

Ysgol Owain Glyndŵr

Iechyd a Lles Myfyrwyr yn 2019/20



Welsh Network of Healthy School Schemes



Cydluniau Ysgol Iechyd - Rhwydweith Cymru



CYNNWYS

Adroddiad Adborth Eich Ysgol	2
Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag Iechyd a Lles	4
Bwyd a Ffitrwydd: Bwyd	5
Brecwast	6
Ffrwythau a llysiau	7
Dŵr	8
Diodydd egni	9
Diodydd ysgafn siwgrog	10
Bwyd a Ffitrwydd: Gweithgarwch Corfforol	12
Gweithgarwch corfforol yn gyffredinol	14
Teithio llesol i'r ysgol	15
Ymddygiad eisteddog	16
Y tu allan i oriau ysgol	17
Sut y gall eich ysgol gefnogi bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr?	18
Lles ac Iechyd Emosiynol	19
Emosiynau ac ymddygiad	20
Cysylltioldeb â'r ysgol	21
Cwsg	23
Cyfeillgarwch a bwlio	25
Perthnasoedd parchus	30
Delwedd y corff	32
Sut gall eich ysgol gefnogi lles ac iechyd emosiynol myfyrwyr?	34
Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau	35
Ysmygu	35
E-sigaréts	38
Alcohol	39
Canabis	43
Sylweddau seicoweithredol newydd	46
Sut all eich ysgol gynorthwyo eich myfyrwyr i wrthsefyll y pwysau i gamddefnyddio sylweddau	48
Rhyw a Pherthynas	49
Sut gall eich ysgol gefnogi addysg rhyw a pherthynas iach i fyfyrwyr?	54
Sut i ddefnyddio eich adroddiad	55
Ffynonellau data iechyd a lles eraill yn y DU	57
Atodiad	59
Cyfeiriadau	60

Adroddiad Adborth Eich Ysgol

Fel aelod o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yng Nghymru, rydym yn falch iawn i roi'r adroddiad pwrpasol hwn i chi ar iechyd a lles myfyrwyr yn Ysgol Owain Glyndŵr. Mae'r adroddiad yn seiliedig ar ymatebion eich myfyrwyr i Arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion i Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20. Bu'r arolwg yn holi myfyrwyr ynghylch amrywiaeth o ymddygiadau a deilliannau iechyd yn ogystal â'u hoedran, eu rhyw a sut y maent yn teimlo am yr ysgol. Daeth y rhan fwyaf o gwestiynau'r arolwg o Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (HBSC).

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

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

Mae fformat yr adroddiad hwn wedi'i ysbrydoli gan yr adroddiadau a ddatblygwyd ym Mhrifysgol Waterloo, Canada, ar gyfer System Gweithredu, Cynllunio a Gwerthuso Iechyd Ysgolion (SHAPES). Y bwriad yw y bydd yr adroddiad yn helpu i amlygu materion iechyd sy'n berthnasol i bobl ifanc yn eich ysgol. Mae rhai syniadau am yr hyn y gallai eich ysgol ei wneud â'r wybodaeth yn yr adroddiad hwn wedi'u cynnwys ym mhob adran.

Mae'r adroddiad hwn yn gyfrinachol a byddwn yn rhoi copi ohono i gynrychiolydd Rhwydwaith Ymchwil Iechyd yr Ysgol yn eich ysgol chi. Fodd bynnag, fe'ch anogir yn gryf i rannu'r adroddiad gyda'n holl fyfyrwyr, staff, rhieni a llywodraethwyr. Byddai o fudd petaech chi'n ei rannu gyda'ch tîm Ysgolion iach yn lleol a phobl eraill sydd â rôl lles yn eich awdurdod lleol neu gonsortïwm, gan y gallan nhw ddarparu cymorth gwerthfawr.

Am unrhyw ymholiadau ynghylch yr adroddiad hwn, cysylltwch â Joan Roberts, Rheolwr ar gyfer y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, ar 029 2087 4433 neu SHRN@caerdydd.ac.uk

Dadansoddi eich data iechyd – gan bwyll!

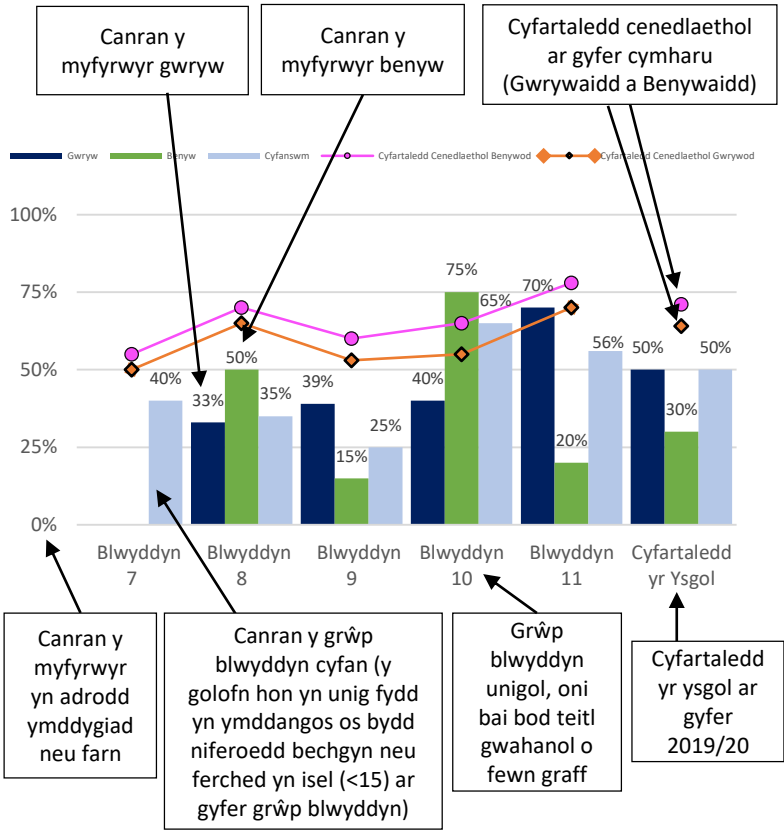
Pwy lenwodd yr holiadur yn Ysgol Owain Glyndŵr

Mae’r tabl isod yn dangos nifer y myfyrwyr ym mhob grŵp blwyddyn a gymerodd ran yn yr arolwg. Nid yw data grŵp blwyddyn yn cael ei gyflwyno os cymerodd llai na 15 myfyriwr ran. Yn genedlaethol, ni wnaeth 4% o’r myfyrwyr roi caniatâd.

Cyfanawm nifer y myfyrwyr sy’n ymateb						
Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm yr ysgol	Myfyrwyr na wnaeth ganiatáu (%)
213	208	232	210	133	996	4

Darllen y siartiau

Dangosir data ar gyfer eich ysgol mewn siartiau bar, fel arfer yn ôl oedran a rhyw gyda chyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer merched a bechgyn a ddangosir fel llinellau, er mwyn cymharu. Mae’r cyfartaleddau hyn wedi’u cyfrifo o’r holl fyfyrwyr a gymerodd ran yn arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20 wedi’i gyfuno. Gellir esbonio’r gwahaniaethau rhwng y cyfartaledd cenedlaethol a data am ysgolion drwy gyd-destunau gwahanol ysgolion ledled Cymru. **Noder nad yw pob myfyriwr wedi ateb pob cwestiwn yn yr arolwg.**



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

Mae siartiau sy’n dangos is-grwpiau o fyfyrwyr e.e. smygwyr ym Mlwyddyn 11 neu fyfyrwyr sy’n weithredol yn rhywiol, hefyd yn dibynnu ar gael o leiaf 15 o ymatebion i ddangos data eich ysgol. Er enghraifft, os mai 12 o fyfyrwyr yn unig ym Mlwyddyn 11 sy’n nodi eu bod nhw’n smygu, yna bydd y siart sy’n dangos pa oedran y gwnaeth y myfyrwyr ym Mlwyddyn 11 smygu eu sigarét cyntaf (Ffig. 32) yn cael ei eithrio o ddata eich ysgol, ac yn dangos data cenedlaethol yn unig.

Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag Iechyd a Lles

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. Mae ymchwil a gyflawnir gan ddefnyddio data'r Rhwydwaith yn ei gwneud hi'n glir bod ymrwymiad uwch arweinwyr i iechyd a lles myfyrwyr yn debygol o fod yn hybiwr pwysig i iechyd mewn ysgolion¹, a gallai gwella perthnasoedd rhwng athrawon a myfyrwyr fod yn ffordd bwysig i wella iechyd myfyrwyr a lleihau anghydraddoldeb iechyd ymhlith myfyrwyr². Mae Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru yn cydnabod yr amrywiaeth eang o ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd, yn ogystal â'r opsiynau niferus i fynd i'r afael â'r rhain. Disgrifir y rhain yn y tabl isod.

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

Rhagwelir y bydd y data a gyflwynir yn yr adroddiad adborth hwn a'r camau y bydd yr ysgol yn dewis eu rhoi ar waith mewn ymateb iddynt yn gallu cefnogi blaenoriaethau canlynol yr ysgol:

- Cwricwlwm i Gymru 2022³
- Ysgolion fel Sefydliadau Dysgu⁴
- Proses hunanwerthuso'r ysgol⁵
- Effaith yr ysgol ar iechyd a lles myfyrwyr⁶
- Gwobr Ansawdd Cenedlaethol Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru⁷
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)⁸
- Bagloriaeth Cymru (CBC)⁹
- Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015¹⁰

Mae arweiniad cyffredinol yng nghefn yr adroddiad hwn (tudalen 56) ar sut y gall pob aelod o gymuned yr ysgol gyfrannu at wella iechyd myfyrwyr. Yn ogystal mae awgrymiadau penodol wedi'u rhoi ar gyfer pob pwnc.

Bwyd a Ffitrwydd: Bwyd

Dylid pwysleisio'r cysylltiad rhwng bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol lle bynnag y bo modd fel agwedd bwysig ar ffordd iach o fyw ac i gefnogi pwysau corff iach.

Pam fod bwyta'n iach yn agenda pwysig mewn ysgolion?

Mae'r hyn y mae plant yn ei fwyta ac yn ei yfed cyn ac yn ystod yr ysgol yn effeithio ar eu hymddygiad a'u cyrhaeddiad yn yr ysgol. Hefyd mae gorbwysedd a gordewdra yn ystod plentyndod ac ieuencid yn gysylltiedig ag ystod eang o gyflyrau iechyd difrifol, gan gynnwys diabetes math 2 ac iselder¹¹. Yn aml, mae hefyd yn gysylltiedig â deilliannau iechyd emosiynol niweidiol megis hunan-barch is¹².

Mae arferion bwyta pobl ifanc yn aros gyda nhw fel oedolyn, felly gallai sefydlu arferion iach mewn plentyndod a llencyndod arwain at fanteision hirdymor. Mae astudiaethau yn y DU ac mewn mannau eraill wedi mesur deiet pobl ifanc ac wedyn eu dilyn am hyd at 24 mlynedd, gan ddarganfod bod arferion deietegol yn parhau ymhlith oedolion^{13,14}. Mae ymchwil o America hefyd wedi darganfod bod bwyta brecwast yn parhau yn yr un modd¹⁵.

Mae myfyrwyr sy'n cael digon o faeth yn fwy parod i ddysgu. Mae deiet pobl ifanc yn gysylltiedig â'u perfformiad academaidd mewn nifer o ffyrdd. Er enghraifft, eu gallu i ganolbwyntio, ymddygiad yn yr ystafell ddosbarth ac effaith maetholion penodol ar weithrediad yr ymennydd. Nid dim ond ansawdd a maint y bwydydd sy'n cael eu bwyta sy'n bwysig, ond hefyd patrwm prydau bwyd yn ystod y diwrnod, er enghraifft bwyta brecwast cyn dechrau'r diwrnod ysgol a chinio yng nghanol y diwrnod.

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

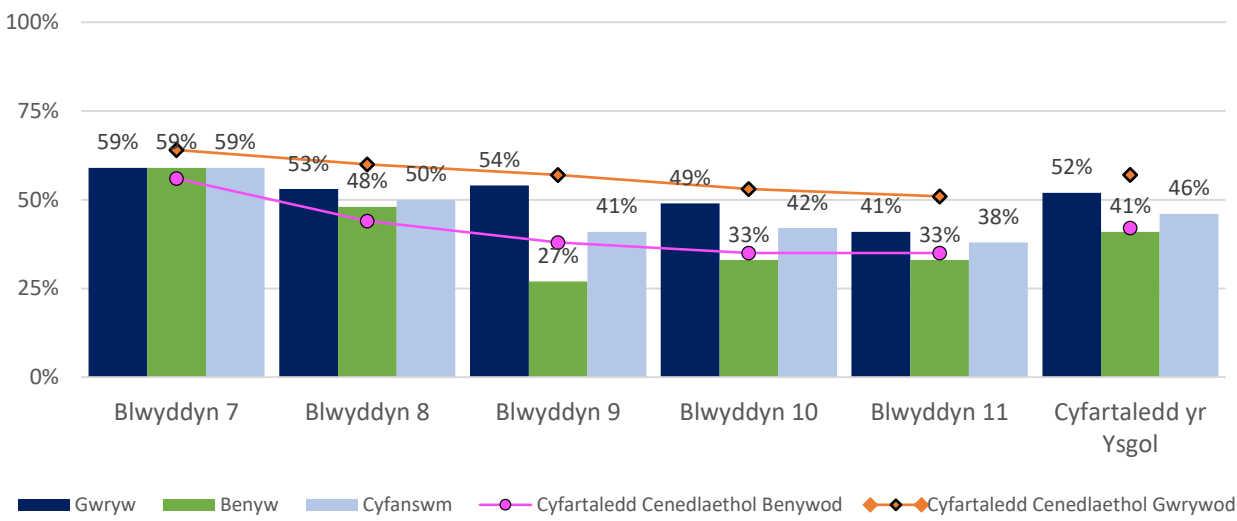
Mewn arolwg YIPOY blaenorol yng Nghymru, rhoddodd ysgolion wybodaeth fanwl ar sut y maent yn annog bwyta'n iach. Roedd hyn yn cynnwys addysg, polisïau, cynlluniau bwyta'n iach (e.e. clybiau brecwast), darpariaeth bwyd a'u hamgylchedd bwyd (e.e. y ffreutur). O gymharu â myfyrwyr mewn ysgolion â'r nifer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

Mae hyd yr egwyl ginio mewn ysgolion uwchradd yn dylanwadu ar ddewisiadau bwyd y myfyrwyr. Dangoswyd bod hyd egwyliau cinio ysgol yn gysylltiedig yn annibynnol â dewisiadau dietegol myfyrwyr, gydag egwyliau cinio byrrach yn gysylltiedig ag ymddygiadau bwyta mwy afiach¹⁷. Nododd canfyddiadau o Holiadur Amgylchedd yr Ysgol 2017/18 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion fod 18% o ysgolion uwchradd wedi lleihau hyd eu hamser cinio yn ystod y ddwy flynedd flaenorol, sef newid sydd hefyd wedi'i amlygu gan Estyn⁶.

Yn Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18 yng Nghymru, roedd 18% o bobl ifanc 11 i 16 oed dros bwysau neu'n ordew¹⁸. Yn gyffredinol, roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched i fod dros bwysau neu'n ordew, ac roedd pobl ifanc o gartrefi llai cyfoethog yn fwy tebygol o fod dros bwysau neu'n ordew na'r rheiny o gartrefi mwy cyfoethog.

Brecwast

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

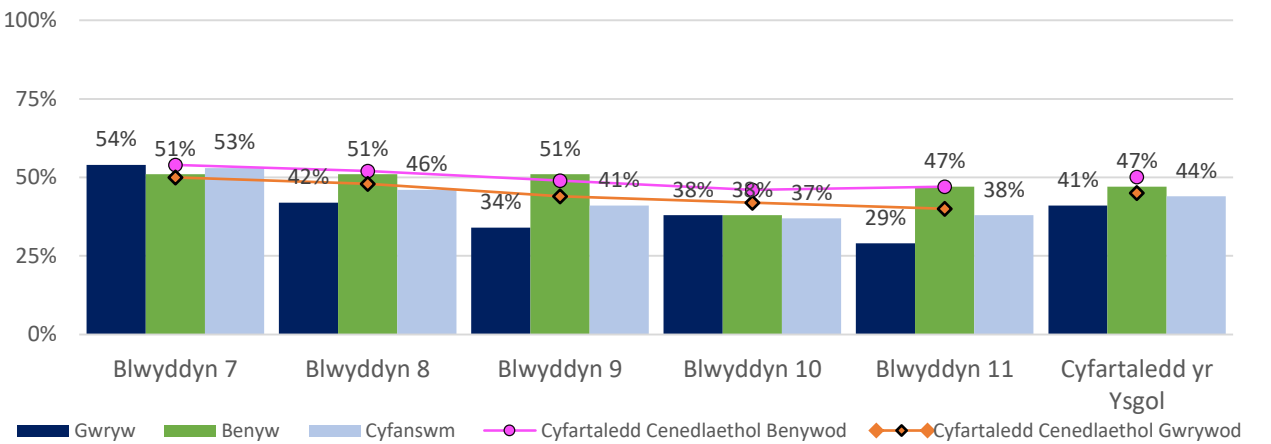


A oeddech chi'n gwybod?

Dylai brecwast a ddarperir i fyfyrwyr ysgolion a gynhelir gynnwys y bwydydd canlynol yn unig: diodydd llaeth neu iogwrt; grawnfwydydd – heb eu gorchuddio na’u blasu â siwgr/siocled/powdr coco; ffrwythau a llysiau; a bara a thopinau¹⁹.

Ffrwythau a llysiau

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



Mae canllawiau gan Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell bwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau neu llysiau'r diwrnod gan fod hyn yn lleihau'r risg o broblemau iechyd difrifol. Mae awgrymiadau i annog hyn ar: <https://llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda>

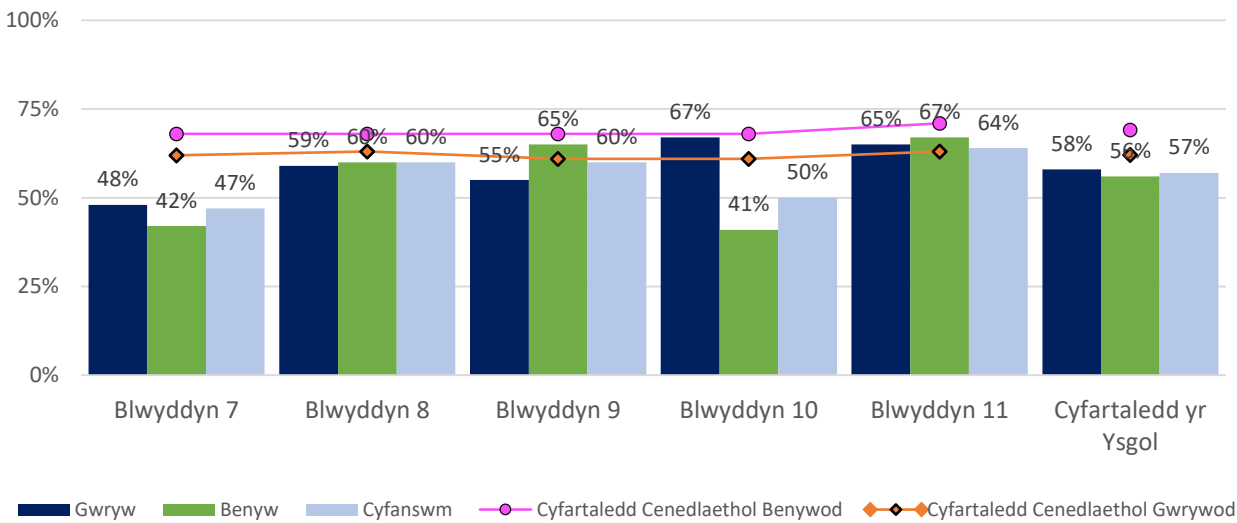
A oeddech chi'n gwybod?

Gall cinio fod yn gyfle allweddol i gynyddu cymeriant llysiau ymhlith pobl ifanc. Canfu ymchwilwyr yn Awstralia fod y mwyafrif o bobl ifanc yn bwyta llysiau unwaith y diwrnod yn unig, gyda'r nos, ond roedd y rhai a fwyodd llysiau amser cinio hefyd yn bwyta bron i ddwywaith cymaint, a mwy o amrywiaeth o lysiau yn ystod y diwrnod²⁰.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Roedd myfyrwyr yn California oedd yn cael mwy na 30 munud i ginio yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau na'r rhai hynny mewn ysgolion nad oedd yn cael cymaint o doriad. Roeddynt hefyd yn bwyta mwy o lysiau os oedd ganddynt far salad ac os oedd myfyrwyr wedi bod yn rhan o waith darparu'r gwasanaeth bwyd²¹.

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



A oeddech chi'n gwybod?

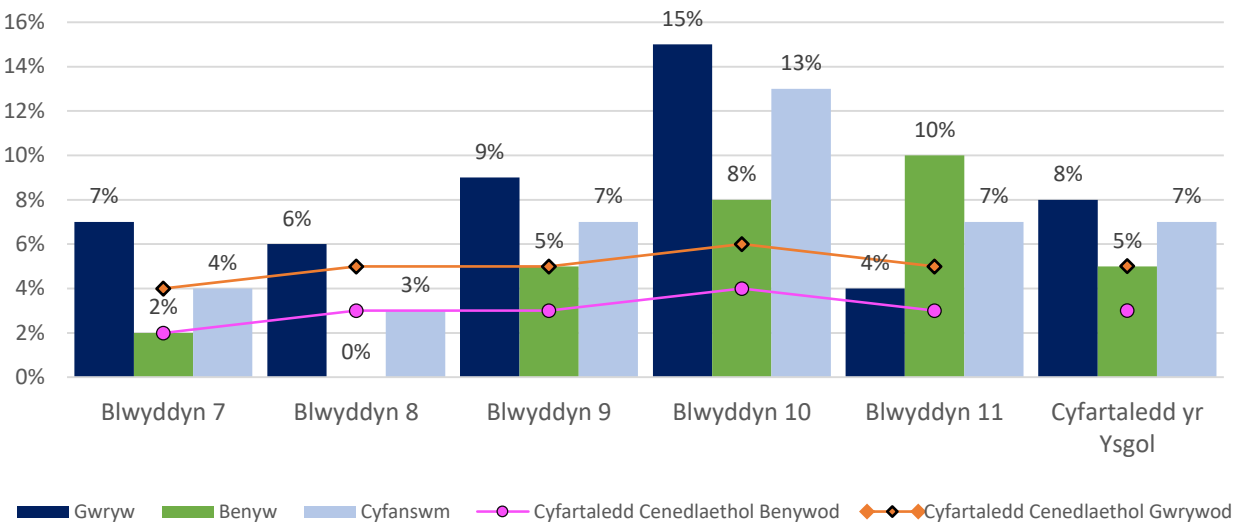
Wrth gwrs, mae dŵr yn hanfodol i oroesi, ond mae tystiolaeth gynnar yn awgrymu bod hydradiad yn effeithio ar hwyl a gallu gwybyddol, gan gynnwys cof a sylw²².

Rhaid i awdurdodau lleol yng Nghymru sicrhau bod cyflenwad o ddŵr yfed ar gael, am ddim, ar safle unrhyw ysgol a gynhelir¹⁹. Rhaid bod gan fyfyrwyr fynediad hawdd i'r dŵr hwn bob amser. Dylai ysgolion hyrwyddo ffynonellau dŵr (e.e. nifer ddigonol o ffynhonnau / oeryddion dŵr, a'u cynnal a chadw) a hydradu (e.e. dŵr ar ddesgiau)²³.

Mae Canllaw Bwyta'n Dda Cymru yn argymhell 6 i 8 gwydraid o ddŵr, llaeth braster is, neu ddiod heb siwgr arall, bob dydd²⁴.

Diodydd egni

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



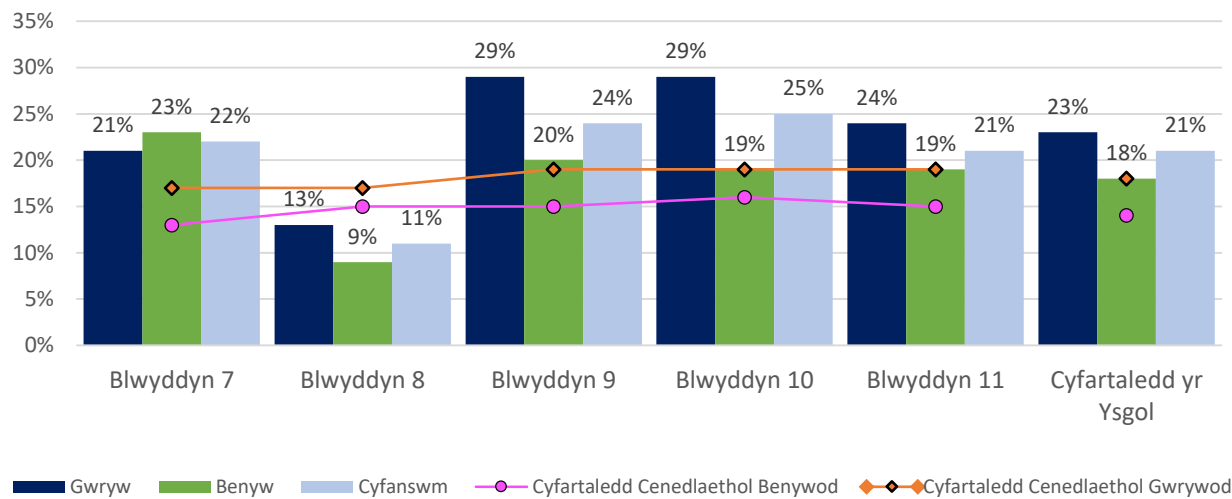
A oeddech chi'n gwybod?

Fel arfer, mae diodydd egni yn cynnwys lefelau uchel o gaffein a siwgr, ynghyd â chynhwysion eraill sydd â phriodweddau adfywiol. Canfu adolygiad diweddar o ymchwil ar y defnydd o ddiodydd ynni ymhlith pobl ifanc fod eu defnydd yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau niweidiol ac ymddygiadau niweidiol i iechyd, gan gynnwys cur pen, problemau cysgu, bwyta bwyd sothach, defnyddio alcohol, goryfed mewn pyliau ac ysmegu²⁵.

Canfu ymchwil gyda phobl ifanc yn County Durham lefelau uchel o ymwybyddiaeth am frandiau diodydd egni, ond dealltwriaeth gyfyngedig o sut maen nhw'n effeithio ar iechyd²⁶. Ffactor allweddol ym mhenderfyniad pobl ifanc i brynu diodydd egni oedd eu pris isel o'u cymharu â diodydd eraill. Roedd y bobl ifanc yn cydnabod elfen rhyw gref i ddiodydd egni, gan deimlo bod llawer o'r hysbysebu yn cael ei anelu at fechgyn, a bod bechgyn yn dueddol o'u hyfed nhw fwy gan eu bod nhw'n eu cysylltu nhw â chwaraeon a chwarae gemau cyfrifiadurol.

