael dy fwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Dydw i ddim wedi cael fy mwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf | <input type="radio"/> Tua unwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy | <input type="radio"/> Sawl gwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> 2 neu 3 gwaith y mis | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

*65. Yn ystod y misoedd diwethaf, pa mor aml wyt ti wedi cymryd rhan mewn seibrfwlio (e.e. anfon negeseuon gwib, negeseuon e-bost neu negeseuon testun cas, postio negeseuon ar wal, creu gwefan yn gwneud hwyl am ben rhywun, postio lluniau anffafriol neu amhriodol ar-lein heb ganiatâd, neu eu rhannu â phobl eraill)?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Dw i ddim wedi seibrfwlio unigolyn arall yn ystod y ddeufis diwethaf | <input type="radio"/> Tua unwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy | <input type="radio"/> Sawl gwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> 2 neu 3 gwaith y mis | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

66. 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)?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Dw i ddim wedi cael fy seibrfwlio yn ystod y deufis diwethaf | <input type="radio"/> Tua unwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> Mae wedi digwydd unwaith neu ddwy | <input type="radio"/> Sawl gwaith yr wythnos |
| <input type="radio"/> 2 neu 3 gwaith y mis | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

67. 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
- Nid wyf eisiau ateb

68. Wyt ti erioed wedi anfon delwedd gignoeth ohonot ti dy hun at rywun?

- Byth
- Mwy nag unwaith
- Unwaith
- Nid wyf eisiau ateb

*69. Oes unrhyw un erioed wedi anfon, anfon ymlaen neu rannu delwedd gignoeth ohonot ti at bobl eraill, heb ofyn i ti?

- Byth
- Mwy nag unwaith
- Unwaith
- Nid wyf eisiau ateb

FFRINDIAU, PERTHNASOEDD A CHYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Mae'r adran nesaf yn cynnwys cwestiynau am ffrindiau, sut rwyf ti'n teimlo am dy hunan a dy berthnasoedd â phobl eraill, gan gynnwys ar gyfryngau cymdeithasol.

70. Mae gennym ni ddiddordeb mewn darganfod sut yr wyt ti'n teimlo am y datganiad/datganiadau canlynol. Dangosa faint yr wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno.

*a) Mae fy ffrindiau wir yn ceisio fy helpu

b) Rydw i'n gallu dibynnu ar fy ffrindiau pan fydd pethau'n mynd o chwith

*c) Mae gen i ffrindiau rydw i'n gallu rhannu fy hapusrwydd ac fy nhristwch â nhw

*ch) I Rydw i'n gallu siarad am fy mhroblemau gyda fy ffrindiau

- 1 Anghytuno'n gryf iawn
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Cytuno'n gryf iawn
- Nid wyf eisiau ateb

71. Ar gyfer pob eitem, marciwch y blwch Ddim yn Wir, Gwir i Raddau neu Gwir yn Bendant. Byddai o gymorth petaech yn ateb pob eitem gorau y gallwch hyd yn oed os nad ydych yn hollol siŵr neu fod yr eitem yn ymddangos yn hurt! Atebwch ar sail eich amgylchiadau yn ystod y chwe mis diwethaf.