Diodydd ysgafn siwgrog

Ffig. 5 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn yfed un neu fwy o ddioddydd meddal siwgraidd y diwrnod



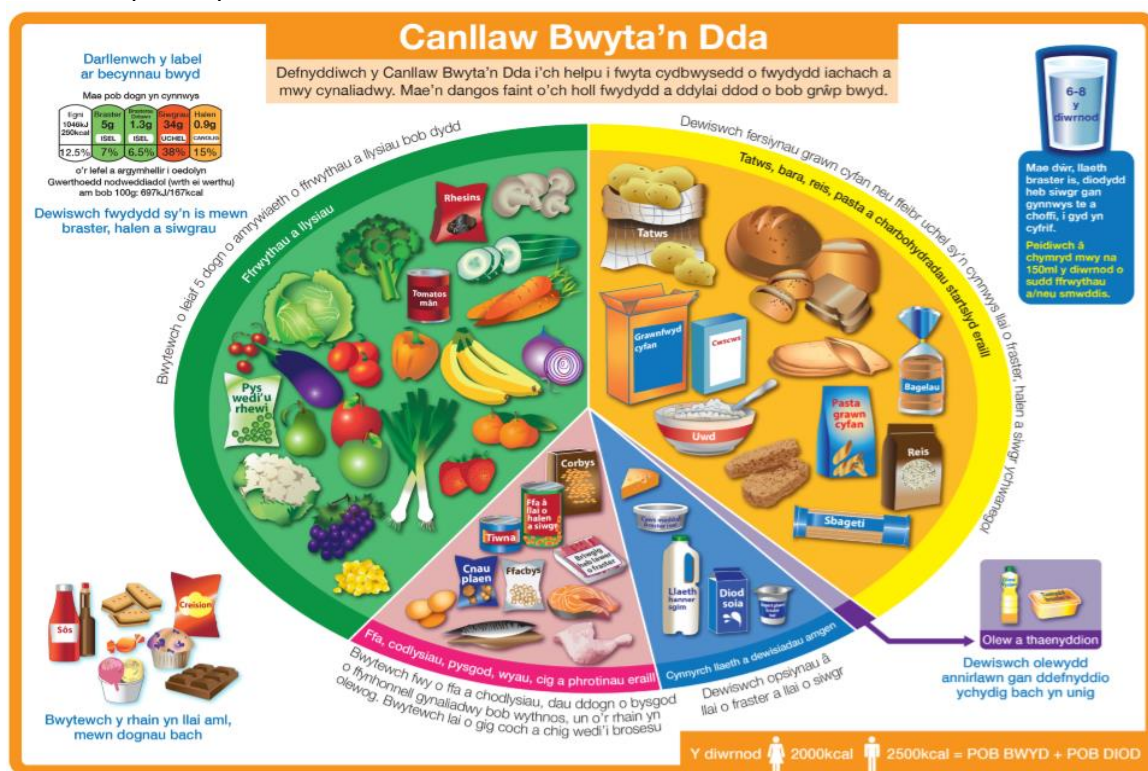
A oeddech chi'n gwybod?

Cynyddai'r risg o orfywiogrwydd a diffyg sylw 14% ar gyfer pob diod ychwanegol a felyswyd gyda siwgr yr oedd myfyrwyr America yn eu hyfed ym mlynnyddoedd 5, 7 ac 8 (12 oed ar gyfartaledd). Canfuwyd bod diodydd ynni'n benodol yn cael effaith annibynnol ar symptomau gorfywiogrwydd a diffyg sylw, megis bod yn aflonydd ac anallu i ganolbwyntio²⁷.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Adolygodd Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru 15 o Adroddiadau Asesu'r Wobr Ansawdd Genedlaethol rhwng 2013 a 2018 gan edrych am nodweddion cyffredin yn ymwneud â bwyta'n iach. Roedd pob ysgol â chwricwlwm sy'n hybu iechyd ac roedd gan y mwyafrif, yn ogystal, Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol a oedd y weithredol, a pholisïau bwyd a ffitrwydd cynhwysfawr, darpariaethau arlwyio a hyrwyddiadau ffafriol, darpariaeth brecwast ysgol, profiadau coginio allgyrsiol, ac amgylcheddau bwyta ffafriol.

Mae Mesur Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2009 yn gosod nifer o ddyletswyddau ar gyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir yng Nghymru, gan gynnwys hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach ac annog disgyblion i dderbyn prydau ysgol²⁸. Mae Estyn yn adrodd ar y trefniadau a wneir mewn ysgolion i hyrwyddo bwyta ac yfed yn iach²⁹ trwy siarad â myfyrwyr, adolygu adroddiad blynyddol y corff llywodraethu a nodi unrhyw doriadau amlwg mewn perthynas â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013²⁹. Mae'r rheoliadau'n nodi'r mathau o fwyd a diod y gellir ac na ellir eu darparu yn ystod y diwrnod ysgol ac yn diffinio cynnwys maethol prydau ysgol cyfartalog. Mae cydymffurfio â'r Rheoliadau yn arbennig o wael mewn ysgolion sy'n trefnu eu harlwyo eu hunain⁶, ond mae canllawiau statudol ar gael i awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu i'w helpu i gyflawni eu dyletswyddau²³.



Dylai arweiniad syml ar ddeiet iach i fyfyrwyr ysgol fod yn seiliedig ar y Canllaw Bwyta'n Dda²⁴. Mae'n dangos y cyfrannau o'r prif grwpiau bwyd sy'n ffurfio deiet iach, cytbwys:

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

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

Bwyd a Ffitrwydd: Gweithgarwch Corfforol

Pam fod gweithgarwch corfforol yn agenda pwysig mewn ysgolion?

Mae Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig (DU) yn argymhell bod plant a phobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol â dwyster cymedrol i egniïol am o leiaf 60 munud y diwrnod ar gyfartaledd ar draws yr wythnos³⁰. Gall hyn gynnwys pob math o weithgarwch megis addysg gorfforol, teithio llesol, gweithgareddau ar ôl ysgol, chwarae a chwaraeon. Hefyd, dylid lleihau'r amser a dreulir yn eisteddog. Mae'r diagram ar y dudalen nesaf yn crynhoi cyngor y Prif Swyddogion Meddygol.

Beth bynnag yw eich oedran, mae manteision sylweddol i'ch iechyd o fod yn gorfforol egniïol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif y gellir priodoli dros 3 miliwn o farwolaethau ledled y byd pob blwyddyn i fod yn anweithredol. Ond nid iechyd corfforol yw'r unig beth. Yn ogystal, mae bod yn egniïol yn fuddiol o ran elfennau gwahanol o iechyd meddwl a lles, gan gynnwys iselder³¹.

Mae bod yn fwy egniïol yn gysylltiedig â chyrhaeddiad academiaidd gwell. Mesurwyd lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egniïol dros 4,500 o blant 11 oed ym Mryste a chofnodwyd eu cyrhaeddiad academiaidd pan oeddent yn 11, 13 a 16 oed (graddau TGAU). Roedd lefelau uwch o weithgarwch corfforol yn 11 oed yn gysylltiedig â chyrhaeddiad dilynol uwch ac roedd hyn yn wir ar gyfer Saesneg, Mathemateg a Gwyddoniaeth, ni waeth be fo'r ffactorau eraill³².

Mae lefelau gweithgarwch corfforol yn dueddol o ddirywio wrth i blant gyrraedd llencyndod, ond mae rhai gweithgareddau yn fwy tebygol na'i gilydd o gael eu cynnal. Er enghraifft, rhwng yr oedran 10 a 14 rhoes oddeutu 80% o bobl ifanc y gorau i sgipio, gwneud gymnasteg a chwarae hoci ond rhoes llai na 50% y gorau i ddawnsio, chwarae pêl-droed a rhedeg³³.

Mae rhaglenni gweithgarwch corfforol mewn ysgolion yn gallu yn helpu pobl ifanc fod yn egniïol. Bu Iechyd Cyhoeddus Lloegr yn adolygu'r dystiolaeth ymchwil ar yr hyn sy'n gweithio mewn ysgolion a cholegau i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc. Nodwyd wyth egwyddor addawol ar gyfer ymarfer, gan gynnwys rhaglenni aml-gydran (h.y. rhaglenni sy'n cynnwys y cwricwlwm, amgylchedd yr ysgol a theuluoedd), creu amgylchedd egniïol, hyrwyddo teithio llesol, ymgysylltu â llais y myfyrwyr ac ymgorffori monitro a gwerthuso³⁴.

A oeddech chi'n gwybod?

Nid yw pobl ifanc yng Nghymru yn ddigon egniïol. Canfu **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017** fod llai nag un rhan o bump (18%) o bobl ifanc yn egniïol am o leiaf 60 munud bob diwrnod. Y grŵp lleiaf egniïol oedd myfyrwyr benywaidd ym Mlwyddyn 11, gyda dim ond 7% yn bodloni argymhelliad y Prif Swyddogion Meddygol¹⁸.

Edrychwch ar y siart ar dudalen 14 i weld a newidiodd pethau yn 2019...

Gweithgarwch corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc



MAE'N MEITHRIN
HYDER A SGILIAU
CYMDEITHASOL

(5-18 oed)



MAE'N CYNNAL
PWYSAU IACH



MAE'N DATBLYGU
CYDSYMUADIAD



MAE'N CRYFHAW'R
CYHYRAU AC
ESGYRN



MAE'N
GWELLA
CWSG



MAE'N GWELLA
CANOLBWYNTIO A
DYSGU



MAE'N GWELLA
IECHYD A
FFITRWYDD



MAE'N GWNEUD I
CHI DEIMLO'N DDA

Byddwch yn gorfforol

Gwasgarwch
weithgarwch trwy
gydol y dydd

Anelwch at
gyfartaledd o

60

munud y dydd o
leiaf ar draws yr
wythnos

Dylai pob
gweithgaredd
wneud i chi anadlu'n
gyflymach a theimlo'n
gynhesach



CHWARAE



RHEDEG/CERDDOD



BEICIO



TEITHIO LLESOL



NOFIO



SGLEFRIO

Gweithgareddau
i ddatblygu
sgiliau symud
ac i gryfhau'r
cyhyrau
a'r esgyrn
**DRWY'R
WYTHNOS**



CHWARAEON



YMARFER CORFF



SGRIO



DRINGO



YMARFERION



DAWNSIO

**Cryfhewch
Eich Corff**



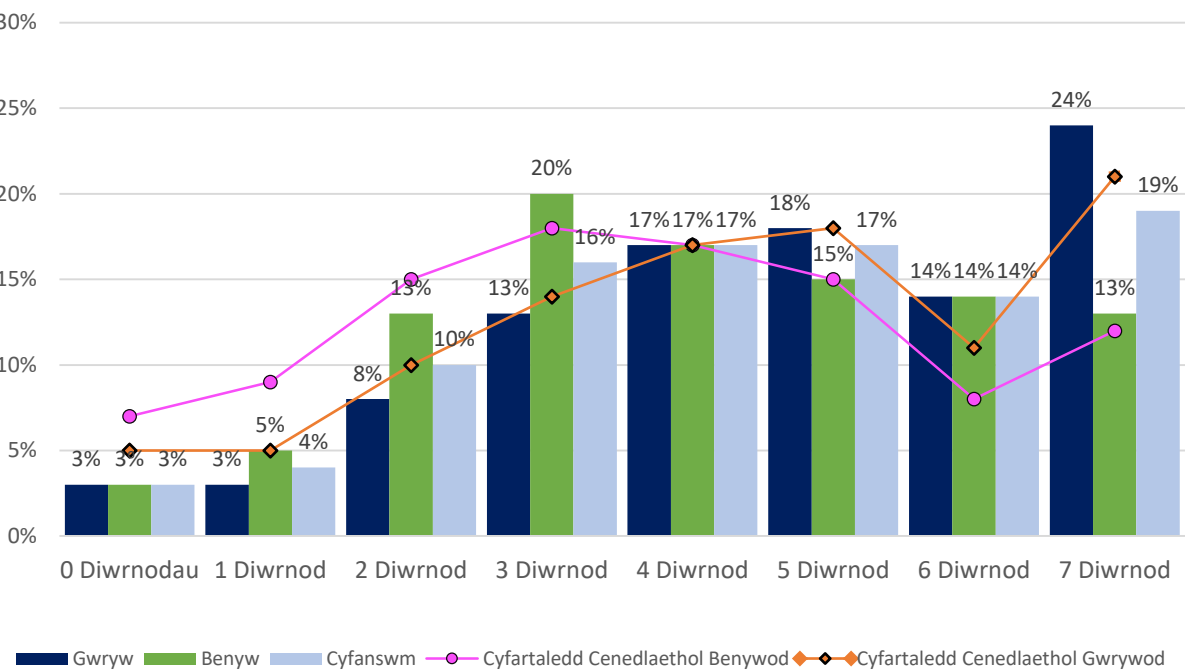
ANWEITHGARWCH

**Symudwch
fwy**

Chwiliwch am ffyrdd i helpu'r holl blant a phobl ifanc i gronni cyfartaledd o
60 munud o leiaf o weithgarwch corfforol y dydd ar draws yr wythnos
Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU 2019

Gweithgarwch corfforol cyffredinol

Ffig. 6 Ysgol Owain Glyndŵr: Nifer y diwrnodau yn yr wythnos cyn i fyfyrwyr yn yr arolwg gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol egniol am fwy na 60 munud

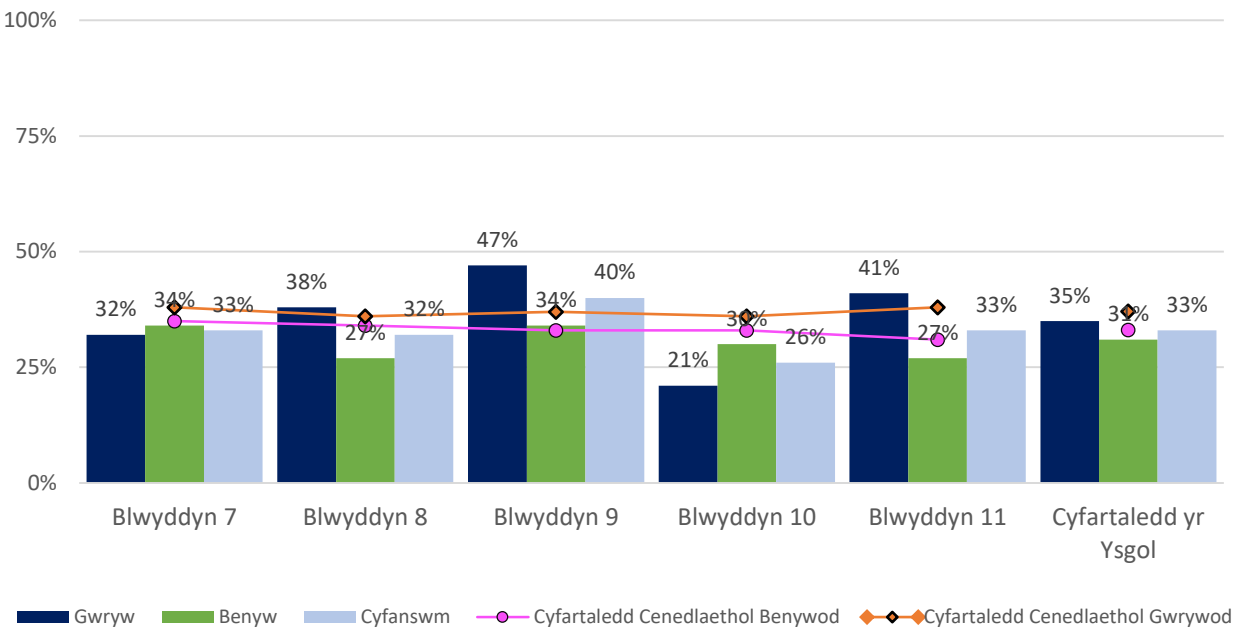


Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

NICE, y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, yn argymhell bod ysgolion yn sicrhau bod eu cyfleusterau gweithgaredd corfforol ar gael i blant a phobl ifanc cyn y diwrnod ysgol, yn ystod y diwrnod ac ar ôl y diwrnod ysgol, ar benwythnosau ac yn ystod gwyliau'r ysgol³⁵.

Teithio llesol i'r ysgol

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



A oeddech chi'n gwybod?

Mae plant sy'n cerdded i'r ysgol neu'n mynd yno ar eu beic yn fwy heini'n gyffredinol na phlant nad ydynt yn gwneud y naill na'r llall³⁶. Mae arferion teithio yn tueddu i barhau trwy gydol llencyndod, yn enwedig cerdded. Roedd bechgyn a merched ym Mryste a ddewisodd deithio llesol pan oeddent yn 12 oed yn debygol iawn o barhau i gerdded i'r ysgol pan oeddent yn 17 oed. Roedd gan fechgyn a oedd yn deithwyr llesol cyson fynegai mäs y corff is pan oeddent yn 17 oed na theithwyr goddefol³⁷.

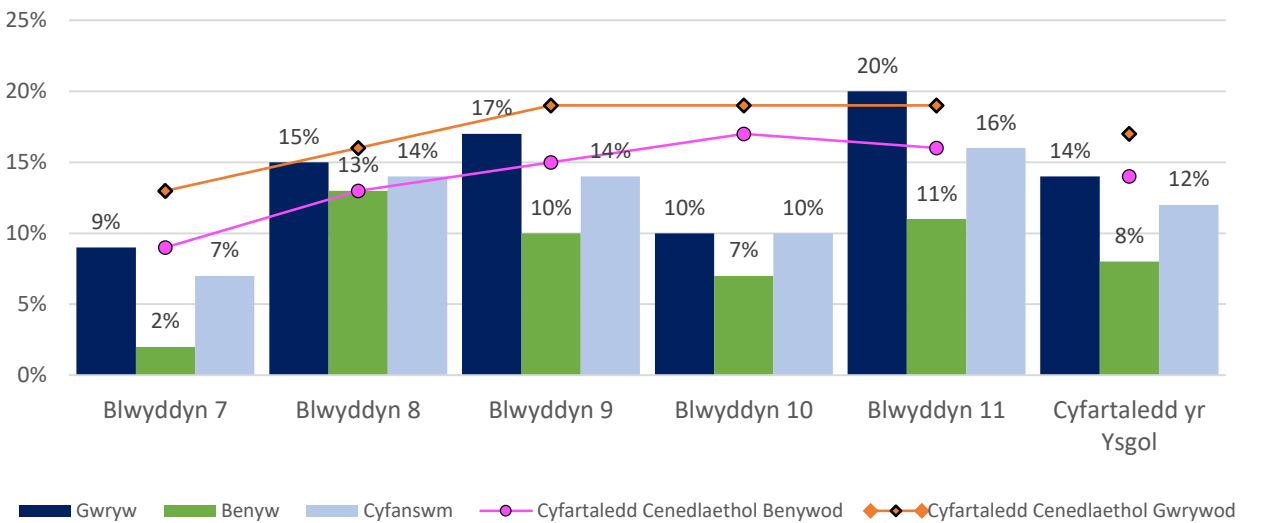
Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae Pwysau Iach Cymru Iach yn argymhell bod ysgolion uwchradd yn datblygu 'amgylchedd egniol sy'n annog pobl i deithio'n egniol, dewis o weithgareddau corfforol dyddiol a chynnig chwaraeon neu hamdden amrywiol i annog cyfranogiad'³⁸. Mae Sustrans yn annog teithio llesol fel ffordd o fynd i'r afael ag anweithgarwch corfforol, anghydraddoldeb cymdeithasol a llygredd aer. Gwneir hyn trwy nifer o fentrau gwahanol gan gynnwys adnoddau ystafell ddsbarth ar gyfer Cyfnodau Allweddol 3 a 4.

www.sustrans.org.uk/our-blog/projects/2019/wales/welsh-school-curriculum-resources/adnoddau-cwricwlwm/

Ymddygiad eisteddog

Ffig. 8 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn treulio 7 awr neu fwy o’u hamser sbâr, ar ddiwrnod yr wythnos, yn eistedd



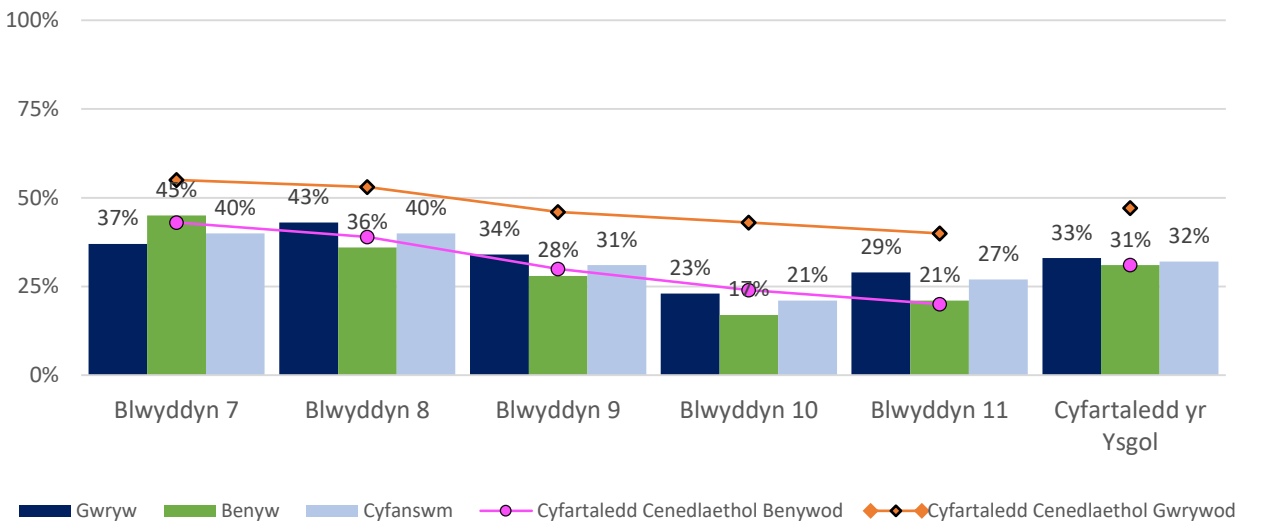
A oeddech chi'n gwybod?

Mae treulio amser yn eisteddog yn cynyddu wrth i blant drosglwyddo o’r ysgol gynradd i’r ysgol uwchradd³⁹ ac wrth iddynt symud trwy’r ysgol uwchradd⁴⁰. Rhwng 12 a 15 oed, roedd pobl ifanc ym Mryste yn treulio cyfnodau cynyddol o amser yn eisteddog yn yr ysgol, ond hefyd ar ôl ysgol ac ar benwythnosau.

Canfu adolygiad o ymchwil i weithgarwch corfforol, ymddygiad eisteddog, ac ansawdd bywyd cysylltiedig ag iechyd (mesur o iechyd corfforol, seicolegol a chymdeithasol pobl ifanc) fod bod yn egniïol a bod yn eisteddog yn gysylltiedig ag ansawdd bywyd cysylltiedig ag iechyd. Roedd tystiolaeth o berthynas ‘ymateb dos’, sy’n golygu bod ansawdd bywyd wedi gwella’n gynyddol wrth i amser a dreuliwyd yn eisteddog leihau⁴¹.

Y tu allan i oriau ysgol

Ffig. 9 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy’n ymarfer yn ymroddedig y tu allan i amser ysgol o leiaf bedair gwaith yr wythnos



Pwy sy’n gallu helpu?

Cysylltwch â’ch tîm Ysgolion Iach Lleol i gael cyngor ar bob agwedd ar fwyta’n iach a gweithgarwch corfforol ac argymhellion ynghylch cefnogaeth ac adnoddau lleol	
Chwaraeon Cymru yw’r sefydliad cenedlaethol sy’n gyfrifol am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Mae’n cynnal amrywiaeth o raglenni addysgol i gefnogi hyn, gan gynnwys y Rhaglen Llysgenhadon Ifanc, ar y cyd â’r Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuencid a Thimau Datblygu Chwaraeon yr awdurdodau lleol. www.chwaraeon.cymru/	Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio i ddiogelu a gwella iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl Cymru. Mae’n darparu gwybodaeth am fwyta’n iach a gweithgarwch corfforol. https://icc.gig.cymru/
Mae Sustrans yn annog teithio llesol fel ffordd o fynd i’r afael ag anweithgarwch corfforol, anghydraddoldeb cymdeithasol a llygredd aer. Gwneir hyn trwy nifer o fentrau gwahanol, gan gynnwys adnoddau ystafell ddosbarth ar gyfer Cyfnodau Allweddol 3 a 4. www.sustrans.org.uk/about-us/our-work-in-wales/ein-gwaith-yng-nghymru/	Food a Fact of Life Datblygwyd gan Sefydliad Maetheg Prydain, gyda llawer o ddeunyddiau ategol ar gyfer ysgolion uwchradd, yn enwedig yn ymwneud â choginio. Ar gael trwy gyfrwng y Saesneg yn unig. www.foodafactoflife.org.uk
Bwyta’n Iach yn yr Ysgol Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru yn cynnal Cydlynnydd Bwyd yn yr Ysgol cenedlaethol mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru. I gael unrhyw gymorth ynghylch bwyd yn yr ysgol, neu ganllawiau ac adnoddau eraill, ewch i’r wefan: www.wlga.cymru/healthy-eating-in-schools	

Sut y gall eich ysgol gefnogi bwyta’n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr?

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a’r Llywodraethwyr	
Sicrhau bod gan yr ysgol bolisi Bwyd a Ffitrwydd cyfredol a ddatblygwyd gan weithgor cynrychiadol o bob sector o gymuned yr ysgol.	Darparu cyfleusterau yn yr ysgol sy’n annog gweithgarwch corfforol megis rheseli beiciau, waliau dringo, traciau rhedeg/cerdded mesuredig. Darparu 2 awr o Addysg Gorfforol yr wythnos, yn unol â’r argymhelliad.
Sicrhewch fod yr holl fwyd a ddarperir yn cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta’n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013 ¹⁹ . Am ganllawiau a chymorth ar faterion penodol: www.wlga.cymru/healthy-eating-in-schools	Mae’r mesur yn gosod cyfrifoldeb ar y corff llywodraethu i gynnwys yn eu hadroddiad i rieni wybodaeth am gamau a gymerir i hyrwyddo yfed a bwyta’n iach gan fyfyrwyr.

Gall staff yr ysgol	
Sicrhau bod ffocws cryf ar fwyta’n iach o fewn gwersi technoleg bwyd a bod addysg gorfforol yn egniïol ac yn cynnwys negeseuon cefnogol ar bwysigrwydd gweithgarwch corfforol mewn ffordd o fyw iach.	Cefnogi addysgu a dysgu ar y mater o fwyta’n iach a gweithgarwch corfforol ar draws y cwricwlwm (e.e. mewn Gwyddoniaeth, Mathemateg, Saesneg/Cymraeg, Dylunio a Thechnoleg, ac ati).
Cynigiwch amrywiaeth o glybiau chwaraeon a gweithgareddau i apelio at amrywiaeth o fyfyrwyr, ac annogwch Lysgenhadon Chwaraeon i gefnogi’r rhain. Cynhaliwch glwb coginio sy’n cynnig ryseitiau iach.	Bod yn fodelau rôl iach o ran bwyd a ffitrwydd yn ystod y diwrnod ysgol.

Gyda chefnogaeth y staff, gall myfyrwyr	
Sefydlu grwpiau llais y myfyriwr megis Grŵp Gweithredu ar Faeth yn yr Ysgol a defnyddio Llysgenhadon Ifanc, (sef menter Chwaraeon Cymru) i adolygu’r cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol mewn perthynas â bwyd a ffitrwydd.	Cynnig gwasanaethau neu gynllunio sesiynau addysg cyfoedion i annog bwyta’n iach a gweithgarwch corfforol ymhlith myfyrwyr.

Ymglymiad Teuluoedd a’r Gymuned	
Sicrhau bod y Gymdeithas Rhieni ac Athrawon yn ymwybodol o ymgyrch yr ysgol i annog bwyta’n iach a gweithgarwch corfforol fel y gellir adlewyrchu hyn yn unrhyw ddigwyddiadau codi arian. Gofynnwch am wario cyllid i gefnogi ffyrdd o fyw iach ymhlith myfyrwyr.	Ystyried gwahodd cogyddion lleol i ddysgu ryseitiau iach i fyfyrwyr/staff/rhieni a chynrychiolwyr o glybiau chwaraeon lleol fel y bydd myfyrwyr yn gwybod am y cyfleoedd i fod yn gorfforol egniïol yn eu hamser rhydd.
Gweithio gyda chynrychiolwyr o asiantaethau lleol i gefnogi’r agenda hwn yn yr ysgol.	Anogwch deuluoedd ac aelodau o’r gymuned leol i ymuno mewn unrhyw ddigwyddiadau bwyd a ffitrwydd megis Ras am Oes yr ysgol neu ffair bwyta’n iach (https://raceforlife.cancerresearchuk.org/schools).

Lles ac Iechyd Emosiynol

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

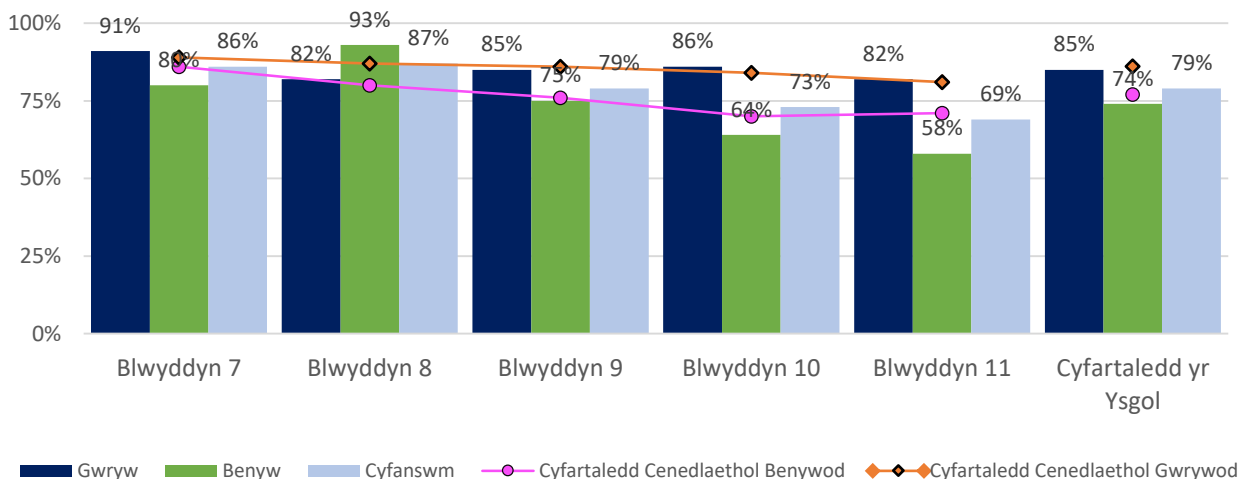
'No health without mental health.' Mae teitl strategaeth iechyd meddwl Lloegr yn glir wrth atgoffa pobl o'r rhan hollbwysig y mae iechyd meddwl yn ei chwarae yn ein hiechyd cyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o salwch meddwl yn dechrau cyn i bobl ifanc ddod yn oedolion felly mae meithrin iechyd meddwl a lles mewn pobl ifanc yn hanfodol. Bydd gwella iechyd meddwl yn gynnwys mewn bywyd yn rhoi ystod o fanteision i unigolion a chymdeithas, gan gynnwys iechyd corfforol, llai o ymddygiadau iechyd peryglus, disgwyliad einioes hwy a llai o anghyfartaledd iechyd ⁴².

Mae lles pobl ifanc yn y DU yn llusgo y tu ôl i'w cyfoedion mewn gwledydd eraill. Yn 2016, graddiwyd y DU yn y 14^{eg} safle ymhlith 41 gwlad ddatblygedig o ran lles plant⁴³. Roedd 'lles' yn ymwneud â nifer o ddimensiynau gan gynnwys iechyd, anghydraddoldeb incwm, addysg a boddhad bywyd.

Mae ysgolion yn ffynhonnell bwysig o gefnogaeth ac arweiniad i bobl ifanc. Gofynnwyd i fyfyrwyr Blwyddyn 9 a 11 yn Lloegr at bwy y byddent yn troi am gymorth gydag amrywiaeth o broblemau. Nododd y mwyafrif y byddent yn ceisio cymorth o ffynhonnell 'ysgol', megis tiwtor dosbarth, yn hytrach na ffynhonnell 'iechyd' (meddyg neu nyrs ysgol) ar gyfer y rhan fwyaf o'r problemau a ddisgrifiwyd, gan gynnwys pryderon ynghylch defnyddio cyffuriau ac alcohol⁴⁴.

Mae cysylltiad cadarnhaol rhwng lles a chyrhaeddiad academiaidd. Mae dadansoddi data o 'Children of the 90s', astudiaeth yn y Deyrnas Unedig sydd wedi dilyn miloedd o bobl ifanc wrth iddynt dyfu i fyny, wedi dangos bod myfyrwyr y mae eu lles yn well yn 13 oed, gan gynnwys bod â mwy o gysylltiad â'r ysgol a bod â chyfeillgarwch cadarnhaol, yn cyflawni mwy yn academiaidd yng Nghyfnod Allweddol 3 a Chyfnod Allweddol 4⁴⁵.

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



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

Emosiynau ac ymddygiad

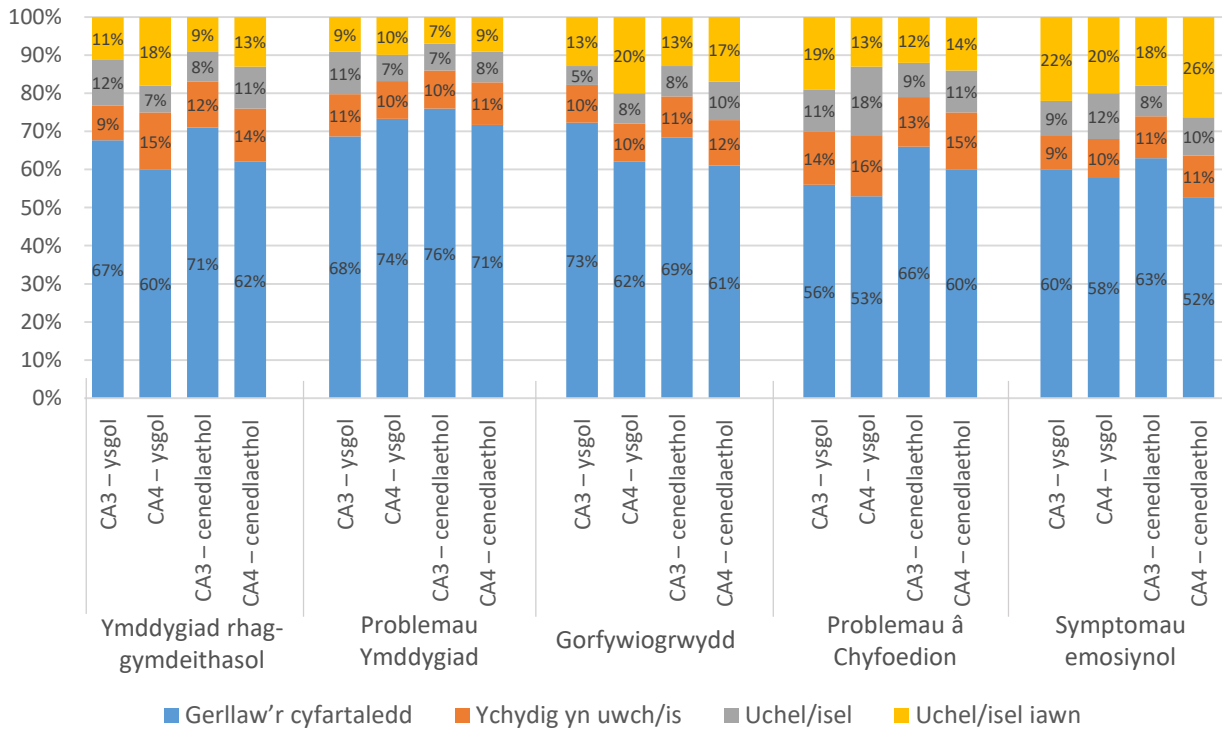
Defnyddir yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau yn helaeth ar gyfer archwilio sgiliau personol a chymdeithasol pobl ifanc a'u problemau emosiynol ac ymddygiadol⁴⁶.

Mae'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau yn gofyn i bobl ifanc i ba raddau maen nhw'n meddwl bod rhestr o ddatganiadau yn wir amdany'n nhw eu hunain. Mae'r datganiadau wedi'u grwpio gyda'i gilydd yn bum graddfa sy'n dangos symptomau emosiynol, ymddygiad personol (ymddygiad), gorfywiogrwydd a sylw, perthnasoedd â chyfoedion ac ymddygiad rhag-gymdeithasol. Gallwch weld pa ddatganiadau sy'n gysylltiedig â pha raddfa yn yr atodiad (t59).

Ar sail eu hymatebion, rhoddir sgôr i bob person ifanc ar gyfer pob un o'r pum graddfa. Ar gyfer y raddfa ymddygiad rhag-gymdeithasol, dosberthir y sgorau hyn fel rhai 'agos at y cyfartaledd', 'ychydig yn is', 'isel' neu 'isel iawn'. Ar gyfer y pedair graddfa arall, cânt eu dosbarthu fel rhai 'agos at y cyfartaledd', 'ychydig yn uwch', 'uchel' neu 'uchel iawn'.

Mae'r siart isod yn dangos sut mae'r pum graddfa'n newid yn eich ysgol chi rhwng cyfnodau allweddol 3 a 4, a'r cyfartaleddau cenedlaethol ar gyfer y grwpiau oedran hyn er cymhariaeth.

Ffig. 11 Ysgol Owain Glyndŵr: Sgorau Cryfderau ac Anawsterau myfyrwyr yng nghyfnodau alwleddol 3 a 4



Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Roedd treial tair blynedd o ymyrraeth mewn ysgolion uwchradd yn Lloegr wedi canfod gwelliannau sylweddol yn sgoriau'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau. Dyluniwyd yr ymyrraeth, o'r enw 'Learning Together', i fynd i'r afael â bwllo ac ymddygiad ymosodol trwy hyrwyddo ymreolaeth, cymhelliant a rhesymu myfyrwyr. Roedd yn defnyddio dull ysgol gyfan, a oedd yn cynnwys hyfforddiant staff ar arferion adferol a gweithredu arferion o'r fath, grwpiau gweithredu yn cynnwys staff a myfyrwyr i adolygu polisiau ysgolion a data arolygon myfyrwyr, a gwersi ar sgiliau cymdeithasol ac emosiynol⁴⁷.

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

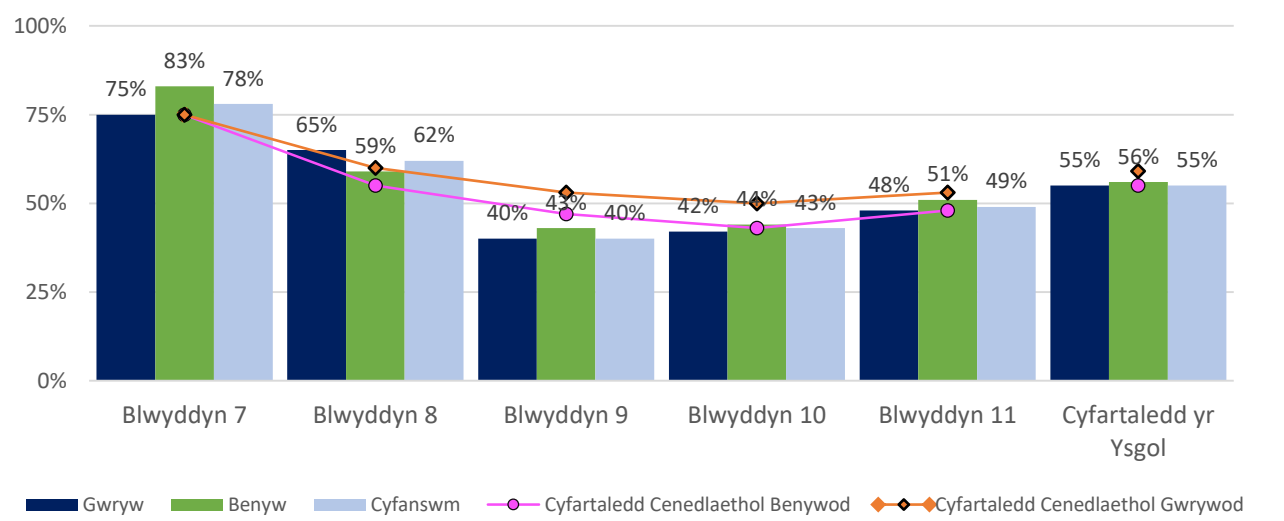
Mewn adolygiad diweddar o astudiaethau ar hinsawdd yr ysgol a lles myfyrwyr, canfu 46 allan o 48 astudiaeth fod perthnasoedd da rhwng athrawon a myfyrwyr, myfyrwyr yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol ac yn teimlo fel eu bod yn perthyn i'w hysgol, â chysylltiad cadarnhaol â lles myfyrwyr⁴⁸.

Mae gwaith ymchwil yn y Deyrnas Unedig wedi canfod fod pobl ifanc sy'n dweud eu bod wedi cael profiadau drwg yn yr ysgol yn 14 oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi niweidio eu hunain (anafu eu hunain yn fwriadol) yn 16 oed. Roedd elfennau o brofiad ysgol yn cynnwys y cysylltiad â'r ysgol ag â myfyrwyr eraill, mwynhau'r ysgol a ffiniau clir a theg y gweithredir arnynt yn gyson⁴⁹.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Roedd ymchwil ansoddol ymhlith myfyrwyr yn yr Unol Daleithiau yn nodi pedair elfen sy'n cyfrannu at berthnasoedd gwell rhwng myfyrwyr ac athrawon, sy'n cynnwys derbyn sylw gan eu hathro/athrawon, ymdeimlad o ofal gwirioneddol, sgysiau hamddenol a naturiol, a theimlo'n gyfartal a pheidio â chael eu trin yn nawddoglyd⁵⁰.

Ffig. 12 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn gofalu amdanynt fel person

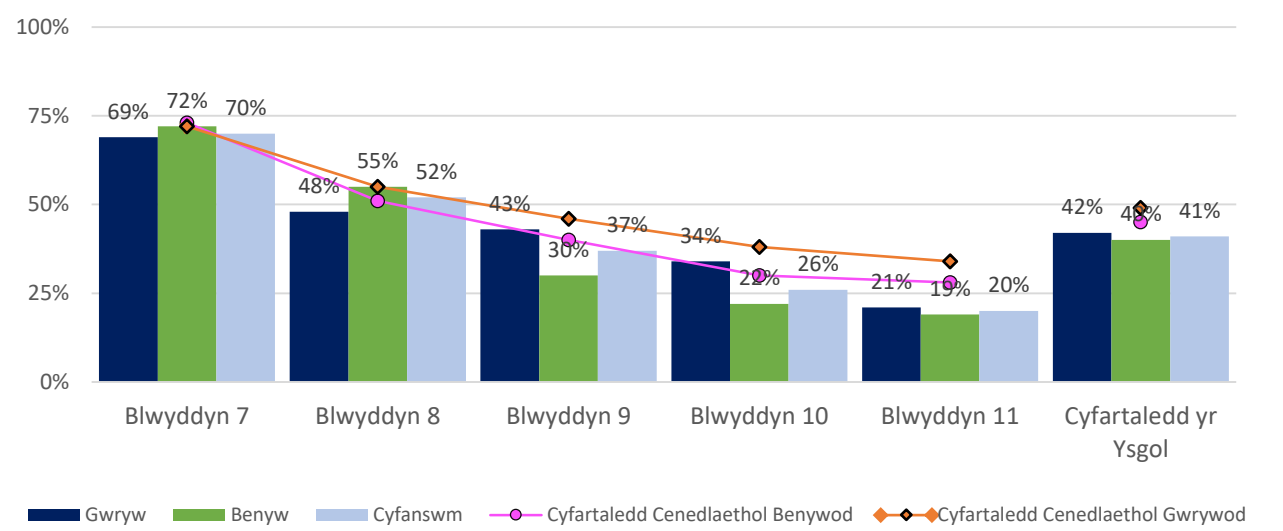


Gan ddefnyddio data o Arolwg Ymddygiadau Iechyd Plant Oedran Ysgol yng Nghymru 2013, canfu ymchwilwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion fod perthnasoedd mwy cadarnhaol rhwng myfyrwyr ac athrawon yn gysylltiedig â chanlyniadau gwell o ran iechyd i fyfyrwyr, gan gynnwys cyfraddau uwch o foddhad, yn ôl eu graddiad eu hunain, o ran iechyd a bywyd yn gyffredinol, yn ogystal â chyfraddau is hunangofnodedig o ysmygu a defnyddio canabis ac alcohol².

Gallwch ddarganfod rhagor am yr astudiaeth hon yn ein Briff Ymchwil yma:

www.shrn.org.uk/cy/briffiau-ymchwil/

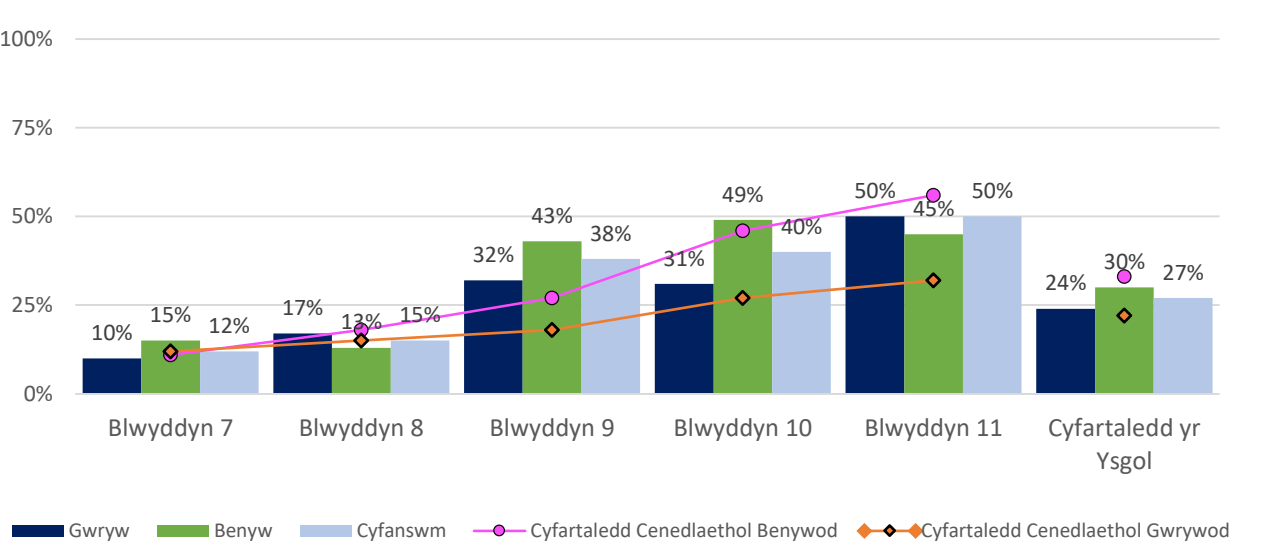
Ffig. 13 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod eu syniadau'n cael eu trin o ddifrif yn yr ysgol



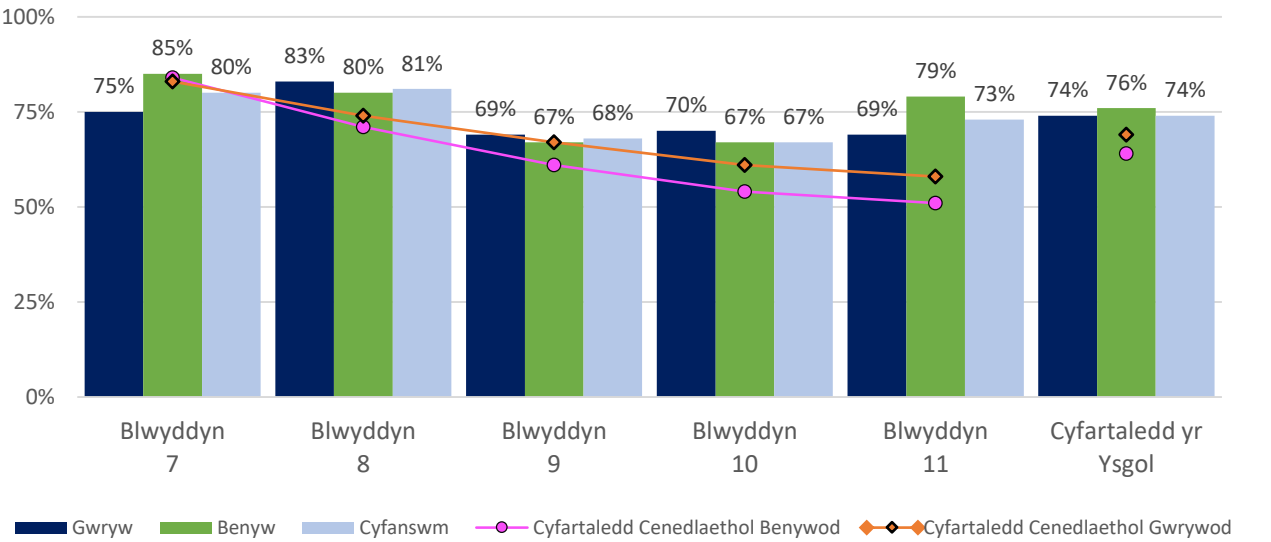
Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae data YIPOY o Iwerddon yn dangos bod cyfranogiad ym mywyd yr ysgol yn is ymhlith myfyrwyr ysgol uwchradd hŷn ac ymhlith bechgyn. Roedd cymryd rhan mewn llunio rheolau'r ysgol yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched, ac roedd trefnu digwyddiadau yn yr ysgol a mynegi barn yn y dosbarth yn gysylltiedig â boddhad bywyd uwch ymhlith merched a bechgyn⁵¹.

Ffig. 14 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n teimlo llawer o bwysau oherwydd y gwaith ysgol y mae'n rhaid iddynt ei wneud

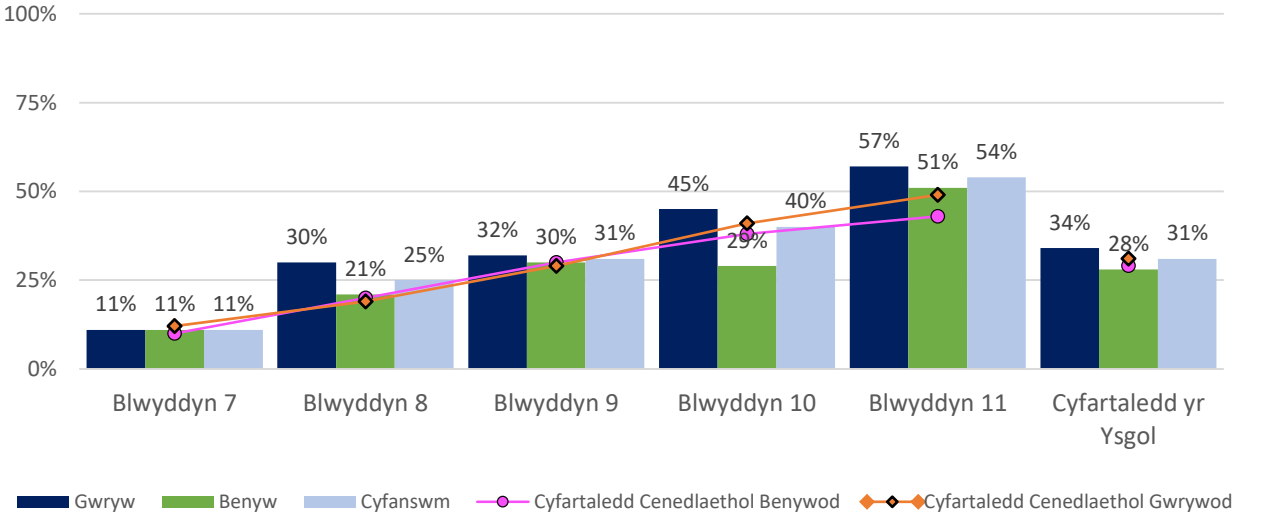


Ffig. 15 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod cymorth yn yr ysgol ar gyfer myfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, sy'n poeni, neu sy'n methu ymdopi



Cwsg

Ffig. 16 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd fel arfer yn mynd i'r gwely am 11.30pm neu'n hwyrach pan fo ganddynt ysgol y diwrnod canlynol

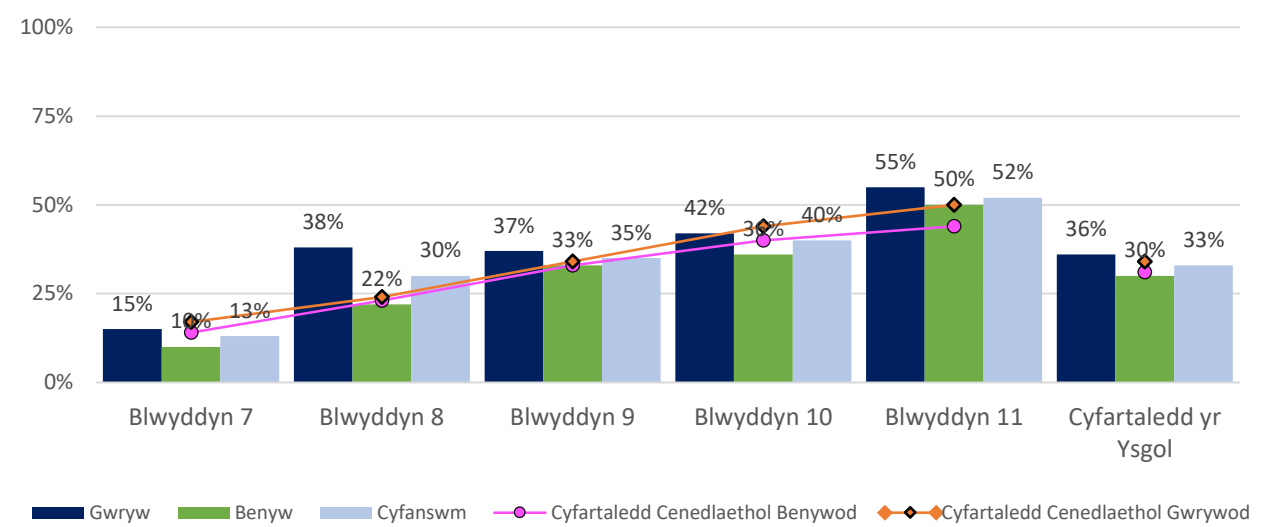


A oeddech chi'n gwybod?