- a) Rwy'n ceisio bod yn ddymunol i bobl eraill. Mae eu teimladau'n bwysig imi
 - b) Rwy'n aflonydd, rwy'n methu aros yn llonydd am hir
 - c) Rwy'n cael cur pen/pen tost, poen bol neu gyfog yn aml
 - ch) Rwy'n rhannu gydag eraill fel arfer (bwyd, gemau, pennau ac ati)
 - d) Rwy'n mynd yn ddig iawn ac yn aml yn colli fy nhymer
 - dd) Rwyf ar fy mhen fy hun fel arfer. Rwy'n chwarae ar fy mhen fy hun neu'n cadw at fy hun yn gyffredinol
 - e) Fel arfer, rwy'n gwneud beth sy'n cael ei ofyn ohonof
 - f) Rwy'n poeni llawer
 - ff) Rwy'n cynorthwyo os bydd rhywun yn brifo, yn ofidus neu'n teimlo'n sâl
 - g) Rwy'n gwingo neu'n aflonydd yn fy sedd drwy'r amser
 - ng) Mae gennyf o leiaf un ffrind da
 - h) Rwy'n cwffio llawer. Rwy'n gallu gwneud i bobl eraill wneud beth rwyf ei eisiau
 - i) Rwy'n anhapus, yn ddigalon neu'n ddagreuol yn aml
 - j) Rwy'n boblogaidd ymhlith fy nghyfoedion yn gyffredinol
 - l) Mae fy sylw'n cael ei dynnu yn hawdd, rwy'n methu canolbwyntio
 - ll) Rwy'n nerfus mewn sefyllfaoedd newydd. Rwy'n colli hyder yn hawdd
 - m) Rwy'n garedig tuag at blant iau
 - n) Rwy'n cael fy nghyhuddo'n aml o ddweud celwydd neu dwyllo
 - o) Mae plant neu bobl ifanc eraill yn fy mwlio neu'n pigo arnaf
 - p) Rwy'n gwirfoddoli'n aml i gynorthwyo eraill (rhieni, athrawon, plant)
 - ph) Rwy'n meddwl yn ddwys am bethau cyn eu gwneud
 - r) Rwy'n cymryd pethau nad ydynt yn perthyn i mi o gartref, o'r ysgol neu o fannau eraill
 - rh) Rwy'n dod ymlaen yn well gydag oedolion na phobl fy oedran i
 - s) Mae gennyf lawer o ofnau, rwy'n dychryn yn hawdd
 - t) Rwy'n gorffen y gwaith rwy'n ai wneud. Rwy'n canolbwyntio'n dda
- Ddim yn wir
 - Gwir i raddau
 - Gwir yn bendant
 - Nid wyf eisiau ateb

*72. Wyt ti erioed wedi bod yn 'gweld' rhywun, yn 'caru' neu'n 'mynd allan' gyda rhywun?

- Ydw, gyda bachgen/bechgyn
- Ydw, gyda merch/merched
- Nac ydw
- Nid wyf eisiau ateb

Os do: Mae'r cwestiynau canlynol yn ymwneud ag UNRHYW 'bartner' rwyt ti wedi bod yn ei 'weld', 'caru' neu 'mynd allan' ag ef/hi'.

- a) Mae partner wedi gwneud sylwadau sarhaus amdanaf
 - b) Rwyf wedi gwneud sylwadau sarhaus am fy mhartner
 - c) Mae partner wedi fy ngwthio, fy mhwnio neu fy nharo
 - ch) Rwyf wedi gwthio, pwnio neu daro partner
 - d) Mae partner wedi fy nyrru, fy nghicio neu wedi rhoi curfa i mi
 - dd) Rwyf wedi dyrnu, cicio neu roi curfa i bartner
- Byth
 - Unwaith
 - Sawl gwaith
 - Yn aml
 - Nid wyf eisiau ateb

Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â 'chyswllt ar-lein' a 'chyfathrebu ar-lein'. Pan rydym ni'n defnyddio'r termau hyn, rydym ni'n golygu 'anfon a derbyn negeseuon testun, gwepluniau, a negeseuon llun, fideo neu sain trwy negesu gwib (e.e. WhatsApp, Snapchat), safleoedd rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook) neu e-bost (ar gyfrifiadur, gliniadur, llechen neu ffôn clyfar)'.

73. Pa mor aml wyt ti'n cael cyswllt AR-LEIN â'r bobl ganlynol?

- a) Ffrind/ffrindiau agos
 - b) Ffrindiau o grŵp mwy o faint o ffrindiau
 - c) Ffrindiau yr wyt ti'n eu hadnabod trwy'r rhyngrwyd nad oeddet yn eu hadnabod o'r blaen
 - ch) Pobl eraill ar wahân i ffrindiau (e.e. rhieni, brodyr/chwiorydd, cyd-ddisgyblion, athrawon)
- Dw i ddim yn gwybod / nid yw'n berthnasol
 - Byth neu bron byth
 - Bob wythnos, o leiaf
 - Yn ddyddiol, neu bron yn ddyddiol
 - Sawl gwaith y dydd
 - Bron drwy'r amser trwy gydol y dydd
 - Nid wyf eisiau ateb

*74. Mae gennym ni ddiddordeb yn dy brofiadau o'r cyfryngau cymdeithasol. Mae'r term cyfryngau cymdeithasol yn cyfeirio at safleoedd rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook) a gwefannau gwibnegeseua (e.e. WhatsApp, Snapchat, negesydd Facebook).

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, wyt ti wedi...