Astudiodd ymchwilwyr o WISERD batrymau cysgu bron 500 o fyfyrwyr ym mlynedd 8 a 10 mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru yn 2012/13⁵². Canfu mai'r amser gwely mwyaf cyffredin ar gyfer pobl ifanc 14-15 oedd oedd 11pm, ond roedd 28% ohonynt yn mynd i'r gwely am ganol nos, neu wedi hynny. Roedd y bobl ifanc heb amser gwely rheolaidd yn fwy tebygol o fynd i'r gwely am ganol nos, neu wedi hynny, ac roedd pobl ifanc o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o ddweud nad oedd ganddyn nhw amser gweld rheolaidd.

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

Ffig. 17 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy’n edrych ar sgrin electronig am 11.30pm neu’n hwyrach pan mae ganddynt ysgol y diwrnod canlynol



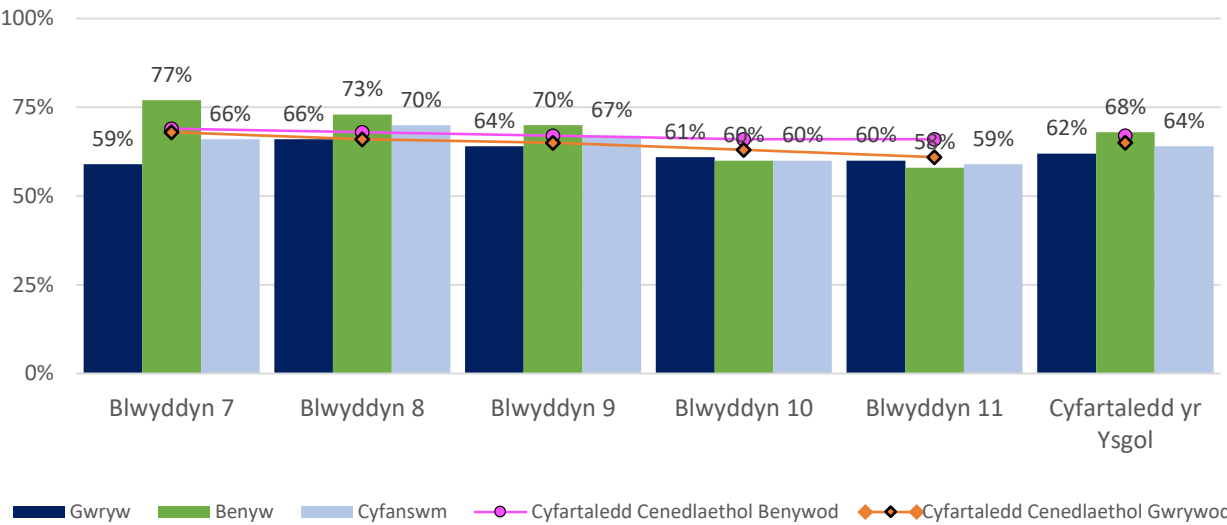
A oeddech chi'n gwybod?

Gydag astudiaeth fawr o bobl ifanc 16 i 19 oed yn Norwy canfuwyd perthynas gref rhwng defnyddio dyfeisiau electronig yn yr awr cyn mynd i'r gwely a hyd y cwsg a'r amser yr oedd yn ei gymryd i syrthio i gysgu. Po fwyaf o ddyfeisiau y defnyddiai person yn yr awr cyn mynd i'r gwely, y mwyaf oedd y perygl y câi effaith ar ei gwsg⁵³.

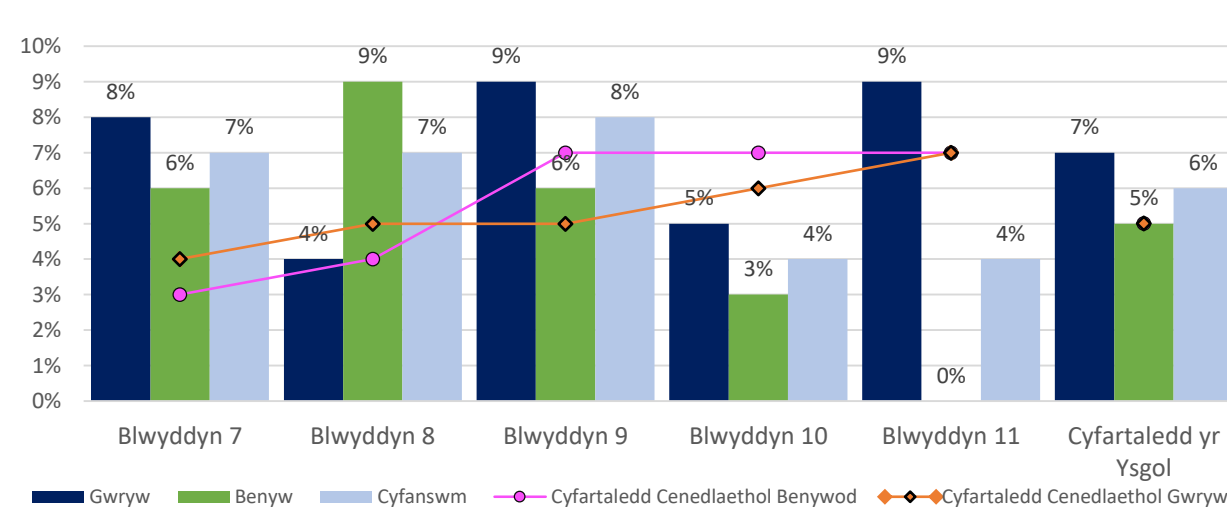
Canfu ymchwil gyda myfyrwyr blynyddoedd 7 ac 8 yn y DU fod defnyddio unrhyw un o chwe math o dechnoleg (gwylio'r teledu, chwarae gemau cyfrifiadurol, siarad neu anfon negeseuon testun ar ffôn symudol, gwrandio ar gerddoriaeth, defnyddio cyfrifiadur i astudio, defnyddio'r rhyngwrdd ar gyfer rhwydweithio cymdeithasol) cyn mynd i'r gwely yn cael effaith ar hyd cwsg. Yr effaith fwyaf oedd y rheiny a oedd yn defnyddio safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yn rheolaidd, a adroddodd bron awr yn llai o gwsg yn y nos. Canfu cysylltiadau hefyd rhwng defnyddio technoleg ac anhawster mynd i gysgu, deffro'n gynnar, cerdded yn eich cwsg, a hunllefau⁵⁴.

Cyfeillgarwch a bwlio

Ffig. 18 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n teimlo eu bod yn gallu dibynnu ar ffrindiau pan mae pethau'n mynd o chwith



Ffig. 19 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd â chysylltiad ar-lein bron drwy gydol y diwrnod â ffrindiau y daethant i'w hadnabod ar y we.

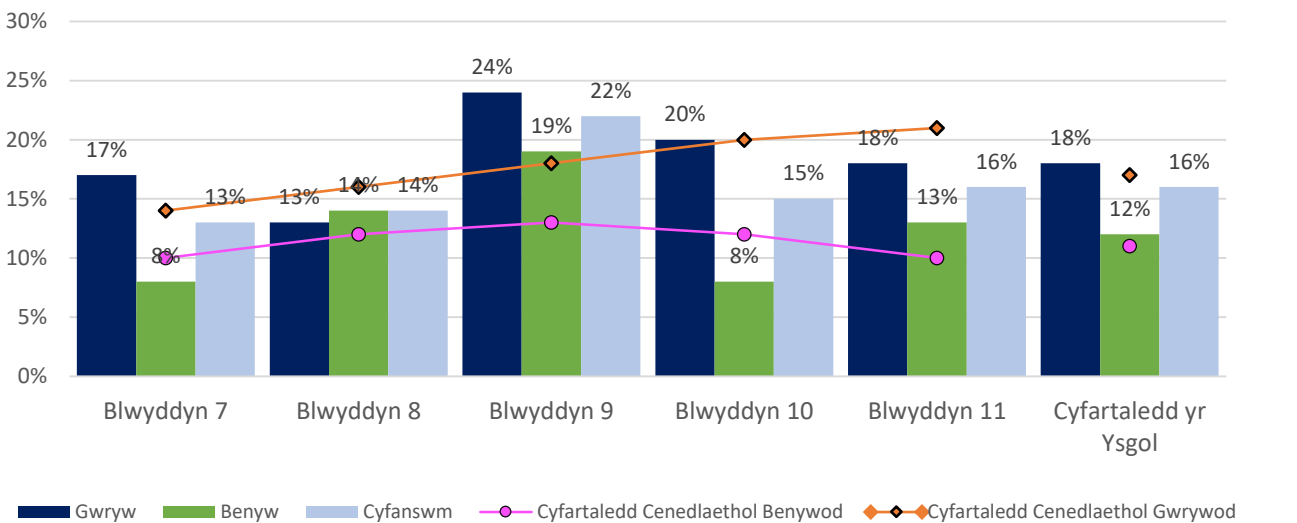


A oeddech chi'n gwybod?

Canfu arolwg ymhlith myfyrwyr yng ngraddau 8 a 10 yn Unol Daleithiau America (UDA) fod y berthynas rhwng defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac unigrwydd yn dibynnu ar faint o ryngweithio cymdeithasol wyneb i wyneb oedd yn digwydd i fyfyrwyr. Nid oedd lefel y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn gysylltiedig ag unigrwydd ymhlith myfyrwyr a oedd â lefelau uchel o ryngweithio cymdeithasol wyneb i wyneb. Ymhlith myfyrwyr â lefelau isel o ryngweithio cymdeithasol, fodd bynnag, roedd perthynas gref: roedd y rhai a ddefnyddiai gyfryngau cymdeithasol yn aml yn sylweddol fwy unig na'r rhai â defnydd llai⁵⁵.

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

Ffig. 2o Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cymryd rhan mewn bwlio disgybl(ion) arall/eraill yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf*



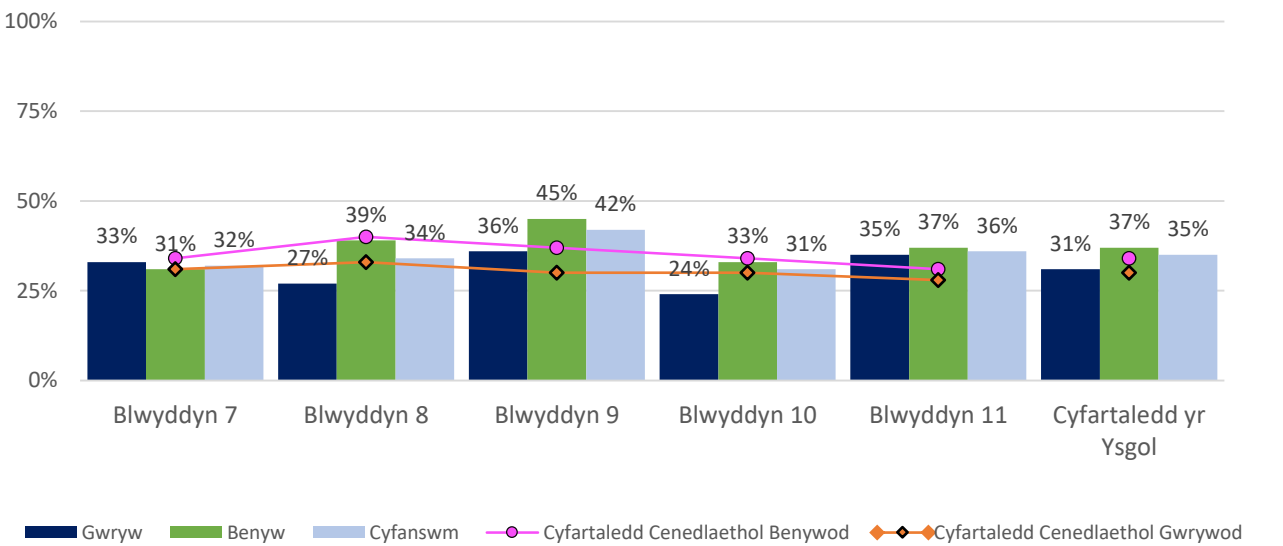
* Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

A oeddech chi'n gwybod?

Nid yw athrawon a myfyrwyr wastad yn diffinio bwlio yn yr un ffordd. Canfu gwaith ymchwil gydag athrawon a myfyrwyr blwyddyn 7 a 9 mewn ysgolion yn y Deyrnas Unedig bod myfyrwyr yn fwy tebygol nag y byddai athrawon o gyfyngu eu diffiniad o fwlio i gam-drin yn eiriol a chorfforol a pheidio â chrybwyll cael eu heithrio'n gymdeithasol, anghydbwysedd grym o blaid bwli, neu gael eu gwneud i deimlo dan fygythiad⁵⁶.

Canfuwyd bod bwlio mewn ysgolion canol yn America bron mor amlwg yn yr ystafell ddosbarth ag ydyw yn y coridorau, er gwaethaf y gred bod mwy o oruchwyllo mewn ystafell ddosbarth. Tynnu ar rywun neu eu galw'n enwau oedd y mathau mwyaf cyffredin o fwlio yn yr ystafell ddosbarth, gyda cham-drin corfforol y math mwyaf cyffredin a gafwyd allan yn y coridorau⁵⁷.

Ffig. 21 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn y misoedd diwethaf*



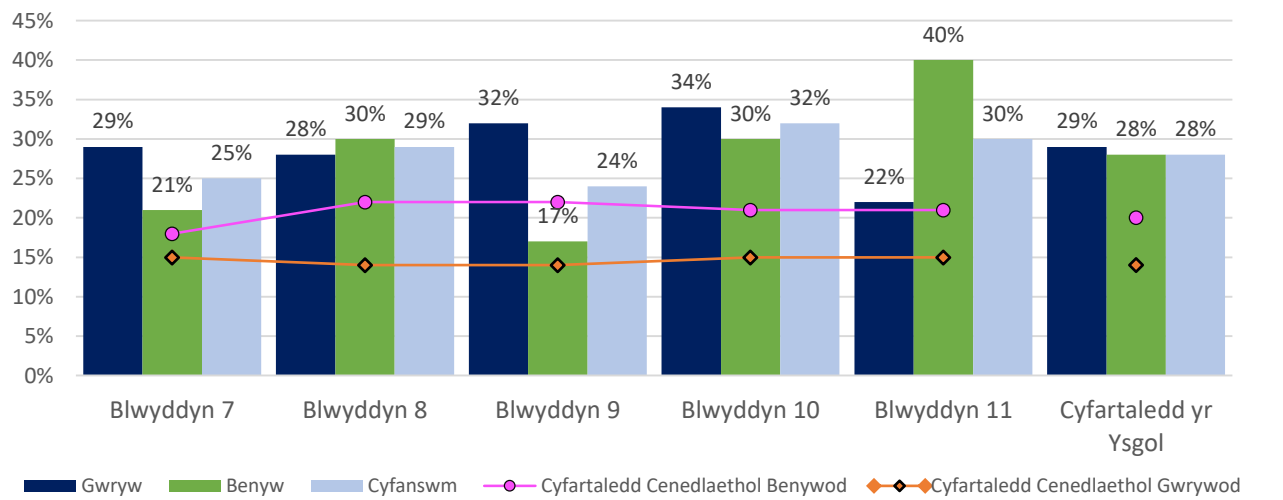
* Mae'n cynnwys myfyrwyr sydd wedi cael eu bwlio unwaith neu'n amlach yn y misoedd diwethaf

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Canfu gwaith ymchwil manwl gyda genethod mewn dwy ysgol yn Llundain bod yr ysgolion, yn tueddu i fod yn gaeth yn eu hadnabyddiaeth o fyfyrwyr fel bwlis neu ddioddefwyr. Roedd hyn yn gwrth-ddweud dynameg gymdeithasol, gymhleth bwlio lle'r oedd rolau'r drwgweithredwr a'r dioddefwr yn eithaf cyfnewidiol yn aml ac roedd achosion o fwlio yn rhan o straeon manwl rhyngweithio cymdeithasol⁵⁸.

Nododd adroddiad Estyn 2014, 'Gweithredu ar Fwlio' bod y rhan fwyaf o ddisgyblion ysgolion cynradd yn hyderus y bydd eu hysgol yn delio'n effeithiol gyda bwlio. Wrth i fyfyrwyr fynd yn hŷn, fodd bynnag, maent yn teimlo'n llai sicr y bydd eu hysgol yn medru datrys problemau bwlio⁵⁹.

Ffig. 22 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi dioddef seibr-bwlio yn ystod y misoedd diwethaf*



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

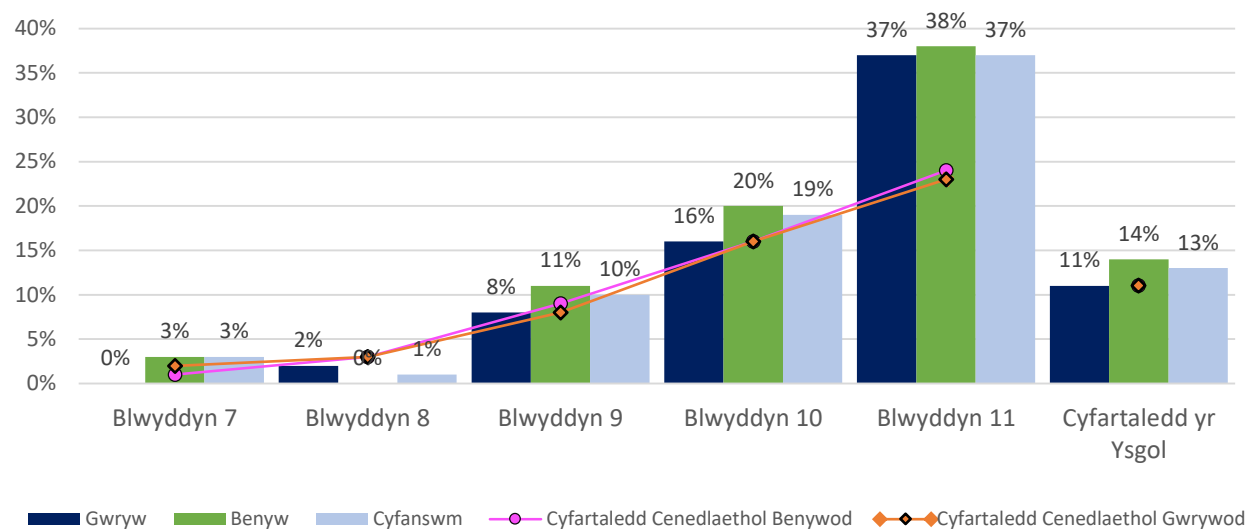
Canfu arolwg diweddar o dros 1,100 o fyfyrwyr blwyddyn 8 mewn wyth ysgol yn Lloegr fod 14% wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd seiberfwlio. Roedd perthynas gref rhwng ymddygiad ymosodol yn yr ysgol a chymryd rhan mewn seiberfwlio, sy'n awgrymu na fyddai, o bosib, o gymorth edrych ar seiberfwlio fel rhywbeth sydd ar wahân i fathau eraill o fwlio⁶⁰.

Mae gan fyfyrwyr yn y DU sy'n adrodd eu bod yn cael eu bwlio yn 14 oed gyrhaeddiad addysgol sylweddol is yn 16 oed. Maent hefyd yn fwy tebygol o adrodd eto eu bod yn cael eu bwlio yn 16 oed⁶¹.

Ffig. 23 Ysgol Owain Glyndŵr: Y tri rheswm mwyaf cyffredin y mae myfyrwyr yn meddwl y caiff pobl yn eu grŵp blwyddyn nhw eu bwlio

	Cyfanswm yr ysgol	Cyfran y myfyrwyr a ddewisodd y rheswm hwn yng ngrŵp blwyddyn:				
		7	8	9	10	11
Oherwydd ei bwysau	57%	56%	47%	58%	66%	65%
Oherwydd ei fod yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol	43%	43%	43%	56%	37%	36%
Oherwydd pwy yw ei ffrindiau	24%	18%	25%	23%	33%	20%

Ffig. 24 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi anfon delwedd gignoeth ohonynt eu hunain



A oeddech chi'n gwybod?

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

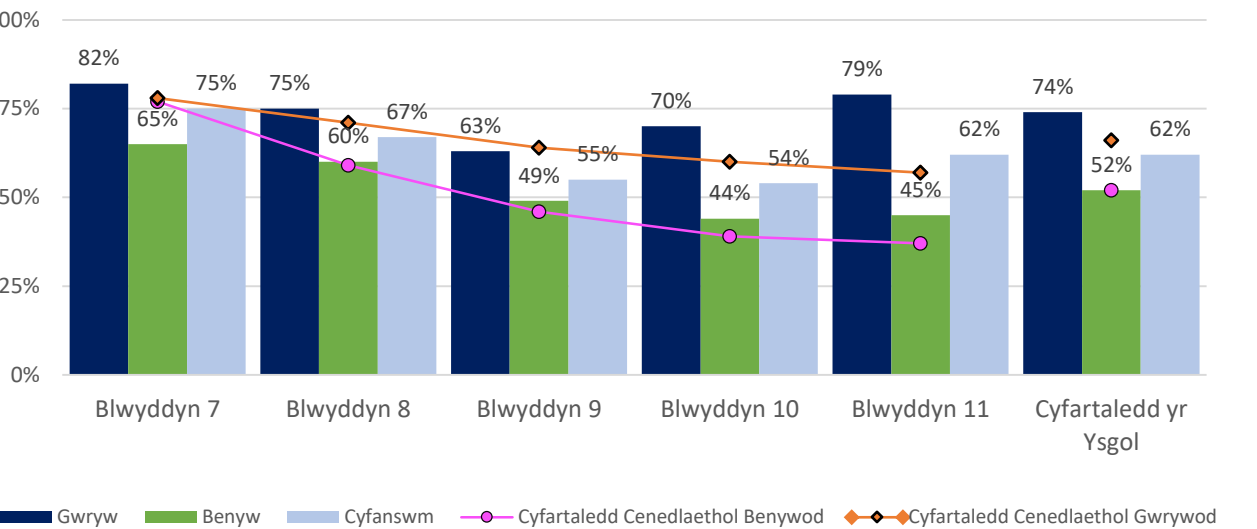
Darganfu ymchwil ymysg myfyrwyr Blwyddyn 8, 9 a 10 yn Llundain a De Orllewin Lloegr bod gwahaniaethau clir yn ôl rhywedd i secstio, gyda merched yn teimlo o dan bwysau i gydymffurfio â delfrydau o ran y ffordd maen nhw'n edrych, a bechgyn yn teimlo o dan bwysau i gystadlu a sicrhau statws trwy gasglu a dosbarthu delweddau rhywiol o ferched^{62,63}.

Darganfu'r un astudiaethau bod secstio yn rhan annatod o fywydau pobl ifanc ac nid ydynt yn ystyried y weithred yn gywilyddus nac yn syndod - roedd y rhan fwyaf yn ymwybodol o achosion ymysg eu cyfoedion. Fodd bynnag, roedd nifer fach o fyfyrwyr yn teimlo nad oedd modd siarad â'u hathrawon am eu profiadau^{62,63}.

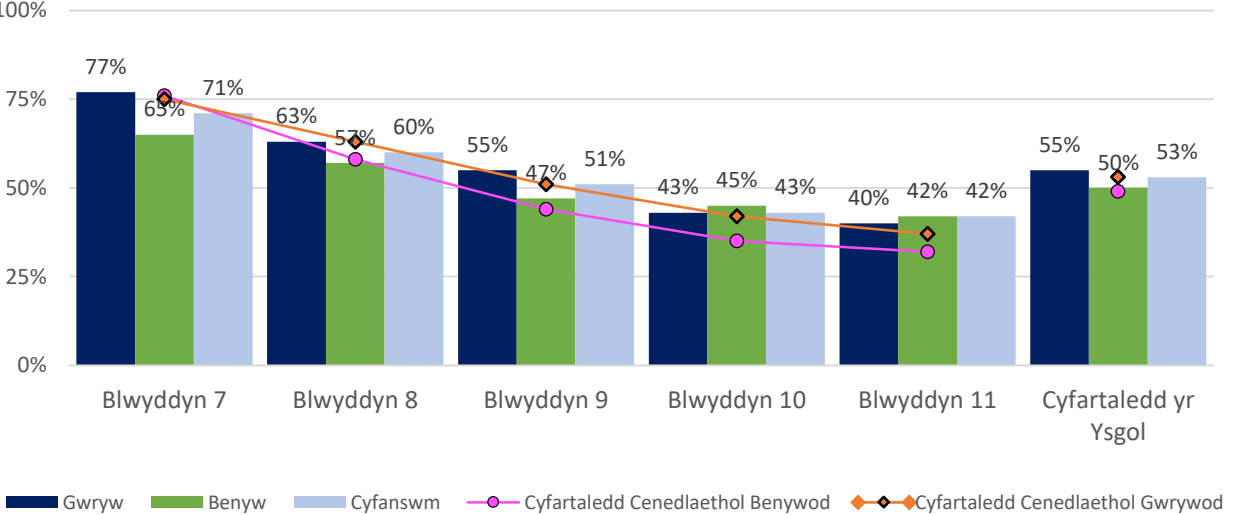
Perthnasoedd parchus

Daeth y Ddeddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) i rym yn Ebrill 2015. Mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu Canllaw Arfer Da: Dull addysg gyfan o fynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yng Nghymru⁶⁴. Mae'n cydnabod bod lleoliadau addysg yn amgylcheddau lle gellir meithrin agweddau cadarnhaol tuag at gydraddoldeb rhywiol a pherthnasoedd parchus, iach, trwy ymagwedd ar sail hawliau. Mae'r canllaw hwn yn ystyried bod g elfen allweddol i'r dull addysg cyfan hwn. Un o'r rhain yw 'sicrhau bod systemau monitro a gwerthuso ar waith i fesur effaith y gwaith hwn'. Mae'r siartiau isod yn berthnasol i'r elfen hon.

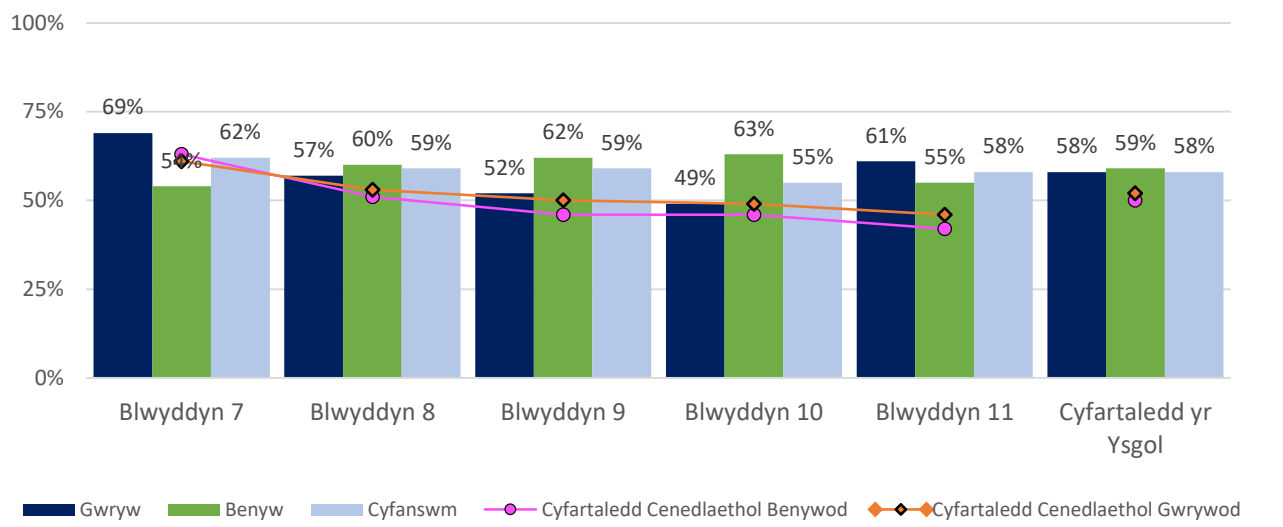
Ffig. 25 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar ferched yn yr ysgol



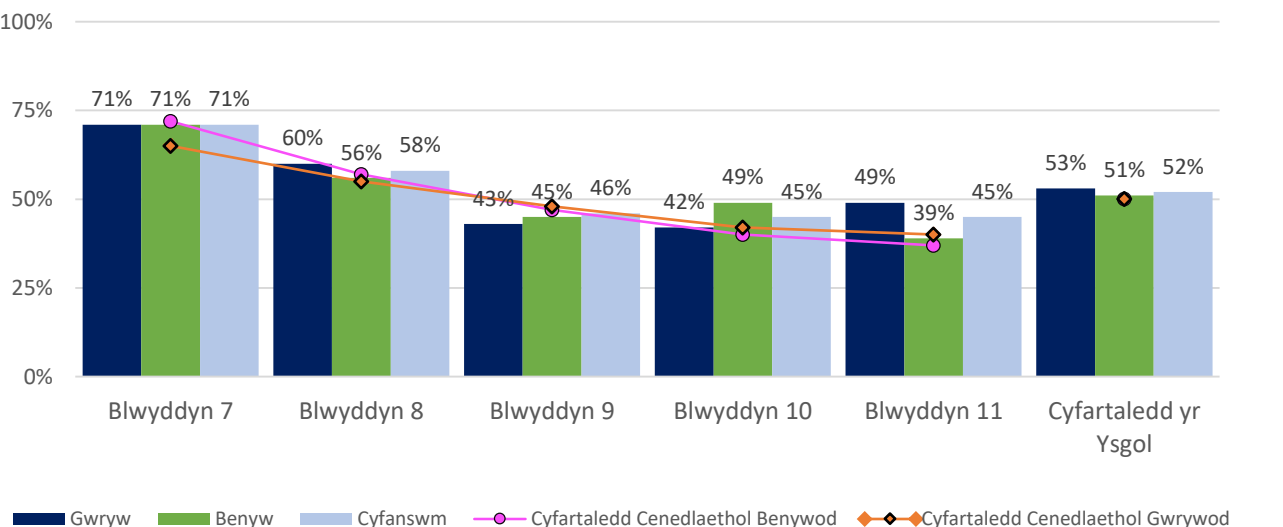
Ffig. 26 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" bod athrawon yn cymryd camau pan maen nhw'n clywed myfyrwyr yn galw enwau sarhaus yn rhywiol ar fechgyn yn yr ysgol



Ffig. 27 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" eu bod nhw wedi cael eu haddysgu yn yr ysgol am bwy i gysylltu â nhw os ydyn nhw neu ffrind yn dioddef trais mewn perthynas bachgen/merch

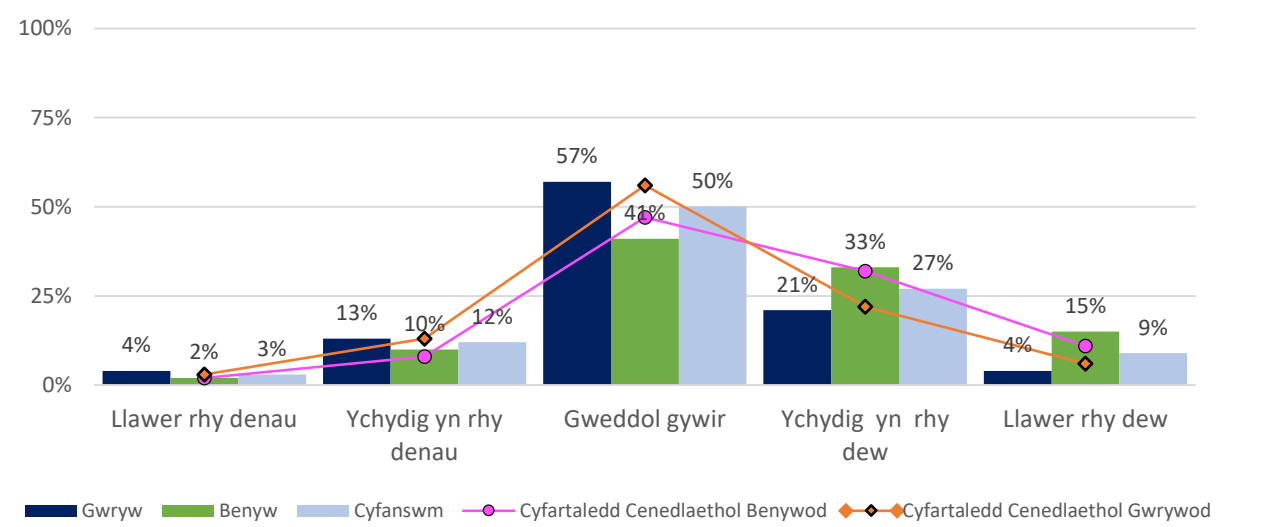


Ffig. 28 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n "cytuno" neu'n "cytuno'n gryf" y byddent yn siarad ag aelod o staff yr ysgol am drais mewn perthynas bachgen/merch



Delwedd y corff

Ffig. 29 Ysgol Owain Glyndŵr: Ymatebion myfyrwyr i “A ydych chi’n meddwl bod eich corff yn...”



Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Edrychwch ar y ddelwedd o’r corff o fewn eich cwricwlwm iechyd. Mae Beat, sef elusen anhwylder bwyta’r DU, yn gallu darparu adnoddau a chefnogaeth cyfrwng Saesneg i ysgolion ynghylch delwedd o’r corff ac anhwylderau bwyta. www.beateatingdisorders.org.uk Youthline 0808 801 0711

A oeddech chi’n gwybod?

Mae teimlo’n negyddol am eich corff wedi bod yn gysylltiedig ag arferion bwyta afiach ac iechyd meddwl a lles gwael^{65,66}. Canfu adolygiad o ymchwil ar wefannau rhwydweithio cymdeithasol a delwedd o’r corff ymhlith plant, pobl ifanc ac oedolion ifanc fod y defnydd o wefannau rhwydweithio cymdeithasol, yn enwedig gweithgareddau yn seiliedig ar ffotograffau, yn gysylltiedig â phryderon o ran delwedd o’r corff ymhlith gwrywod a benywod⁶⁷.

Pwy sy'n gallu helpu?

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

Mae **MEIC** yn llinell gymorth am ddim 24 awr ar gyfer plant a phobl ifanc. Mae MEIC yn rhoi cyngor a chefnogaeth ynghylch amrywiaeth o faterion, gan gynnwys bwlio

www.meiccymru.org/cym/

Rhadffôn 080880 23456

Negeseuon testun 84001

Mae sgwrsio ar-lein ar gael hefyd

Mae **Barnardo's Cymru'n** gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yng Nghymru i helpu i sicrhau bod pob plentyn yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd.

www.barnardos.org.uk/barnardos-cymru

Mae **Mind Cymru'n** darparu cyngor a chefnogaeth i rymuso unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl. Mae'r wefan hon yn darparu taflenni gwybodaeth ar gyfer pobl ifanc ar amrywiaeth o faterion iechyd meddwl ac iechyd emosiynol.

www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru-cymraeg/

Llinell wybodaeth Mind: 0300 1233393

Negeseuon testun: 86463

E-bost: info@mind.org.uk

Mae Mind Cymru (ar y cyd ag elusennau eraill) yn rhedeg **Amser i Newid Cymru**, sydd â'r nod o roi diwedd ar stigma a gwahaniaethu yn erbyn pobl sy'n wynebu problemau iechyd meddwl.

www.timetochangewales.org.uk/cy/amdanom/

Mae **ChildLine** yn darparu cyngor i bobl ifanc ynghylch amrywiaeth o faterion, gan gynnwys bwlio, diogelwch ar-lein a symudol, a hunan-niweidio.

www.childline.org.uk

Rhadffôn 0800 1111 (linell gymorth ddwyieithog)

Mae sgwrsio ar-lein un i un ar gael hefyd

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

www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/sexting/zipit-app/

Byw Heb Ofn Llywodraeth Cymru, am gyngor ar berthnasoddd afiach ac adnoddau ar gyfer pobl ifanc

<https://llyw.cymru/byw-heb-ofn>

I gael cymorth a chyngor am berthynas afiach

@LiveFearFree 24/7

Llinell gymorth: 0808 8010 800

Negeseuon testun: 078600 77333

E-bost: gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

Gwasanaeth sgwrsio byw: <https://llyw.cymru/byw-heb-ofn/cysylltwch-byw-heb-ofn>

Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru. Rhaglen i ysgolion ar gam-drin domestig, sy'n gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru i hyrwyddo pwysigrwydd perthnasoddd iach a chodi ymwybyddiaeth o gamdriniaeth, a'r canlyniadau, a ble i fynd am gymorth. Bydd staff yn dod i ysgolion i gynnal sesiynau ar gyfer pobl ifanc, staff a rhieni.

Ffoniwch: 1267 225555

www.hafancymru.co.uk/cy/ein-gwasanaethau/prosiectau-a-rhaglenni/sbectrwm/

Y Samariaid

Yno i unrhyw un sydd angen rhywun...

Llinell gymorth am ddim 24 awr 116 123

www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/schools/young-people/

Mae **Comisiynydd Plant Cymru** yn amddiffyn hawliau plant a phobl ifanc. Mae'r gwaith hwn yn gysylltiedig â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae'r wefan yn rhoi gwybodaeth a chyngor i bobl ifanc a staff mewn ysgolion

www.complantcymru.org.uk/

Sut gall eich ysgol gefnogi lles ac iechyd emosiynol myfyrwyr?

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r Llywodraethwyr	
Sicrhau bod yr holl bolisiau perthnasol sy'n cefnogi lles myfyrwyr yn eu lle ac wedi'u datblygu mewn ymgynghoriad â phob sector o gymuned yr ysgol, gan gynnwys myfyrwyr. Dylai'r rhain gynnwys y cynllun / polisi Cydraddoldeb, Polisi a Strategaeth Gwrth-fwlio, a pholisi Profedigaeth. Bydd eich tîm ysgolion iach lleol yn rhoi cyngor a chymorth.	Ystyried y cysyniad o gysylltioldeb â'r ysgol a sut y gellir annog hyn drwy berthynas gadarnhaol rhwng ac ar draws gwahanol aelodau o gymuned yr ysgol.
Gwnewch hi'n glir i bawb bod lles myfyrwyr a staff yn ffocws allweddol i'r ysgol. Gellir gwneud hyn trwy ei gynnwys yn y datganiad gweledigaeth ac yn arwyddair yr ysgol, a rhoi manylion y camau a gymerir i'r perwyl hwn ar wefan yr ysgol.	

Gall staff yr ysgol	
Ceisiwch feithrin perthnasoedd gydag aelodau o staff a myfyrwyr, sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth a pharch.	Cynnwys ymagweddau at ddysgu a chyfleoedd ar draws y cwricwlwm i alluogi myfyrwyr i ystyried materion iechyd emosiynol a meithrin hunan-barch.

Gyda chefnogaeth staff, gall myfyrwyr	
Dylid annog cyfranogiad myfyrwyr ar draws pob agwedd ar fywyd yn yr ysgol, fel darparu cyfraniad ar bolisiau ysgol, a bwydo i mewn i ddatblygu'r cwricwlwm. Dylai un neu fwy o grwpiau lleisiau myfyrwyr adolygu amgylchedd yr ysgol mewn perthynas ag iechyd a lles meddwl ac emosiynol.	Cewch eich annog i wybod am eu hawliau a'u gwerthfawrogi, fel yr amlinellir yng Nghonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn; gellid ategu hyn trwy ymuno â'r cynllun Myfyrwyr sy'n Llysgenhadon a gynhelir gan Gomisiynydd Plant Cymru.
Sicrhau bod pobl ifanc yn cael y cyfle i hunangyfeirio at gwnselydd yn yr ysgol ac asiantaethau cymorth eraill pan fyddant ar gael.	

Ymglymiad Teuluoedd a'r Gymuned	
Gwahodd asiantaethau lleol a chenedlaethol gyda brîff i gefnogi iechyd a lles meddyliol ac emosiynol i gefnogi'r cwricwlwm neu gynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth ar gyfer staff a rhieni.	Ystyried sefydlu grŵp gyda chymorth asiantaeth allanol a fyddai'n galluogi rhieni i drafod y materion sy'n ymwneud â lles eu plant a'r hyn y gallent ei wneud fel rhiant i helpu.

Defnyddio a chamddefnyddio sylweddau

Ysmygu

Pam fod ysmygu'n agenda pwysig mewn ysgolion?

Ysmygu yw un o brif achosion rhai o'r clefydau mwyaf dinistriol yng Nghymru. Er bod cyfraddau ysmygu wedi gostwng yn y mwyafrif o wledydd y Gorllewin, mae tybaco yn parhau i ladd bron i 6 miliwn o bobl ledled y byd bob blwyddyn. Yn y DU, mae dau o bob pum oedolyn sy'n ysmygu wedi dechrau gwneud hynny cyn oeddent yn 16 oed⁶⁸.

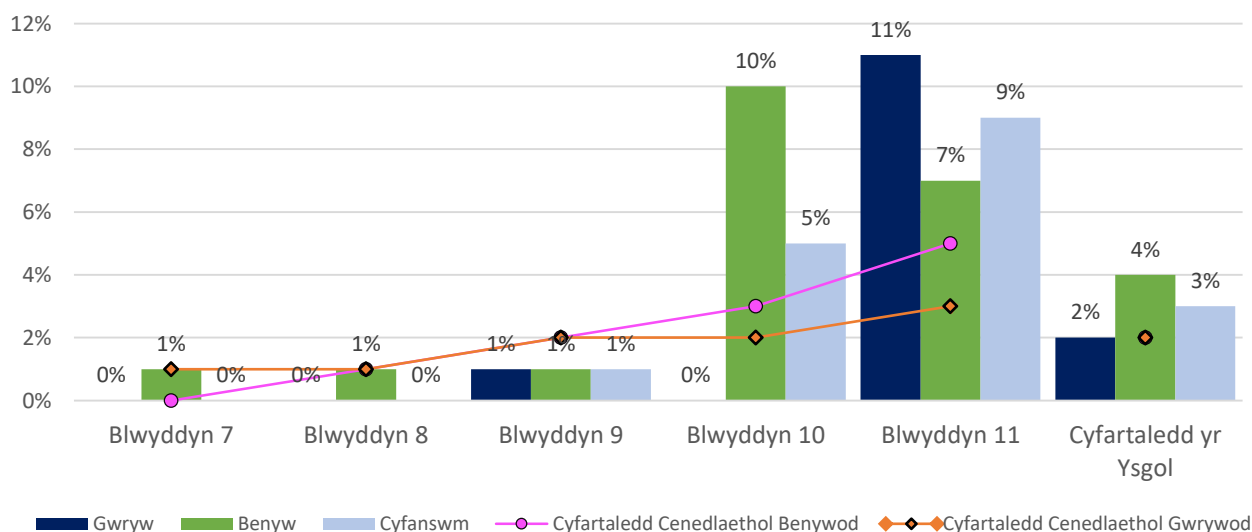
Nid yw effeithiau ysmygu'n ymddangos yn hwyrach mewn bywyd yn unig. Bob blwyddyn, mae mwy na 11,000 o blant yn dechrau ysmygu yng Nghymru⁶⁹. Mae ysmygu'n ifanc yn amharu'n sylweddol ar ddatblygiad yr ysgyfaint, gydag ysmygwyr ifanc yn profi cyfraddau uwch o asthma, gwichian wrth anadlu, a pheswch, o gymharu â phobl nad ydynt yn ysmygu.

Mae ymchwil yn Iwerddon wedi canfod bod ysmygwyr ifanc, o gymharu â phobl nad ydynt yn ysmygu, dair gwaith yn fwy tebygol o adrodd ar gŵyn yn ymwneud ag iechyd, megis problemau cysgu, hwyliau gwael ac iselder. Roedd plant ysgol a oedd yn ysmygu hefyd yn fwy tebygol o nodi boddhad bywyd isel o gymharu â'u cyfoedion nad oeddent yn ysmygu⁷⁰.

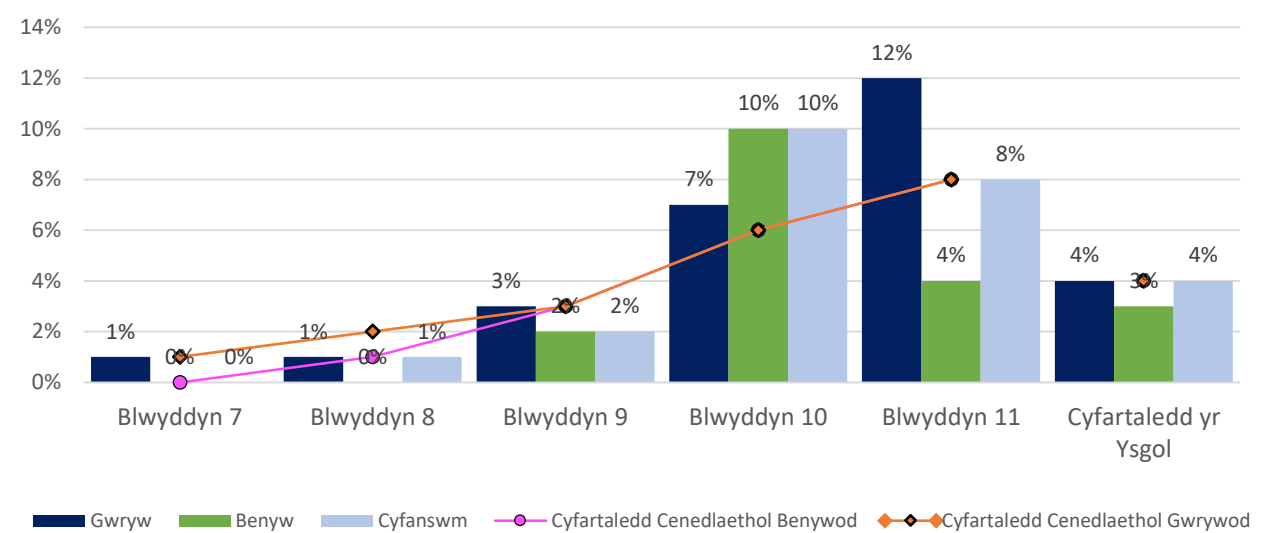
Nid ysmygwyr yn unig sydd mewn perygl o salwch, ond hefyd y rhai sydd o'u cwmpas. Pan fo ysgyfaint, llwybrau anadlu a systemau imiwnedd plant yn parhau i ddatblygu, mae mwy o berygl iddynt brofi effeithiau niweidiol mwg eilaidd; er enghraifft, heintiau ar y frest, heintiau yn y glust, peswch ac annwyd, ac asthma⁷¹.

Mae anghyfartaledd cymdeithasol i'w weld ym mhatrwm pobl ifanc sy'n ysmygu. Mae myfyrwyr o deuluoedd llai cyfoethog, yn enwedig merched, mewn mwy o berygl o ddod yn ysmygwyr⁷². Yn 2017, roedd 46% o'r holl fyfyrwyr Blwyddyn 11 yng Nghymru o deuluoedd llai cyfoethog wedi ysmygu eu sigarét gyntaf erbyn eu bod yn 13 oed, o gymharu â 34% o fyfyrwyr o deuluoedd mwy cyfoethog¹⁸.

Ffig. 30 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmygu llai nag unwaith yr wythnos



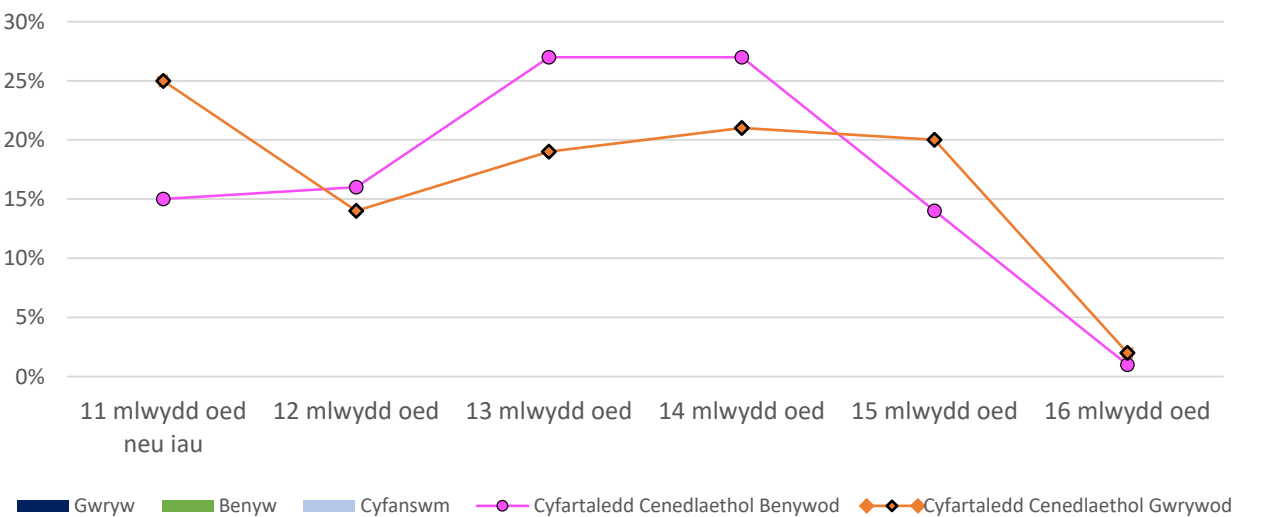
Ffig. 31 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd ar hyn o bryd yn ysmegu’n wythnosol o leiaf



A oeddech chi'n gwybod?

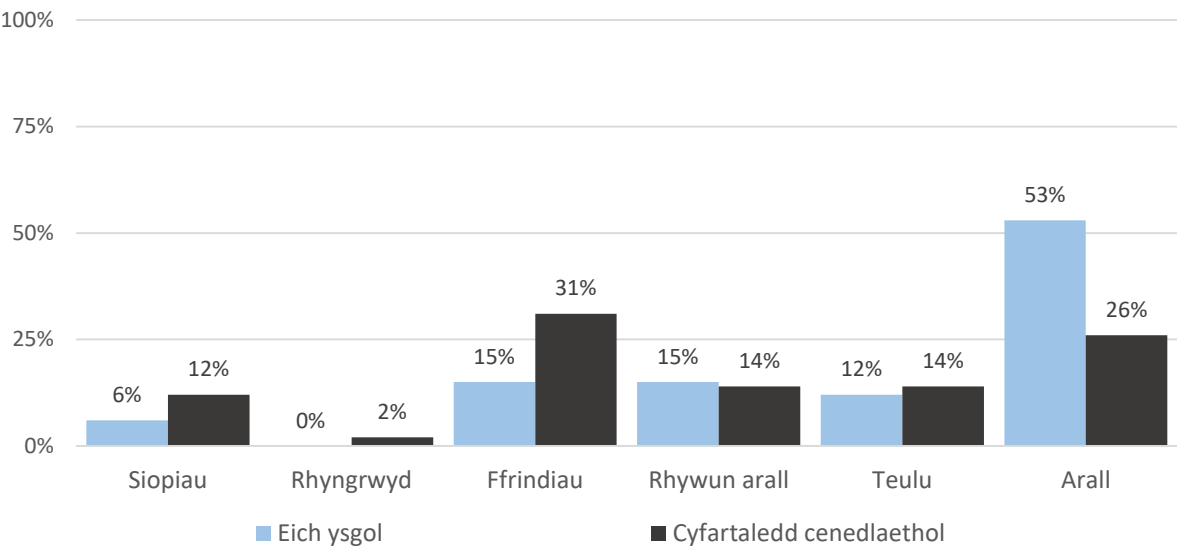
Po ieuengaf y bydd person yn dechrau ysmegu, y mwyaf tebygol y byddant o brofi salwch o ganlyniad; er enghraifft, os dechreuoch ysmegu yn 15 oed, rydych dair gwaith yn fwy tebygol o farw o ganser na rhywun a ddechreuodd ysmegu yn 25 oed⁷³.

Ffig. 32 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ysmegu eu sigarét gyntaf[∞]



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

Ffig. 33 Ysgol Owain Glyndŵr: Mannau lle mae myfyrwyr yn dweud eu bod yn cael sigarêts yn aml*



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

A oeddech chi'n gwybod?

Mae ymchwil ymhlith pobl ifanc yn awgrymu bod y cynnydd yn yr oedran cyfreithiol ar gyfer prynu sigarêts wedi cynyddu pwysigrwydd ‘prynu procsi’, neu ofyn i ffrindiau, teulu neu ddieithriaid brynu sigarêts. Mae pobl ifanc yn adrodd eu bod gwybod pa nodweddion i chwilio amdanynt mewn dieithryn sy’n eu gwneud yn fwy tebygol o gytuno i brynu sigarêts ar eu rhan⁷⁴.

Canfu astudiaeth ddiweddar ym Mhrydain bod pobl ifanc sy’n ysmegu tua 70% yn llai tebygol o ennill pum TGAU neu fwy ar raddau A-C*, o gymharu â’r rhai nad ydynt ysmegu⁷⁵.