- a) ... canfod yn rheolaidd nad wyt ti'n gallu meddwl am unrhyw beth arall ond y foment y byddi si'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol eto?
- b) ... teimlo'n anfodlon yn rheolaidd oherwydd yr oeddet ti eisiau treulio mwy o amser ar y cyfryngau cymdeithasol?
- c) ... teimlo'n wael yn aml pan nad oeddet ti'n gallu defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol?
- ch) ...ceisio treulio llai o amser ar y cyfryngau cymdeithasol, ond wedi methu?
- d) ...esgeuluso gweithgareddau eraill yn rheolaidd (e.e. hobiau, chwaraeon) oherwydd yr oeddet ti eisiau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol?
- dd) ... cael dadleuon yn rheolaidd gyda phobl eraill oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol?
- e) ...dweud celwydd wrth dy rieni neu dy ffrindiau'n rheolaidd am faint o amser yr wyt ti'n ei dreulio ar y cyfryngau cymdeithasol?
- f) ...defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml i ddianc oddi wrth deimladau negyddol?
- ff) ... gwrthdaro'n ddifrifol gyda dy rieni, brawd/brodyr neu chwaer/chwirydd, oherwydd dy ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol?
 - Nac ydw
 - Ydw
 - Nid wyf eisiau ateb

RHYW A PHERTHNASOEDD (Blynyddoedd 11-13 yn unig; Blynyddoedd 9-10 yn ddewisol)

Mae'r adran nesaf am gyfathrach rhywiol. Ateba'r cwestiynau'n onest: fydd neb rwyt ti'n ei adnabod yn gweld yr atebion.

75. 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
- Nid wyf eisiau ateb

76. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio condom?

- Do Dydw i ddim yn gwybod
- Naddo Nid wyf eisiau ateb

77. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu (y 'Pill')?

- Do Dydw i ddim yn gwybod
- Naddo Nid wyf eisiau ateb

78. 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')?

- Do Dydw i ddim yn gwybod
- Naddo Nid wyf eisiau ateb

79. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio meddyginiaeth atal cenhedlu brys (y 'bilsen bore wedyn')?

- Do
- Dydw i ddim yn gwybod
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

80. Y tro diwethaf i ti gael rhyw, a wnes di neu dy bartner ddefnyddio unrhyw gyfrwng diogelu arall?

- Do
- Dydw i ddim yn gwybod
- Naddo
- Nid wyf eisiau ateb

81. 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
- 17 oed
- 18 oed neu'n hŷn
- Nid wyf eisiau ateb

TEULU

Mae'r adran nesaf yn dechrau gyda chwestiynau am dy deulu.

82. Mae pob teulu'n wahanol (er enghraifft, dydy pawb ddim yn byw gyda'i ddau riant; weithiau mae pobl yn byw gyda dim ond un rhiant, neu mae ganddynt ddau gartref, neu maent yn byw gyda dau deulu) ac fe hoffem ni glywed am dy deulu di.

Ateba'r cwestiwn hwn am y cartref rwyt ti'n byw ynddo drwy'r amser neu ran fwyaf o'r amser a rho dic wrth ymyl yr OEDOLION sy'n byw yno.

- Mam
- Dad
- Partner fy mam
- Partner fy nhad
- Mam-gu/mam-guod / tad-cu/tad-cuod
- Modryb/modrybedd / ewythr/ewythrod
- Brawd/brodyr a/neu chwaer/chwiorydd sy'n oedolion
- Rhieni maeth
- Rwy'n byw mewn gofal preswyl neu gartref plant
- Rwy'n byw'n annibynnol (ar fy mhen fy hun, neu gyda ffrindiau neu fy mhartner)
- Rhywun neu rywle arall
- Nid wyf eisiau ateb

83. Os wyt ti wedi bod yn byw ar wahân i dy rieni yn y gorffennol, ticia gyda pha OEDOLION y buest ti'n byw a/neu ble y buest ti'n byw.