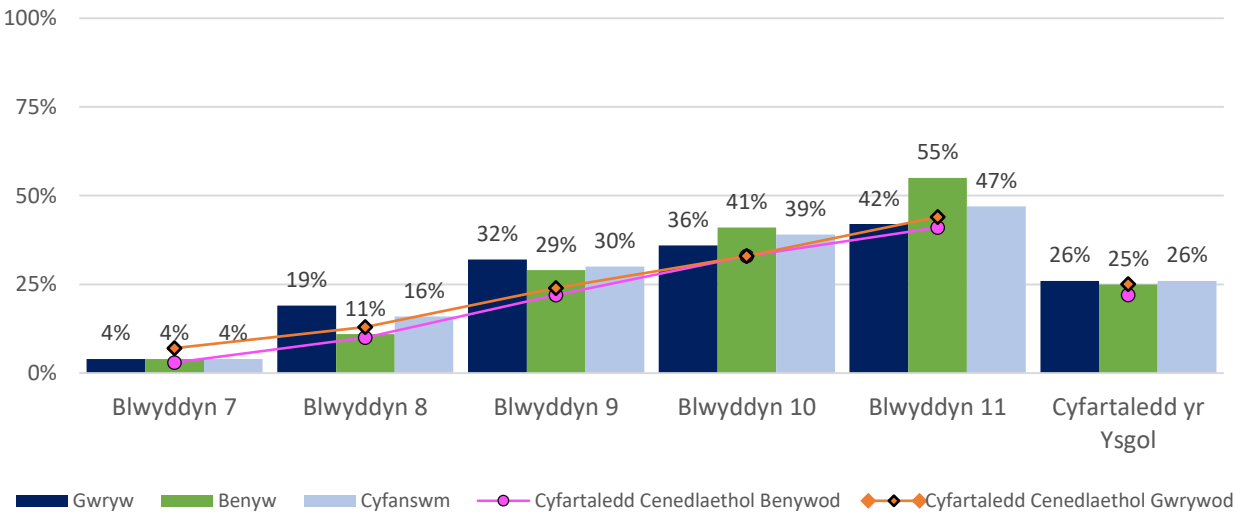
Beth ydych chi’n ei feddwl?

Yn 2014 canfu arolwg o dros 2500 o fyfyrwyr ysgol uwchradd yng Nghymru a Lloegr fod 42% yn meddwl y dylai’r oedran cyfreithlon i brynu sigarêts (18 oed) fod yn uwch a chredai 10% y dylai fod yn is⁷⁶. Beth ydych chi’n feddwl y dylai’r oed cyfreithlon i brynu sigarêts fod?

E-sigarêts

Gelwir e-sigarêts yn systemau cyflenwi nicotin electronig hefyd. Nid ydynt yn cynnwys tybaco, ond maent yn cynhyrchu anwedd o wresogydd batri a chetris. Mae'r cetris fel arfer yn cynnwys nicotin a gallant gynnwys cyflasyddau i roi blas tybaco neu fintys, ffrwythau neu siocled i'r anwedd. Er bod e-sigarêts yn cael eu hystyried yn aml fel dyfeisiau ar gyfer rhoi'r gorau i ysmegu, anogir pobl ifanc i beidio â'u defnyddio oherwydd maent yn cynnwys nicotin, sy'n sylwedd caethiwus.

Ffig. 34 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw wedi rhoi cynnig ar sigarêts electronig



Yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019/20, dywedodd **22%** o bobl ifanc yng Nghymru nad oeddent erioed wedi rhoi cynnig ar e-sigarét. Dywedodd **3%** eu bod nhw'n defnyddio e-sigarét yn rheolaidd (yn wythnosol o leiaf). Roedd defnydd rheolaidd yn fwyaf cyffredin ymhlith ysmygwyr a chyn ysmygwyr, gyda **llai nag 1%** o bobl nad ydynt yn ysmegu yn defnyddio e-sigarêts yn rheolaidd. Mae'r defnydd rheolaidd o e-sigarêts ymhlith pobl ifanc yng Nghymru yn gysylltiedig â goryfed mewn pyliau a defnyddio tybaco, meffedron, nwy chwerthin a chanabis⁷⁷.

A oeddech chi'n gwybod?

Canfu Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015/16 yng Nghymru fod mwyafrif (66%) o'r ymatebwyr a oedd wedi rhoi cynnig ar e-sigarêts a sigarêts tybaco, wedi defnyddio sigarêts tybaco yn gyntaf⁷⁷. Y ddau brif reswm y mae pobl ifanc yn eu rhoi fel arfer dros ddefnyddio e-sigarêts, a elwir hefyd yn 'vaping', yw oherwydd eu bod yn chwifrydig ac oherwydd bod ganddyn nhw ffrindiau sy'n defnyddio e-sigarêts⁷⁸.

Canfu ymchwil diweddar a wnaed ymhlith myfyrwyr yng Nghymru, Lloegr a'r Alban fod nifer y myfyrwyr a oedd yn credu ei bod yn iawn rhoi cynnig ar sigarêts wedi gostwng, hyd yn oed ar ôl y cyflwynwyd e-sigarêts yn y DU yn 2010⁷⁹. Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu nad yw e-sigarêts yn annog pobl ifanc i ddechrau ysmegu tybaco.

Gallwch ddarganfod mwy am yr astudiaeth hon yn ein Briff Ymchwil yma:

www.shrn.org.uk/cy/briffiau-ymchwil/

Alcohol

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

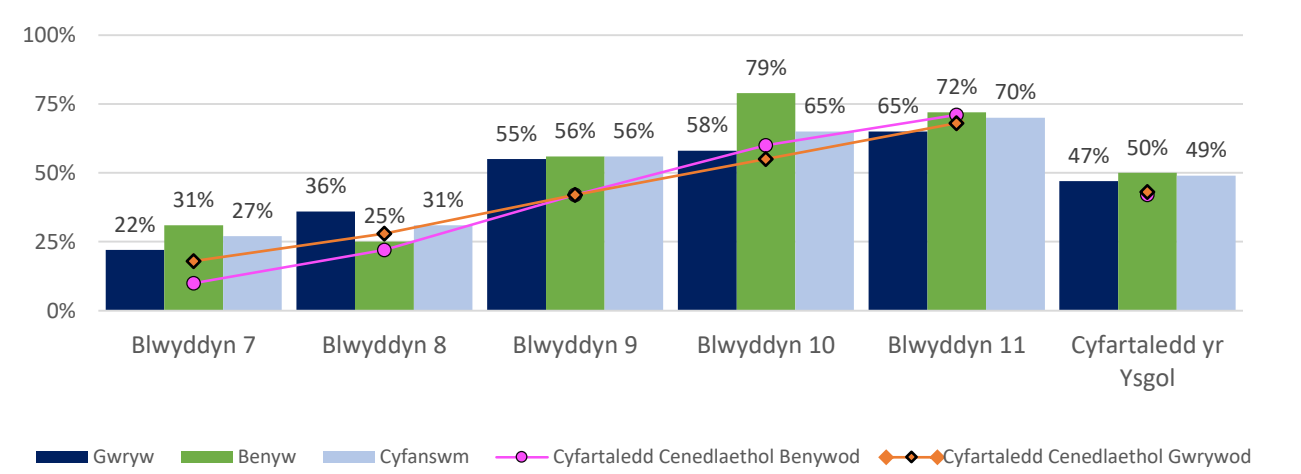
Yng Nghymru, mae alcohol yn lladd 1,500 o bobl bob blwyddyn, ac yn ystod 2017/18, roedd yn gysylltiedig â 54,900 o dderbyniadau i'r ysbyty^{80, 81}. Mae llawer o'r rhain yn digwydd oherwydd damweiniau ac anafiadau a achosir gan alcohol yn amharu ar swyddogaethau gwybyddol pobl.

Mae alcohol yn effeithio ar y corff a'r meddwl. Mae dechrau yfed alcohol yn tueddu i ddigwydd pan mae pobl rhwng 12 ac 16 oed, a pho ieuengaf y bydd pobl yn dechrau, yr uchaf yw'r risg o gael niwed⁸². Mae ymennydd ifanc yn arbennig o agored i effeithiau alcohol wrth iddynt barhau i ddatblygu trwy gydol llencyndod ac wrth i bobl ddod yn oedolion ifanc⁸³. Mae yfed dan oed yn cynyddu'r risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl, gydag yfwyr trwm yn fwy tebygol o nodi gorbryder, iselder a syniadaeth hunanladdol^{84, 85}.

Mae yfed yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ymddygiadau peryglus. Mae ymddygiadau rhywiol peryglus wedi'u cysylltu hefyd ag yfed dan oed, gan fod pobl ifanc yn fwy tebygol o gael rhyw heb ddiogelwch pan fyddant dan ddylanwad alcohol, gan eu rhoi mewn perygl o ddal afiechyd on a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd yn yr arddegau^{82, 86}. Mae ymddygiadau peryglus eraill sy'n gysylltiedig ag alcohol yn cynnwys trais, yfed a gyrru a defnyddio sylweddau eraill megis cannabis a thybaco ^{82, 84, 87}.

Mae llai yn well. Yn wahanol i'r DU, nid yw Sefydliad Iechyd y Byd yn gosod terfynau diogel ar gyfer yfed alcohol. Mae hyn oherwydd yn achos bron pob un o'r clefydau sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol, mae 'perthynas rhwng dos ac ymateb'. Mae hyn yn golygu po fwyaf y byddwch yn ei yfed, y mwyaf yw eich risg o ddioddef afiechyd, felly mae llai yn well.

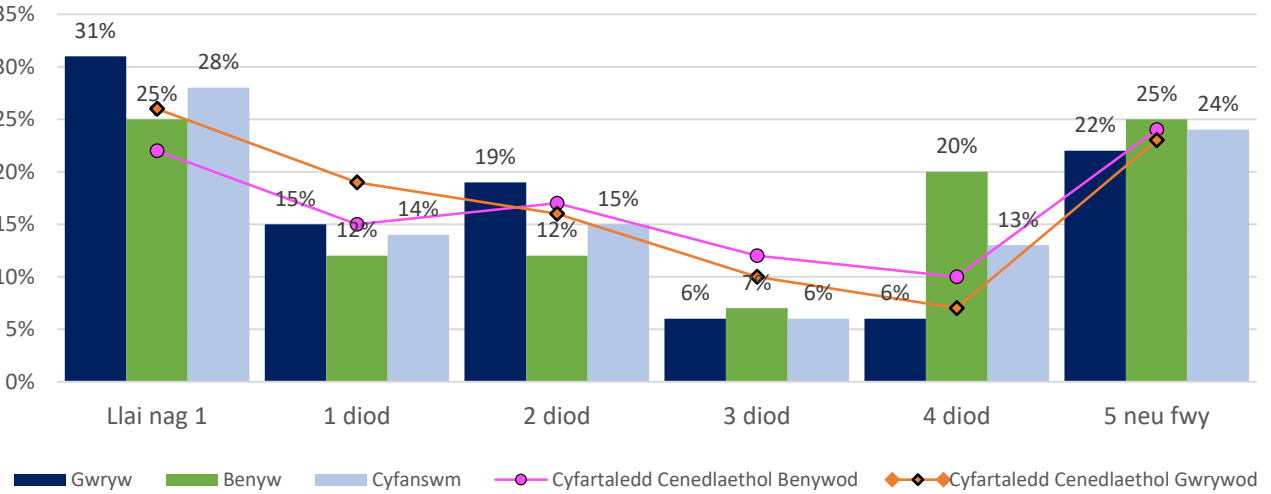
Ffig. 35 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sy'n adrodd eu bod nhw'n yfed alcohol



Beth ydych chi'n ei feddwl?

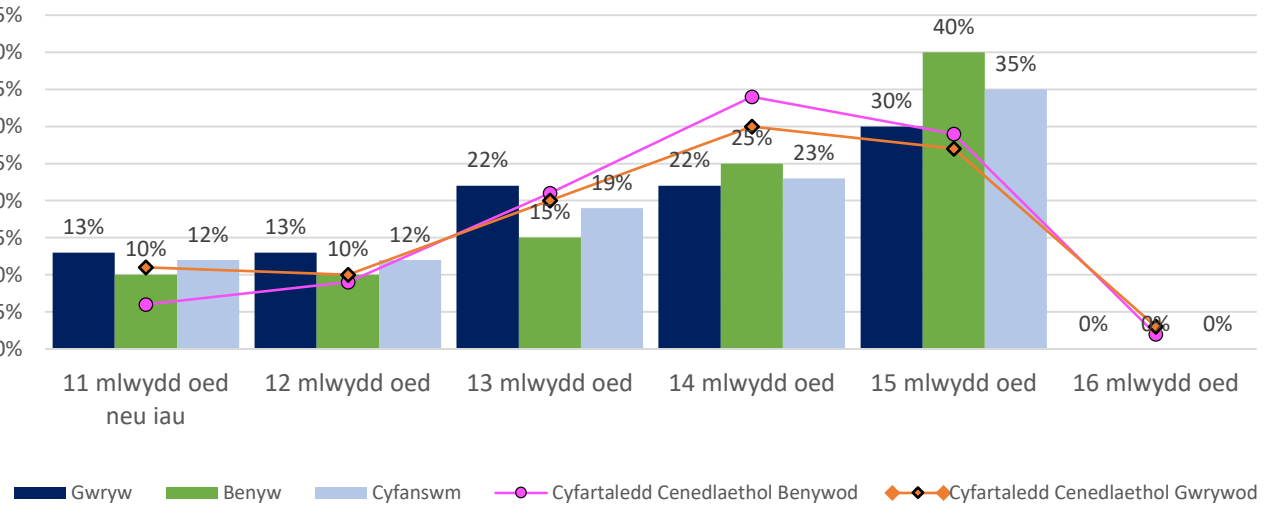
Yn 2014 canfu arolwg o dros 2500 o fyfyrwyr ysgol uwchradd yng Nghymru a Lloegr fod 21% yn meddwl y dylai'r oedran cyfreithlon i brynu alcohol (18 oed) fod yn uwch a chredai 14% y dylai fod yn is⁷⁶. Beth ydych chi'n feddwl y dylai'r oed cyfreithlon i brynu alcohol fod?

Ffig. 36 Ysgol Owain Glyndŵr: Faint o ddiodydd alcoholig y mae myfyrwyr yn eu hyfed ar ddiwrnod arferol*



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

Ffig. 37 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 yfed alcohol am y tro cyntaf *



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

A oeddech chi'n gwybod?

Mae dechrau defnyddio alcohol yn gynnar yn un o'r rhagfynegyddion cryfaf o ddibyniaeth ar alcohol yn nes ymlaen: mae ymchwil yn America wedi canfod po ieuengaf yw pobl pan fyddant yn dechrau yfed alcohol, y mwyaf tebygol yr ydynt o fod yn ddibynnol ar alcohol erbyn iddynt gyrraedd 25 mlwydd oed⁸⁸.

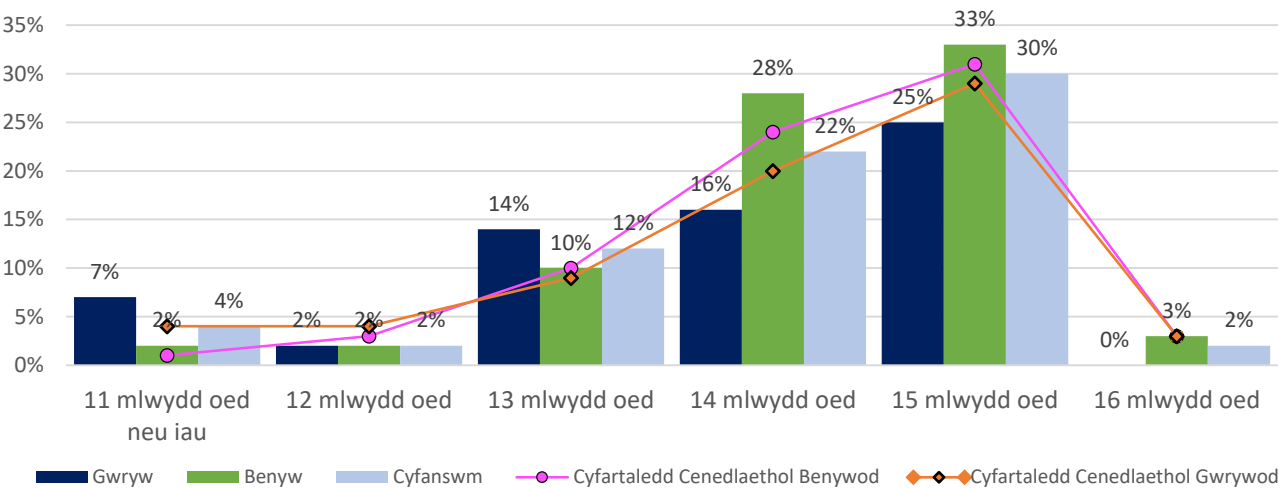
A oeddech chi'n gwybod?

Yn ôl canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU⁸⁹:

- Er mwyn helpu i atal peryglon iechyd sy'n gysylltiedig ag alcohol, ni ddylai dynion na menywod yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos, sy'n cyfateb i botel a hanner o win neu chwe pheint o gwrw. Dylai hyn gael ei rannu'n gyfartal dros o leiaf dri diwrnod.
- Mae'r risg o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig ag alcohol, fel canserau'r geg, y gwddf a'r fron, yn cynyddu wrth yfed yn rheolaidd.
- Dylid osgoi alcohol yn llym yn ystod beichiogrwydd gan ei fod yn effeithio ar ddatblygiad y ffetws.

Er bod canllawiau yfed y DU yn cynghori dim mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos, ar gyfartaledd, roedd pobl yn y DU yn yfed tua 22 uned o alcohol bob wythnos yn ystod 2016⁹⁰.

Ffig. 38 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 feddwi am y tro cyntaf*



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

A oeddech chi'n gwybod?

Mae plant 11-14 oed yn y DU sy'n nodi lles cadarnhaol yn yr ysgol yn llawer llai tebygol o fod wedi yfed alcohol na chyfoedion a nododd les negyddol. Mae lles yn yr ysgol yn cynnwys teimlo eu bod yn cael eu trin yn deg gan athrawon a'r gallu i gymryd rhan mewn llunio rheolau'r ysgol⁹¹.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymhell bod ysgolion yn dilyn dull 'ysgol gyfan' wrth ymdrin ag alcohol, a chynnwys myfyrwyr, staff ysgolion, rhieni, y gymuned ehangach ac asiantaethau allanol wrth fynd i'r afael â pholisi'r ysgol, amgylchedd yr ysgol, y cwricwlwm a datblygiad proffesiynol staff⁹².

Wrth gynllunio addysg gyffredinol ar alcohol, dylai ysgolion:

- Arfer dull cadarnhaol i helpu myfyrwyr i wneud dewisiadau iechyd gwybodus a diogel, ac osgoi tactegau dychryn.
- Annog myfyrwyr i gymryd rhan mewn trafodaethau ac osgoi rhoi gwybodaeth yn unig.

A oeddech chi'n gwybod?

Mae peryglon yn gysylltiedig â chymysgu alcohol a diodydd egni caffein uchel; gallai'r cynnwys caffein wneud i chi deimlo'n fwy effro ac yn llai ymwybodol o ba mor feddw yr ydych. Hefyd mae caffein ac alcohol ill dau'n ddiwretig sy'n golygu eu bod yn gwneud i chi gynhyrchu llawer o wrin felly gallai eu hyfed gyda'i gilydd eich dadhydradu'n ddifrifol.

Canabis

Pam mae defnyddio canabis yn fater arbennig mewn ysgolion?

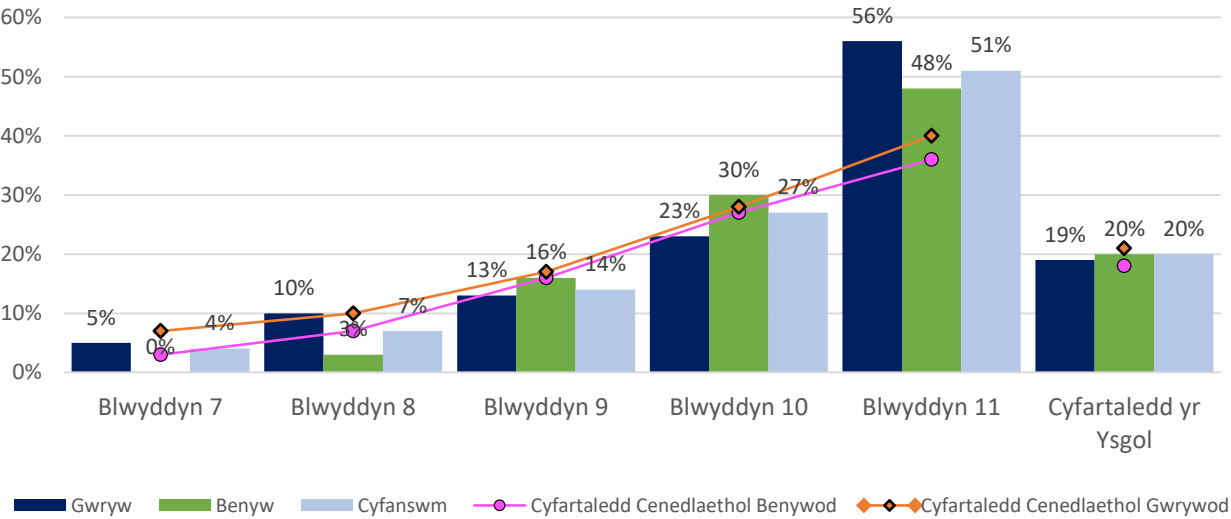
Mae canabis yn cael effaith uniongyrchol ar yr ymennydd ac mae hyn yn bryder penodol mewn pobl ifanc, y mae eu hymennydd yn dal i ddatblygu. Dangoswyd ei fod yn cael effaith negyddol ar gwsg, hwyliau, y cof a chanolbwytio. Mae pryderon iechyd meddwl eraill sy’n gysylltiedig â chanabis yn cynnwys gorbryder, iselder a sgitsoffrenia⁹³.

Mae cysylltiad cryf rhwng defnyddio canabis a chanlyniadau addysgol a galwedigaethol. Bu astudiaeth ddiweddar dros gyfnod o 10 mlynedd yng Nghanada yn ymchwilio i effeithiau defnyddio canabis yn gynnar ar lwybrau cyflogaeth a chyrhaeddiad addysgol, gan ganfod fod pobl ifanc nad oeddent yn defnyddio canabis a’r rhai nad oeddent yn gwneud hynny’n aml yn cyflawni graddau ysgol uwchradd uwch na’r rhai a oedd yn defnyddio canabis yn rheolaidd⁹⁴. Yn ogystal, roedd y rhai a oedd yn defnyddio canabis yn rheolaidd yn ystod llencyndod ac fel oedolion yn llai tebygol o ennill gradd baglor o gymharu â’r rhai nad oeddent erioed wedi’i ddefnyddio neu wedi’i ddefnyddio’n anaml.

Mae ymchwil yn UDA hefyd wedi canfod po ieuengaf y mae person yn defnyddio canabis gyntaf, y gwaethaf yw’r effeithiau ar eu cyrhaeddiad addysgol; er enghraifft, roedd pobl ifanc a ddefnyddiodd ganabis gyntaf rhwng 15 a 17 oed bron ddwywaith yn fwy tebygol o orffen yn yr ysgol uwchradd o gymharu â’r rhai a ddefnyddiodd ganabis rhwng 12 a 14 oed⁹⁵.

Gallai deall bywydau pobl ifanc yn yr ysgol ein cynorthwyo i ddeall pam y defnyddir canabis. Canfu gwaith ymchwil manwl mewn dwy ysgol yn Lloegr bod y defnydd a wnâi myfyrwyr o ganabis yn gysylltiedig â’u rhwydweithiau cymdeithasol ac amgylchedd yr ysgol. Mewn ysgol yng nghanol dinas ac iddi boblogaeth fawr ar incwm isel, defnyddiai myfyrwyr ganabis fel modd o greu ffrindiau a theimlo’n fwy diogel mewn amgylchedd yr oeddynt yn teimlo’n fregus ynddo. Mewn ysgol faestrefol lle'r oedd cyfran fechan o’r myfyrwyr o deuluoedd incwm isel, câi myfyrwyr a deimlai eu bod wedi ymddieithrio gan waith yr ysgol, sef canolbwytio ar gyrhaeddiad academiaidd, synnwyr cryf o hunaniaeth o ddefnyddio canabis⁹⁶.

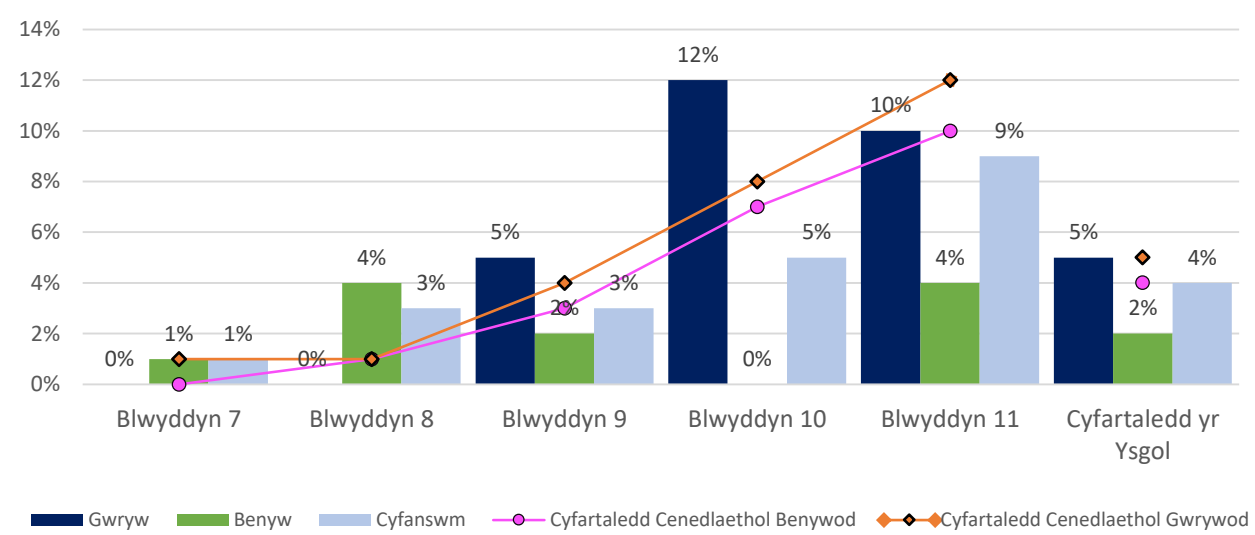
Ffig. 39 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cael cynnig canabis yn ystod y 12 mis diwethaf



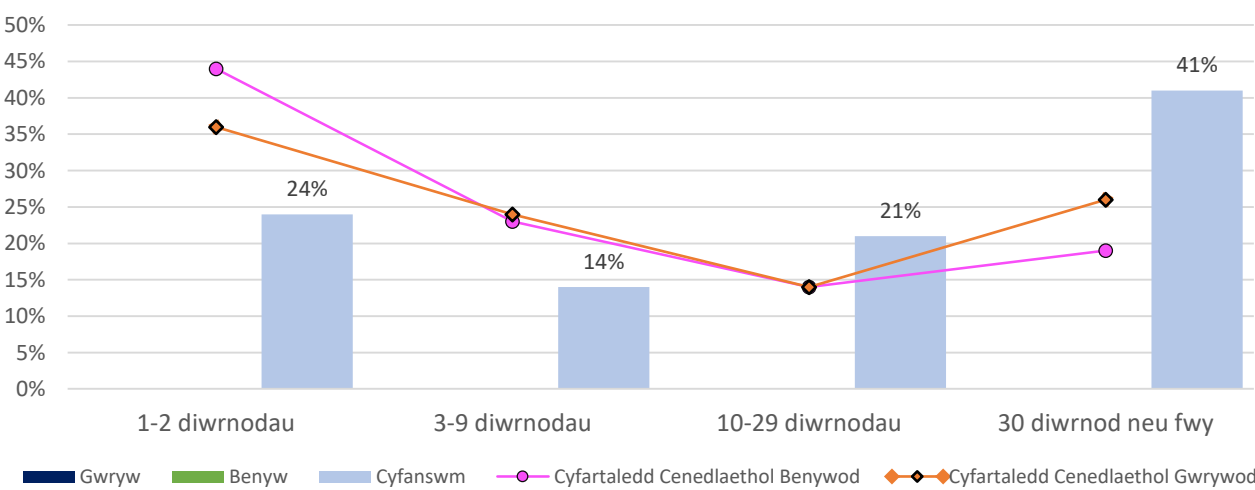
Mae cannabis yn gyffur dosbarth B sy'n golygu ei fod yn anghyfreithlon ei dyfu, ei gynhyrchu, ei gyflenwi neu fod ag ef yn eich meddiant. Wedi iddo gael ei ailddosbarthu am gyfnod byr i fod yn gyffur Dosbarth C o 2004 i 2009, fe'i newidiwyd oherwydd y cysylltiadau posib â materion iechyd meddwl.

Cyfunwyd pedair astudiaeth fawr dros gyfnod o amser yn Awstralia a Seland Newydd er mwyn edrych i mewn i'r berthynas rhwng cannabis ac iselder ysbryd. Cysylltwyd y defnydd cynyddol a wnaed o ganabis â symptomau cynyddol teimlo'n isel ac roedd y cysylltiad hwn yn gryfach pan oedd pobl yn laslanciau nag yn oedolion. Fodd bynnag, nid oedd yn bosib bod yn sicr a oedd defnyddio cannabis yn achosi symptomau o deimlo'n isel ynteu fel arall oedd hi⁹⁷.

Ffig. 40 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cymryd cannabis yn y 30 diwrnod olaf

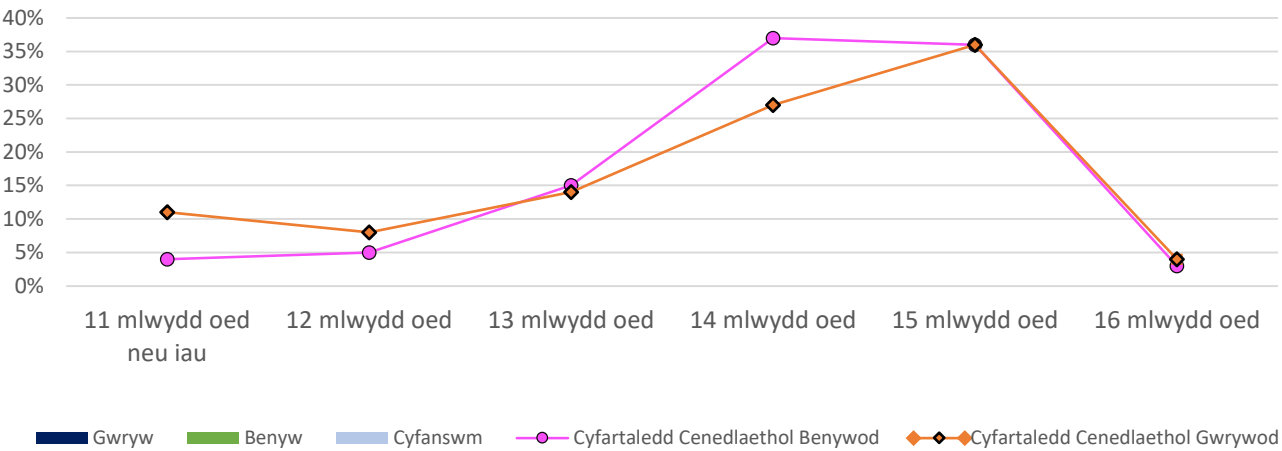


Ffig. 41 Ysgol Owain Glyndŵr: Nifer y dyddiau yn y 30 diwrnod diwethaf pryd mae myfyrwyr wedi cymryd cannabis*



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

Ffig. 42 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 ddefnyddio canabis am y tro cyntaf*



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

A oeddech chi'n gwybod?

Canabis yw'r cyffur anghyfreithlon a gaiff ei ddefnyddio fwyaf yn y DU. Gostyngodd y defnydd ymhlith pobl ifanc rhwng 16 a 34 oed yng Nghymru a Lloegr rhwng 2003 a 2009, ond mae wedi aros yn gymharol gyson ers hynny⁹⁸.

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

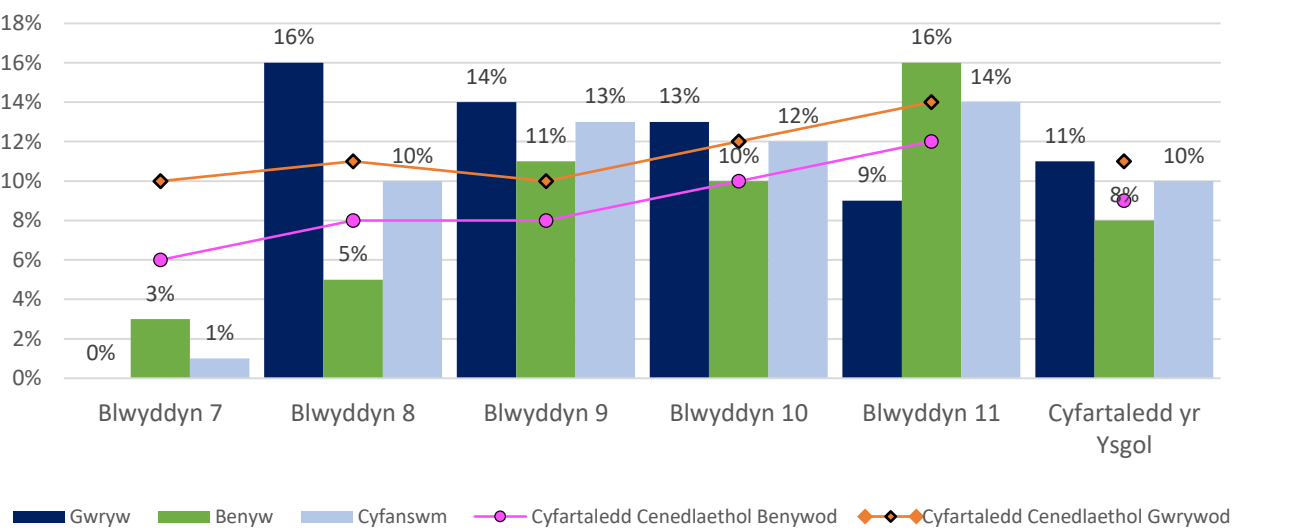
Gall amgylchedd cadarnhaol yn yr ysgol helpu i annog myfyrwyr i beidio â defnyddio canabis. Mae astudiaethau o'r DU a Gogledd America wedi dangos bod myfyrwyr sy'n nodi eu bod yn teimlo'n gysylltiedig, wedi'u hymgysylltu, ac yn ddiogel yn eu hysgol ac sydd â pherthnasoedd da â'u hathrawon, yn llai tebygol o ymwneud â chanabis⁹⁹⁻¹⁰¹.

Sylweddau seicoweithredol newydd

Mae sylweddau seicoweithredol yn gyffuriau newydd sydd wedi ymddangos yn y blynyddoedd diwethaf. Mae'r cyffuriau hyn yn dynwared effeithiau cyffuriau anghyfreithlon sefydledig, ond bod y cemegwyr a wnaeth eu cynhyrchu nhw wedi addasu eu strwythur moleciwlaidd fel eu bod nhw'n cwmpo y tu allan i gyfreithiau cyffuriau presennol, ac felly'n eu gwneud nhw'n gyfreithlon yn dechnegol (gan hynny, cânt eu galw'n 'sylweddau penfeddwol cyfreithiol' yn aml). Felly, roeddent yn cael eu gwerthu'n agored mewn rhai siopau a thrwy safleoedd ar y rhyngwrdd. Un pryder oedd bod pobl ifanc yn cysylltu eu statws cyfreithlon â bod y cyffuriau'n ddiogel i'w defnyddio.

Mae **Deddf Sylweddau Seicoweithredol** 2016 wedi'i gwneud yn drosedd i werthu sylweddau seicoweithredol newydd neu eu rhoi i ffwrdd, ac mae'r gwaharddiad yn ymestyn i werthu ocsid nitraidd at ddefnydd gan bobl. Mae'r effeithiau a gaiff sylweddau seicoweithredol newydd ar y corff dynol yn debyg i'r rhai a achosir gan gyffuriau eraill, fel cocên ac ecstasi¹⁰².

Ffig. 43 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fewnanadlu nwy chwerthin neu gymryd meffedron neu 'sylweddau penfeddwol cyfreithiol'



A oeddech chi'n gwybod?

Mewn astudiaeth ddiweddar a gynhaliwyd ymhlith phobl ifanc rhwng 11 a 15 oed yn Lloegr, nododd 6% o fyfyrwyr eu bod wedi cael cynnig sylwedd seicoweithredol newydd, ac roedd 1% wedi arbrofi â sylwedd seicoweithredol newydd yn ystod y flwyddyn flaenorol¹⁰³.

Mae Ocsid Nitraidd¹⁰⁴, a elwir hefyd yn nwy chwerthin, fel arfer yn cael ei anadlu gan ddefnyddio canister metel, naill ai trwy drosglwyddo'r nwy i falŵn neu'n uniongyrchol o'r canister ei hun. Mae anadlu uniongyrchol yn beryglus dros ben gan fod y canisterau dan bwysedd mawr, ac mae hyn yn gallu effeithio ar gyhyrau'r gwddf wrth ddod i gysylltiad, ac amharu ar anadlu. Mae'r risgiau sy'n gysylltiedig â nwy chwerthin yn cynnwys pendro, ac mae defnydd rheolaidd yn gallu achosi niwed i'r nerfau ac atal datblygiad celloedd gwaed gwyn. Gall gor-ddefnyddio ocsid nitraidd arwain at lewygu a mygu.

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol am gyngor ar bob agwedd o ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau ac am gefnogaeth ac adnoddau lleol a argymhellir	
ASH Cymru Mae Gweithredu ar Ysmygu ac Iechyd (ASH) yn cynnig gwybodaeth ac ystadegau ar ysmygu yng Nghymru, gan gynnwys pecyn cymorth 'Gwneud eich Ysgol yn Ddi-fwg'. Hefyd, maen nhw'n cynnal ymgyrchoedd ar agweddau gwahanol ar ysmygu. https://ash.wales/language/cy/	Mae DAN, sef Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru, yn rhoi gwybodaeth neu gymorth cyfrinachol am ddim ar faterion yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn trwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg. Ffoniwch 0808 808 2234 neu anfonwch neges destun 'dan' at 81066 www.dan247.org.uk/Default_Wales.asp Mae Frank yn rhoi cyngor i bobl ifanc drwy gyfrwng y Saesneg: Ffoniwch 0300 123 6600 www.talktofrank.com
Helpa Fi i Stopio Mae Helpa Fi i Stopio yn wefan ddwyieithog sy'n cynnwys gwybodaeth am holl wasanaethau rhoi'r gorau i smygu y GIG yng Nghymru. Ffoniwch 0800 085 2219 Neu anfonwch neges destun 'HMQ' at 80818 www.helpafiistopio.cymru/	Mae Alcohol Change UK yn elusen newydd a ffurfiwyd wrth uno dwy elusen flaenorol. Mae'r wefan yn darparu ystadegau, taflenni ffeithiau ac offer rhyngweithiol ar y ffordd mae alcohol yn effeithio ar y corff, ac ar yfed yn synhwyrol. https://alcoholchange.org.uk/cymraeg
Mae Choices Cymru yn darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth ym maes cyffuriau ac alcohol i bobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru. www.choices.cymru/cy/	Adnoddau ar gyfer athrawon, dysgwyr a rhieni/gofalwyr ar ddefnyddio a chamddefnyddio sylweddau a phynciau iechyd eraill. https://schoolbeat.cymru/cy/
The National Association for Children of Alcoholics Elusen yn y DU yw Nacoa sy'n helpu plant sy'n tyfu i fyny mewn teuluoedd lle mae rhiant neu ofalwr yn gaeth i alcohol. Ffoniwch 0800 358 3456 neu ewch i www.nacoa.org.uk/young-people	Mae Ymchwil Canser y DU yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr ynghylch amrywiaeth o faterion yn ymwneud â ffordd o fyw megis ysmygu ac alcohol. www.cancerresearchuk.org

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

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r Llywodraethwyr
Sicrhau bod yr ysgol yn safle di-fwg (ac atal y defnydd o e-sigarêts) a llunio polisiau i ymdrin ag achosion o ysmegu ac yfed naill ai drwy ddogfennau ar wahân neu o fewn polisi defnyddio a chamddefnyddio sylweddau'r ysgol.
Ystyried cynnig cymorth rhoi'r gorau i ysmegu ar gyfer myfyrwyr a staff sydd eisiau rhoi'r gorau i ysmegu. www.helpafiistopio.cymru/
Derbyniwch Raglen Byw Bywyd Di-fwg os cewch y cynnig gan lechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hon yn rhaglen atal ysmegu dargedig, wedi'i seilio ar dystiolaeth, ar gyfer myfyrwyr Blwyddyn 8 (12 i 13 oed) mewn ysgolion, i'w galluogi i drafod risgiau ysmegu a manteision bod yn ddi-fwg. www.justbsmokefree.wales/lang.php

Gall staff yr ysgol
Ystyried y grwpiau blwyddyn mwyaf priodol ar gyfer targedu mewnbwn addysgol yn seiliedig ar y data yn yr adroddiad.
Gwnewch y mwyaf o'r cyfleoedd i addysgu am ysmegu a chamddefnyddio alcohol a chyffuriau yn y gwersi ABCh, Gwyddoniaeth ac mewn pynciau eraill ar draws y cwricwlwm. Sicrhewch fod y cynnwys yn ehangach na pheryglon tymor hir defnyddio'r sylweddau. Ystyriwch ganlyniadau tymor byr, sgiliau i wrthsefyll dylanwadau nad oes eu hangen gan gyfoedion a'r cyfryngau a chaniatewch i fyfyrwyr ystyried eu hagweddau sy'n ymwneud â'r sylweddau hyn.

Gyda chefnogaeth staff, gall myfyrwyr
Sicrhau bod grwpiau Llais y Myfyrwyr yn ystyried ysmegu ac alcohol ac yn adolygu'r cwricwlwm ac amgylchedd yr ysgol mewn perthynas â'r ddau sylwedd hyn. Gall yr Eco-bwyllgor ystyried effeithiau bydeang ysmegu ar yr amgylchedd.
Ystyried digwyddiadau codi ymwybyddiaeth i gyd-fynd â digwyddiadau cenedlaethol megis Diwrnod Dim Smygu ac Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol.
Meddwl am negeseuon priodol y gellir eu cyflwyno i fyfyrwyr iau yn yr ysgol drwy sesiynau addysg cymheiriaid neu wasanaethau.

Ymglymiad Teuluoedd a'r Gymuned
Gwahodd asiantaethau lleol a chenedlaethol sy'n ymwneud ag ysmegu neu alcohol i gefnogi'r cwricwlwm neu gynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth ar gyfer staff a rhieni.
Cymryd y cyfle i ledaenu dysgu y tu hwnt i borth yr ysgol; arddangos gwaith cwricwlwm myfyrwyr ar gamddefnyddio sylweddau o fewn y gymuned leol megis mewn meddygfeydd a fferyllyfeydd.

Rhyw a Pherthynas

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

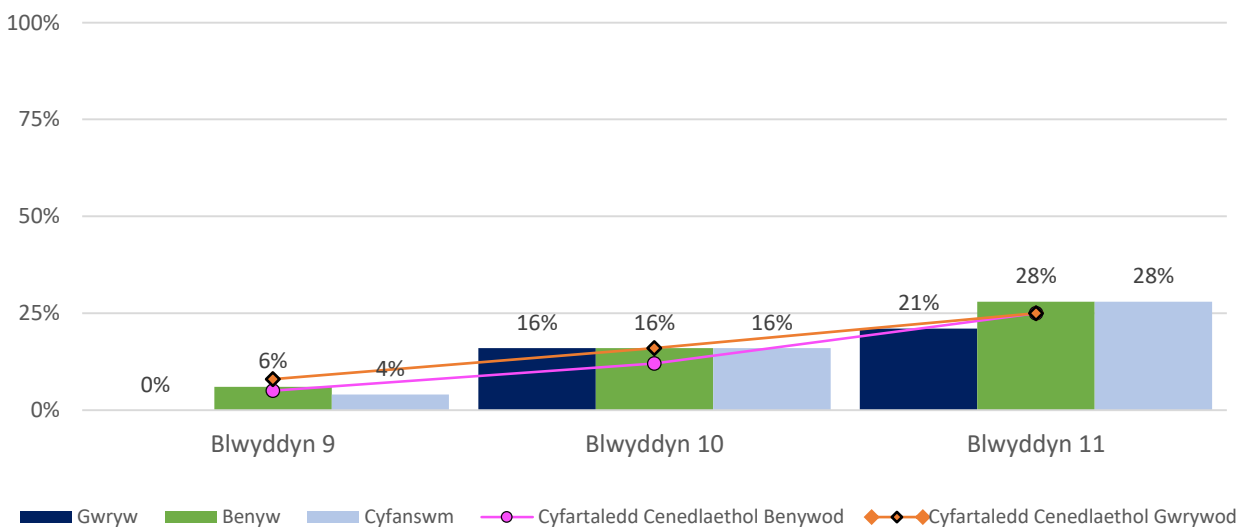
Mae cael rhyw yn ifanc yn gysylltiedig â sawl ymddygiad iechyd peryglus arall, megis cymryd cyffuriau ac ysmegu. Canfu'r Arolwg Ymddygiadau Iechyd Plant Oedran Ysgol yn lwerddon fod myfyrwyr rhwng 15 a 18 oed a oedd yn cael rhyw yn fwy tebygol o fod wedi rhoi cynnig ar alcohol, canabis a thybaco. O'r myfyrwyr a oedd wedi cael cyfathrach rywiol, roedd 23% o'r bechgyn a 13% o'r merched wedi gwneud hynny yn 14 oed neu'n iau¹⁰⁵.

I bobl ifanc, mae'r ysgol yn ffynhonnell bwysig o wybodaeth am ryw. Canfu ymchwil ymhlith pobl ifanc rhwng 16 a 24 oed fod tua 69% wedi dweud y byddent wedi hoffi bod yn fwy gwybodys tua'r adeg gyntaf pan oeddent eisiau cael profiadau rhywiol. Roedd gwrywod ifanc a nododd bornograffi fel ffynhonnell ar gyfer addysg rhyw yn fwy tebygol o fod eisiau gwybod rhagor am faterion rhywiol. Roedd pobl ifanc a nododd yr ysgol fel eu prif ffynhonnell ar gyfer gwybodaeth am ryw yn llai tebygol o nodi y byddent wedi bod eisiau gwybodaeth ychwanegol¹⁰⁶.

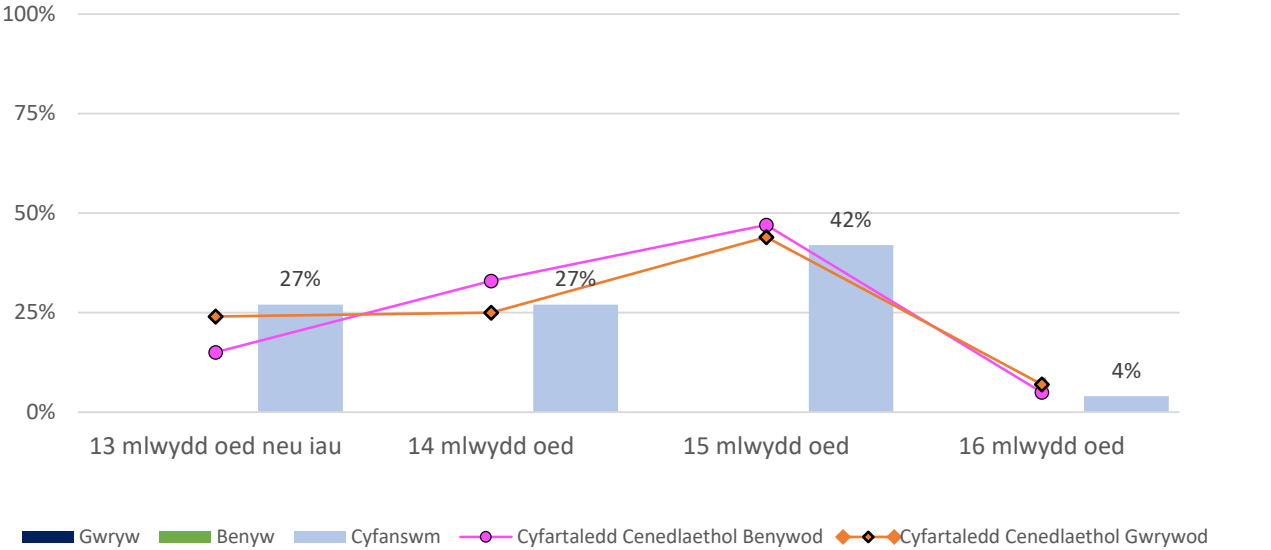
Mae rhyw heb ddiogelwch yn bryder difrifol ymhlith pobl ifanc gan ei fod yn eu rhoi mewn perygl o ddal clefyd a drosglwyddir yn rhywiol a beichiogrwydd anfwriadol. Yn 2017, roedd y gyfradd o bobl ifanc rhwng 15 a 24 oed yng Nghymru a gafodd ddiagnosis o gonorea bron bedair gwaith yn uwch na'r gyfradd gyffredinol ar gyfer poblogaeth y DU¹⁰⁷.

Nid yw'n anghyffredin i bobl ifanc edifarhau am y tro cyntaf iddynt gael rhyw. Dangosodd data a gasglwyd ymhlith pobl ifanc 15 oed yn lwerddon, yr Alban, Ffrainc a Bwlgaria fod 10% o bobl ifanc a oedd yn cael rhyw yn edifarhau am y tro cyntaf iddynt gael cyfathrach rywiol. Roedd merched tua phedair gwaith yn fwy tebygol na bechgyn o nodi teimladau negyddol¹⁰⁸.

Ffig. 44 Ysgol Owain Glyndŵr: Myfyrwyr sydd wedi cael cyfathrach rywiol erioed



Ffig. 45 Ysgol Owain Glyndŵr: Yr oedran y gwnaeth myfyrwyr Blwyddyn 11 gael cyfathrach rywiol am y tro cyntaf*



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

A oeddech chi'n gwybod?

Yn 2019, cynhaliwyd arolwg barn gan y Fforwm Addysg Rhyw ymhlith phobl ifanc 16 a 17 oed ledled Lloegr i asesu ansawdd addysg rhyw a pherthnasoedd mewn ysgolion, a chanfuwyd y canlynol¹⁰⁹:

- Roedd myfyrwyr yn lleiaf tebygol o adrodd eu bod wedi dysgu digon am bornograffi, anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM) a phleser rhywiol.
- Roedd bron i un o bob pum myfyriwr heb eu dysgu am faterion yn ymwneud â phobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol (LGBT+).
- Nododd llai na 60% o bobl ifanc eu bod wedi dysgu popeth yr oedd angen iddynt ei wybod ynghylch sut i ddweud p'un ai yw perthynas yn gamdriniol neu'n iach, meithrin perthnasoedd amhriodol, a ble i ddod o hyd i gymorth pe baent wedi dioddef camdriniaeth rywiol neu ymosodiad rhywiol.
- Roedd bron i un o bob pump o bobl ifanc 16 a 17 oed yn graddio ansawdd yr addysg rhyw a pherthnasoedd a ddysgwyd iddynt gan eu rhieni/gofalwyr yn 'wael' neu'n 'wael iawn'.

Canfu dadansoddiad o **Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015** berthynas glir rhwng ysgolion sy'n dysgu addysg rhyw a chydberthynas, ac iechyd rhyw pobl ifanc¹¹⁰. Er enghraifft, mewn ysgolion lle'r oedd addysg rhyw a chydberthynas yn cael ei haddysgu gan y nyrs ysgol neu arbenigwr addysg rhyw a chydberthynas, neu athro addysg iechyd, roedd y myfyrwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod nhw'n weithredol yn rhywiol. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag adolygiad o ymchwil ryngwladol a ganfu fod pobl ifanc yn dueddol o gasáu cael athrawon cyfarwydd, fel tiwtoriaid dosbarth, yn cyflwyno addysg rhyw a chydberthynas¹¹¹.

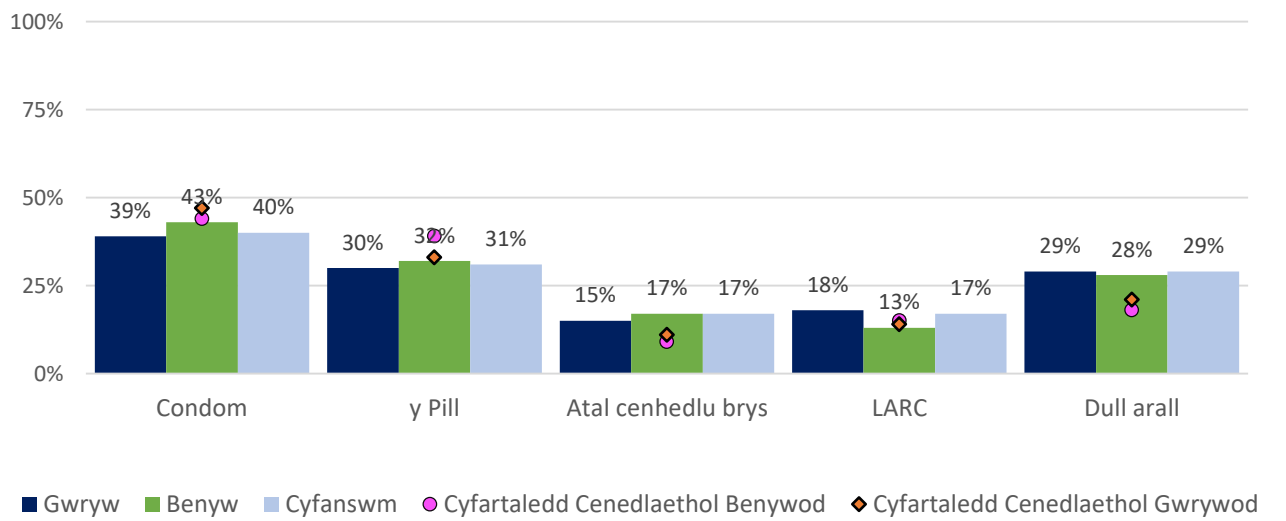
Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Ceir camsyniad cyffredin bod darparu Addysg Rhyw a Pherthnasoedd i blant sy'n rhy ifanc yn gallu annog cymryd rhan mewn cysylltiadau rhywiol. Fodd bynnag, mae ymchwil wedi canfod dro ar ôl tro mai'r gwrthwyneb sy'n wir, gan mai gwledydd sydd â'r cyfraddau isaf o enedigaeth yn yr arddegau a'r gyfran isaf o bobl ifanc sy'n cael rhyw o dan 15 oed yw'r rhai sydd â rhaglenni sefydledig a chynhwysfawr ar gyfer addysg rhyw¹¹².