- Dw i ddim wedi byw ar wahân i'n rhiant/rhieni yn y gorffennol
- Mam-gu/mam-guod / tad-cu/tad-cuod am fis neu hwy
- Modryb/modrybedd / ewythr/ewythrod am fis neu hwy
- Brawd/brodyr a/neu chwaer/chwiorydd am fis neu hwy
- Unrhyw aelod arall o'r teulu am fis neu hwy
- Gyda rhiant/rhieni maeth am unrhyw gyfnod o amser
- Mewn gofal preswyl neu gartref plant am unrhyw gyfnod o amser
- Bues i'n byw'n annibynnol (ar fy mhen fy hun, neu gyda ffrindiau neu fy mhartner)
- Rhywun neu rywle arall
- Nid wyf eisiau ateb

84. Fe hoffem wybod sut rwyd ti'n teimlo am y datganiadau hyn. Dyweda i ba raddau rwyd ti'n cytuno neu'n anghytuno â phob un.

a) Mae fy nheulu wir yn ceisio fy helpu

b) Rydw i'n cael help a chefnogaeth emosiynol gan fy nheulu

c) Rydw i'n gallu siarad am fy mhroblemau gyda fy nheulu

ch) Mae fy nheulu yn barod i fy helpu i wneud penderfyniadau

1 Anghytuno'n gryf iawn

2

3

4

5

6

7 Cytuno'n gryf iawn

Nid wyf eisiau ateb

GAMBLO

Mae rhan nesaf yr adran hon yn cynnwys cwestiwn am gamblo.

*85. Wyt ti wedi gwario peth o dy arian DI ar unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 7 diwrnod diwethaf?

Rydym ni eisiau gwybod mwy am y gemau yr wyt ti wedi'u chwarae.

Lotto (prif gystadleuaeth y Loteri Genedlaethol)

Cardiau crafu'r Loteri Genedlaethol y prynaist mewn siop (nid cardiau crafu rhad ac am ddim)

Gemau ennill yn syth y Loteri Genedlaethol ar y rhyngwyd (e.e. National Lottery Gamestore)

Unrhyw gemau eraill y Loteri Genedlaethol (e.e. EuroMillions, Thunderball, Hotpicks)

Peiriannau ffrwythau (e.e. mewn arcêd, tafarn neu glwb)

Ymweld â siop fetio yn bersonol i chwarae peiriannau gemau

Chwarae peiriannau gamblo eraill

Rhoi bet yn bersonol mewn siop fetio (e.e. ar bêl-droed neu rasio ceffylau)

Bingo mewn clwb bingo

Bingo yn rhywle arall ar wahân i glwb bingo (e.e. clwb cymdeithasol, parc gwyliau ac ati)

Ymweld â chasino yn bersonol i chwarae gemau casino

Gwneud bet breifat am arian (e.e. gyda ffrindiau)

Chwarae cardiau am arian gyda ffrindiau

Gwefannau/apiau gamblo, lle gelli di ennill arian go iawn (e.e. pocer, casinos, bingo, betio ar chwaraeon neu rasio)

Loteriau eraill (e.e. The Health Lottery, People's Postcode Lottery neu loteriau llai eraill sydd ar gael mewn siopau)

Unrhyw gamblo arall

Na, dim un o'r uchod

Nid wyf eisiau ateb

PATRYMAU CYSGU

Mae rhan nesaf yr adran hon yn ymwneud â chwsg ar nosweithiau ysgol.

86. Pryd rwyd ti fel arfer yn mynd i'r gwely os oes yn rhaid i ti fynd i'r ysgol y bore wedyn?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dim hwyrach na 9pm | <input type="radio"/> Hanner nos |
| <input type="radio"/> 9.30pm | <input type="radio"/> 12.30 am |
| <input type="radio"/> 10pm | <input type="radio"/> 1am |
| <input type="radio"/> 10.30pm | <input type="radio"/> 1.30am |
| <input type="radio"/> 11pm | <input type="radio"/> 2am neu hwyrach |
| <input type="radio"/> 11.30pm | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |

87. Beth yw'r amser hwyrach yr wyt ti fel arfer yn edrych ar sgrin electronig (teledu, cyfrifiadur, llechen neu ffôn) cyn i ti fynd i gysgu ar noson ysgol?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Dim hwyrach na 9pm | <input type="radio"/> Hanner nos |
| <input type="radio"/> 9.30pm | <input type="radio"/> 12.30 am |
| <input type="radio"/> 10pm | <input type="radio"/> 1am |
| <input type="radio"/> 10.30pm | <input type="radio"/> 1.30am |
| <input type="radio"/> 11pm | <input type="radio"/> 2am neu hwyrach |
| <input type="radio"/> 11.30pm | <input type="radio"/> Nid wyf eisiau ateb |