Mae Argymhellion y Panel Arbenigol ar Addysg Rhyw a Pherthnasoedd ar Ddyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru¹¹³ yn datgan bod ARhPh sy'n gyfannol, yn gynhwysol ac o ansawdd uchel yn gysylltiedig ag ystod o ganlyniadau cadarnhaol i bobl ifanc a'u cymunedau, ac mae'n gallu:

- helpu i leihau bwllo homoffobig, deuffobig a thrawsffobig a gwella diogelwch a lles plant a phobl ifanc LGBTQ+
- helpu pobl ifanc i wneud penderfyniadau gwybodus am agosatrwydd rhywiol ac iechyd atgenhedlu
- helpu i herio stereoteipiau o ran rhywedd a rhyw
- gwella dealltwriaeth pobl ifanc o berthnasoedd diogel, cydsyniol, teg a chadarnhaol

Ffig. 46 Ysgol Owain Glyndŵr: Y defnydd o ddulliau atal cenhedlu ymhlith myfyrwyr sy'n weithredol yn rhywiol, a'u partneriaid*



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

A oeddech chi'n gwybod?

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

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

Gall eich ysgol wneud gwahaniaeth

Mae canfyddiadau'r Arolwg Cenedlaethol o Agweddau a Ffyrdd o Fyw Rhywiol wedi amlygu effeithiau cadarnhaol y gall addysg rhyw gan rieni ac ysgolion eu cael ar ymddygiadau pobl ifanc a chanlyniadau mewn perthynas â rhyw. Fodd bynnag, maent hefyd yn pwysleisio bod y rhain yn effeithio ar gyfran fwy o fenywod na gwrywod, gan amlygu'r angen am addysg rhyw nad yw'n canolbwyntio'n bennaf ar safbwyntiau benywod a'r canlyniadau ar eu cyfer, ond sydd hefyd yn ystyried safbwyntiau gwrywod^{114,115}.

Hefyd, canfu'r Arolwg Cenedlaethol o Agweddau a Ffyrdd o Fyw Rhywiol, o gymharu â'r rhai a nododd mai eu prif ffynhonnell addysg rhyw oedd 'arall' (brodyr a chwiorydd, cyfoedion, partneriaid rhamantus/rhywiol cyntaf, pornograffi, gweithwyr proffesiynol iechyd, y cyfryngau neu'r rhyngwrdd), roedd cyfranogwyr a nododd 'yr ysgol' yn fwy tebygol o fod wedi cael cyfathrach rywiol yn hŷn. Yn ogystal, roedd gan wrywod a nododd 'yr ysgol' neu 'rieni', o gymharu ag 'arall', fel eu prif ffynhonnell wybodaeth rywiol, yn llai tebygol o beidio â defnyddio condom yn ystod rhyw yn ystod y flwyddyn flaenorol¹¹⁴.

A oeddech chi'n gwybod?

Canfu astudiaeth ar drais ar ddêd ac o fewn perthnasoedd¹¹⁶ a ddefnyddiodd arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr 2017 ymhlith pobl ifanc rhwng 11 a 16 oed yng Nghymru, fod:

- Tua 28% o ferched ac 20% o fechgyn wedi profi erledigaeth emosiynol, a bod 17% o fechgyn a 12% o ferched wedi profi erledigaeth gorfforol.
- Tua'r un gyfran o ferched (8%) a bechgyn (7%) wedi nodi tramgwyddo corfforol a thramgwyddo emosiynol (18% o ferched a 16% o fechgyn).

Gallwch ddarganfod rhagor am yr astudiaeth hon yn y Briff Ymchwil yma:

www.shrn.org.uk/cy/briffiau-ymchwil/

Cysylltwch â'ch tîm Ysgolion Iach Lleol i gael cyngor ar bob agwedd ar berthnasoedd ac addysg rhyw, a chymorth ac adnoddau lleol a argymhellir

Brook Mae Brook yn darparu gwasanaethau iechyd rhyw a chynghor cyfrinachol yn rhad ac am ddim i bobl dan 25. Ar eu gwefan mae llwyth o wybodaeth am bob agwedd o ryw a pherthynas, yn ogystal â thafleenni, posteri ac adnoddau i'w harchebu. www.brook.org.uk	Cymdeithas Cynllunio Teulu Elusen iechyd rhyw yw'r Gymdeithas Cynllunio Teulu sy'n rhoi gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth yng nghyswllt iechyd rhyw, rhyw a pherthynas i bawb yn y Deyrnas Unedig. Ar ei gwefan mae gwybodaeth a fydd o gymorth i fyfyrwyr, staff a rhieni/gofalwyr. www.fpa.org.uk Mae 'Sexwise' yn darparu gwybodaeth hawdd ei chyrchu ar gyfer pobl ifanc, ynghylch atal cenhedlu, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs), a beichiogrwydd. https://sexwise.fpa.org.uk/
Fforwm Addysg Rhyw Caiff y Fforwm Addysg Rhyw ei redeg gan Fiwro Cenedlaethol y Plant. Ei nod yw sicrhau bod gan blant a phobl ifanc yr hawl i addysg dda ynghylch rhyw a pherthynas. Cynhelir ei waith gan dystiolaeth, dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau a'r anghenion a fynegwyd gan blant a phobl ifanc. www.sexeducationforum.org.uk	Stonewall Cymru Stonewall Cymru yw Elusen Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol (LGBT) Cymru gyfan. Ei nod yw sicrhau cydraddoldeb i bobl LGBT yn y cartref, yn yr ysgol ac yn y gwaith. Mae gan y wefan adnoddau ar gyfer ysgolion. www.stonewallcymru.org.uk/cy
Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) Cymru Mae GIG Cymru yn darparu gwybodaeth am iechyd rhywiol ac am gael mynediad i wasanaethau cyngor a chymorth. www.wales.nhs.uk/pynciauiechyd/fforddofyw/iechyd-rhywiol	Diogelwch Ar-lein Mae platfform dysgu digidol Hwb Llywodraeth Cymru yn cefnogi dysgwyr, rhieni a gofalwyr, ac ysgolion a cholegau, ag ystod o adnoddau a chanllawiau ynghylch cadw'n ddiogel ar-lein. https://hwb.gov.wales/parthau/diogelwch-ar-lein
Ymddiriedolaeth Terrence Higgins Mae Ymddiriedolaeth Terrence Higgins yn darparu cyngor a chymorth mewn perthynas â HIV ac iechyd rhywiol. www.tht.org.uk/	AGENDA: Canllaw i Bobl Ifanc ar Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri Canllaw ar-lein sydd â chydaddoldeb, amrywiaeth a hawliau plant a chyfiawnder cymdeithasol wrth ei wraidd. http://agenda.cymru/

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

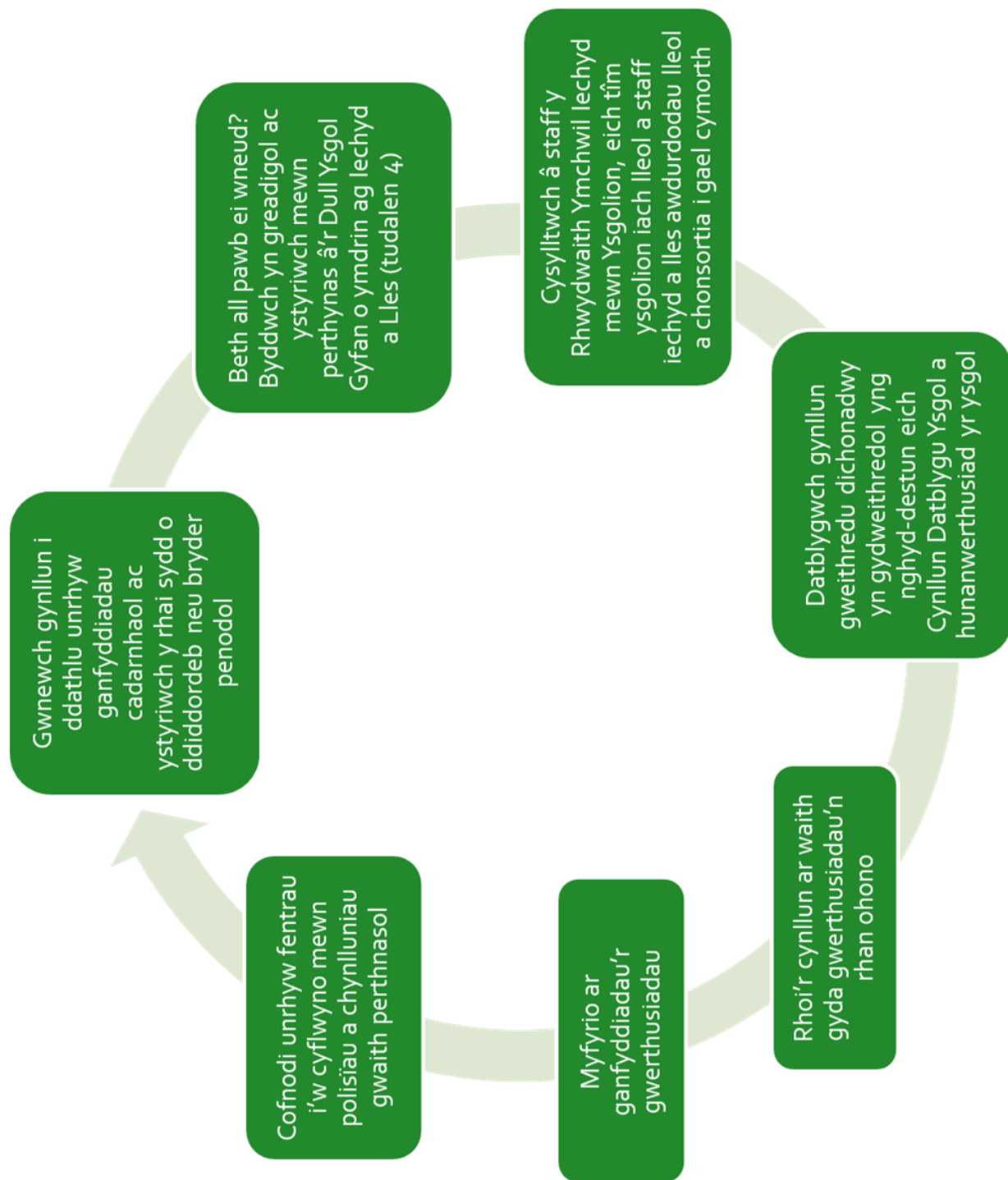
Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a’r Llywodraethwyr	
Sicrhau bod gan yr ysgol bolisi Addysg Rhyw a Pherthynas cyfredol a gaiff ei adolygu’n rheolaidd a’i ddatblygu gan gynrychiolwyr o bob sector o gymuned yr ysgol.	Ystyried canllawiau presennol Llywodraeth Cymru ar sut y dylai ysgolion ddatblygu eu polisi addysg rhyw a chynllunio a darparu eu haddysg a’u darpariaeth ar berthnasoedd a rhywioldeb a gweithio mewn partneriaeth ag eraill.
Cadw mewn cof Erthygl 12 y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn i sicrhau bod gan ‘fyfyrwyr yr hawl i ddweud yr hyn y maent yn ei gredu y dylid digwydd yn yr ysgol ac i bobl wrando arnynt’.	Ystyried lleoliad gwasanaethau iechyd rhyw megis clinigau a gynhelir gan nyrs lle mae modd galw heibio iddynt, a hynny yn yr ysgol fel ei bod yn hwylus i bobl ifanc.
Chwarae rhan bwysig mewn monitro effeithiolrwydd y rhaglen addysg rhyw a pherthnasoedd.	

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

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

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

Sut i ddefnyddio eich adroddiad: rhannu canfyddiadau eich adroddiad gyda phob sector o gymuned yr ysgol



Gellir gwella lles myfyrwyr drwy gyfraniadau ar nifer o lefelau gyda phob aelod o gymuned yr ysgol yn defnyddio data'r adroddiad mewn ffyrdd creadigol:

Gall yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth a'r Llywodraethwyr
Gwneud iechyd a lles yn flaenoriaeth yn y cwricwlwm, yn yr amgylchedd ac o fewn gweithgareddau'r ysgol. Sicrhau bod hyn yn cael ei adlewyrchu yn y Cynllun Datblygu Ysgol.
Edrych am gyfleoedd i ymgysylltu â phob aelod o gymuned yr ysgol wrth ystyried a gweithredu ar yr adroddiad. Gofyn am gefnogaeth gan asiantaethau lleol lle bo hynny'n briodol.
Os oes newid mewn ymarfer o ganlyniad i unrhyw gamau gweithredu, dylid sicrhau bod polisïau sy'n ymwneud ag iechyd yn adlewyrchu hyn.
Ystyried yr adroddiad adborth hwn o fewn cyfarfod y corff llywodraethu a gwnewch awgrymiadau ynghylch camau gweithredu posibl yn y dyfodol.
Cynllunio gweithredu penodol gan ddefnyddio arbenigedd aelodau'r corff llywodraethu.

Gall staff yr ysgol
Cefnogi gweithredu argymhellion o fewn y Cynllun Datblygu Ysgol.
Sicrhau, wrth gynllunio darpariaeth y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yng Nghwricwlwm Cymru 2022, ei fod yn cefnogi canfyddiadau data adroddiad yr ysgol.
Datblygu cyfleoedd i staff fod yn enghraifft ar gyfer ymddygiadau iach.
Gwerthuso camau gweithredu newydd neu a weithredwyd yn flaenorol yn yr ysgol.

Gyda chefnogaeth y staff, gall myfyrwyr
Archwilio ffyrdd o weithredu mewn meysydd o gryfder neu bryder drwy grwpiau llais myfyrwyr sefydledig, megis cyngor yr ysgol, neu drwy sefydlu grŵp newydd gyda ffocws ar fyw'n iach.
Bwydo syniadau i bob elfen o'r Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag Iechyd a Lles (gweler tudalen 4).
Rhannu'r data! - Ysgrifennu erthyglau ym mhapur newydd y myfyrwyr neu bapurau lleol. - Rhoi sylw i elfennau o'r data yn ystod gwasanaethau. - Siarad â ffrindiau a theulu am ganlyniadau'r adroddiad. - Defnyddio'r data mewn prosiectau yn yr ysgol. - Cysylltu â myfyrwyr o ysgolion eraill yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion i archwilio cyfleoedd partneriaeth.

Gall teuluoedd ac aelodau'r gymuned leol
Cefnogi'r Gymdeithas Rhieni ac Athrawon i gynnal digwyddiadau sy'n cefnogi iechyd a lles cymuned yr ysgol, er enghraifft, ffeiriau iechyd, diwrnodau hwyl ffitrwydd a sicrhau na fydd unrhyw weithrediadau, e.e. mewn perthynas â darpariaeth bwyd yn tanategu ymagwedd yr ysgol at iechyd a lles.
Creu cyfleoedd i ddangos enghreifftiau o ymddygiadau iach yn y cartref ac o fewn y gymuned leol.
Rhannu sgiliau, doniau neu adnoddau i helpu mynd i'r afael a'r materion a nodir yn yr adroddiad.

Ffynonellau data iechyd a lles eraill yn y DU

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

Cwmsela ar gyfer plant a phobl ifanc www.llyw.cymru/cwmsela-ar-gyfer-plant-phobl-ifanc-medi-2017-i-awst-2018	Data ar wasanaethau cwmsela annibynnol, a ddarperir gan yr awdurdod lleol, ar gyfer plant a phobl ifanc rhwng 11 ac 18 oed, a disgyblion Blwyddyn 6 ysgol gynradd.
Adroddiadau Plentyndod Da www.childrenssociety.org.uk/good-childhood-report	Mae'r Adroddiadau Plentyndod Da yn gyfres o adroddiadau blynyddol a gyhoeddir gan Gymdeithas y Plant am sut mae plant yn y DU yn teimlo am eu bywydau.
Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) Cymru: https://llyw.cymru/ymddygiadau-iechyd-plant-oedran-ysgol-medi-2013-i-awst-2014 Yr Alban: www.cahru.org/research/hbsc-scotland Lloegr: http://hbscengland.org/ Yn Rhyngwladol: www.hbsc.org/publications/international/	Mae'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn seiliedig ar yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol, ac mae'n ei ymgorffori bob pedair blynedd. Mae'r arolwg rhyngwladol nawr yn cynnwys dros 40 o wledydd, a dechreuodd dros 30 mlynedd yn ôl. Mae adroddiadau rhyngwladol ar gael, yn ogystal ag adroddiadau cenedlaethol ar gyfer gwledydd y DU.
Astudiaeth Carfan y Mileniwm https://cls.ucl.ac.uk/cls-studies/millennium-cohort-study/	Mae Astudiaeth Carfan y Mileniwm yn astudiaeth genedlaethol hydredol carfan enedigaeth, sy'n dilyn bywydau tua 19,000 o blant a anwyd yn y DU yn 2000-01. Mae'n casglu gwybodaeth am bynciau amrywiol fel rhianta; gofal plant; dewis ysgolion; ymddygiad a datblygiad ymenyddol plant; iechyd plant a rhieni; cyflogaeth ac addysg rhieni; incwm a thlodi; tai, y gymdogaeth a symudedd tai; a chyfalaf cymdeithasol ac ethnigrwydd.

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

Atodiad

Gosod datganiadau'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau mewn pum graddfa:

Graddfa rhag-gymdeithasol	Rwy'n ceisio bod yn ddymunol i bobl eraill. Mae eu teimladau'n bwysig imi. Rwy'n rhannu gydag eraill fel arfer (bwyd, gemau, pennau ac ati). Rwy'n cynorthwyo os bydd rhywun yn brifo, yn ofidus neu'n teimlo'n sâl. Rwy'n garedig tuag at blant iau. Rwy'n gwirfoddoli'n aml i gynorthwyo eraill (rhieni, athrawon, plant).
Graddfa problemau emosiynol	Rwy'n cael cur pen/pen tost, poen bol neu gyfog yn aml. Rwy'n poeni llawer. Rwy'n anhapus, yn ddigalon neu'n ddagreuol yn aml. Rwy'n nerfus mewn sefyllfaoedd newydd. Rwy'n colli hyder yn hawdd. Mae gennyf lawer o ofnau, rwy'n dychryn yn hawdd.
Graddfa problemau ymddygiad	Rwy'n mynd yn ddig iawn ac yn aml yn colli fy nhymer. Fel arfer, rwy'n gwneud beth sy'n cael ei ofyn ohonof. Rwy'n cwffio llawer. Rwy'n gallu gwneud i bobl eraill wneud beth rwyf ei eisiau. Rwy'n cael fy nghyhuddo'n aml o ddweud celwydd neu dwyllo. Rwy'n cymryd pethau nad ydynt yn perthyn i mi o gartref, o'r ysgol neu o fannau eraill.
Graddfa gorfywigrwydd	Rwy'n aflonydd, rwy'n methu aros yn llonydd am hir. Rwy'n gwingo neu'n aflonydd yn fy sedd drwy'r amser. Mae fy sylw'n cael ei dynnu yn hawdd, rwy'n methu canolbwyntio. Rwy'n meddwl yn ddwys am bethau cyn eu gwneud. Rwy'n gorffen y gwaith rwy'n ai wneud. Rwy'n canolbwyntio'n dda.
Graddfa perthynas â chyfoedion	Rwyf ar fy mhen fy hun fel arfer. Rwy'n chwarae ar fy mhen fy hun neu'n cadw at fy hun yn gyffredinol. Mae gennyf o leiaf un ffrind da. Rwy'n boblogaidd ymhlith fy nghyfoedion yn gyffredinol. Mae plant neu bobl ifanc eraill yn fy mwlio neu'n pigo arnaf. Rwy'n dod ymlaen yn well gydag oedolion na phobl fy oedran i.

Cyfeiriadau

1. Moore GF, Littlecott HJ, Fletcher A, Hewitt G and Murphy S. Variations in schools' commitment to health and implementation of health improvement activities: a cross-sectional study of secondary schools in Wales. BMC Public Health 2016; 16:138
Briff Ymchwil y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion:
www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Moore_Schl-comp-and-cult_Welsh.pdf
2. Moore GF, Littlecott HJ, Evans R, Murphy S, Hewitt G and Fletcher A. School composition, school culture and socioeconomic inequalities in young people's health: Multi-level analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Wales. British Education Research Journal 2017; 43(2): 310-329
Briff Ymchwil y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion:
www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Moore_Schl-comp-and-cult_Welsh.pdf
3. Cwricwlwm i Gymru2022
<https://llyw.cymru/cwricwlwm-gymru-2022>
4. Ysgolion fel sefydliadau sy'n dysgu
<https://hwb.gov.wales/datblygiad-proffesiynol/ysgolion-fel-sefydliadau-sy-n-dysgu/>
5. Estyn. Arolygu hunanwerthuso: dull newydd
www.estyn.llyw.cymru/arolygu/prosiect-hunanarfarnu-ar-gyfer-gwella-gan-ysgolion/arolygu-hunanwerthuso-dull-newydd
6. Estyn. Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion. (2019) Caerdydd: Estyn
www.estyn.llyw.cymru/adroddiadau-thematig/iach-a-hapus
7. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru.
www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/82258
8. The United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC) www.unicef.org/crc/
For a young people friendly version:
www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/Childrens-Rights-Poster-September-2019pdf.pdf
9. Bagloriaeth Cymru https://llyw.cymru/bagloriaeth-cymru?_ga=2.204133268.56772342.1578579800-37366994.1574779305
10. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
<https://futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>
11. Lobstein, T. and Jackson, R. International Comparisons of Obesity Trends, Determinants and Responses: Evidence Review (2007) London: UK Government Office for Science.
12. Griffiths LJ, Parsons TJ and Hill AJ. Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review. International Journal of Pediatric Obesity 2010; 5(4): 282-304
13. Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, Adamson AJ and Mathers JC. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: a systematic review. Maturitas 2011; 70(3): 266-284
14. Lake AA, Mathers JC, Rugg-Gunn AJ and Adamson AJ. Longitudinal change in food habits between adolescence (11-12 years) and adulthood (32-33 years): the ASH30 Study. Journal of Public Health 2006; 28(1):10-16
15. Merten MJ, Williams AL and Shriver LH. Breakfast consumption in adolescence and young adulthood: parental presence, community context, and obesity. Journal of the American Dietetic Association 2009; 109(8): 1384-1391
16. Townsend N, Murphy S and Moore L. The more schools do to promote healthy eating, the healthier the dietary choices by students. Journal of Epidemiology and Community Health 2011; 65(10): 889-895
17. Townsend N. Shorter lunch breaks lead secondary-school students to make less healthy dietary choices: multilevel analysis of cross-sectional national survey data. Public Health Nutrition 2015; 18(9): 1626-1634
18. Hewitt G, Anthony R, Moore G, Melendez-Torres G.J., Murphy S. Student Health and Wellbeing In Wales: Report of the 2017/18 Health Behaviour in School-aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. (2019) Cardiff University, Cardiff, UK <http://www.shrn.org.uk/cy/data-cenedlaethol/>
19. The Healthy Eating in Schools (Nutritional Standards and Requirements) (Wales) Regulations 2013
<http://www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2013/1984/made>
20. Fayet-Moore F, McConnell A, Cassettari T, Tuck K, Petocz P and Kim J. Vegetable intake in Australian children and adolescents: the importance of consumption frequency, eating occasion and its association with dietary and sociodemographic factors. Public Health Nutrition 2019; doi:10.1017/S136898001900209X
21. Gosliner W. School-level factors associated with increased fruit and vegetable consumption among students in California middle and high schools. Journal of School Health 2014; 84: 559-568
22. Masento AM, Golightly M, Field DT, Butler LT and van Reekum CM. Effects of hydration status on cognitive performance and mood. British Journal of Nutrition 2014; 111:1841-1852

23. Llywodraeth Cymru. Bwyta'n iach mewn ysgolion a gynhelir: canllawiau i ddarparwyr addysg. (2014) <https://llyw.cymru/bwytan-iach-mewn-ysgolion-gynhelir-canllawiau-i-ddarparwyr-addysg>
24. Llywodraeth Cymru. Canllaw bwyta'n dda. (2018) <https://llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda>
25. Visram S, Cheetham M, Riby DM, Crossley SJ and Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: a rapid review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *BMJ Open* 2016; 6: doi: 10.1136/bmjopen-2015-010380
26. Visram S, Crossley SJ, Cheetham M and Lake A. Children and young people's perceptions of energy drinks: A qualitative study. *PLoS ONE* 2017; 12(11): doi: 10.1371/journal.pone.0188668
27. Schwartz DL, Gilstad-Hayden K, Carroll-Scott A, Grilo SA, McCaslin C, Schwartz M and Ickovic JR. Energy drinks and youth self-reported hyperactivity/inattention symptoms. *Academic Pediatrics* 2015; doi: 10.1016/j.acap.2014.11.006
28. Healthy Eating in Schools (Wales) Measure 2009 www.legislation.gov.uk/cy/mwa/2009/3/contents
29. Estyn Arweiniad atodol: byw'n iach Autumn 2017 www.estyn.llyw.cymru/dogfen/arweiniad-atodol-byw'n-iach
30. Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU. (2019) www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report
31. Biddle SJH, Ciacconi S, Thomas G and Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport & Exercise* 2019; 42: doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011
32. Booth JN, Leary SD, Joinson C, Ness AR, Tomporowski PD, Boyle JM and Reilly JJ. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine* 2014; 48: 265-270
33. Brooke HL, Corder K, Griffin SJ and van Sluijs EMF. Physical activity maintenance in the transition to adolescence: a longitudinal study of the roles of sport and lifestyle activities in British youth. *PLOS One* 2014; 9(2): doi:10.1371/journal.pone.0089028
34. Public Health England. What Works in Schools and Colleges to Increase Physical Activity? (2019) https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/821463/What_works_in_schools_and_colleges_to_increase_physical_activity.pdf
35. National Institute for Health and Clinical Excellence. Promoting Physical Activity for Children and Young People. NICE Public Health Guidance 17 (2009) www.nice.org.uk/guidance/ph17
36. Roth, M.A., Millett, C.J. and Mindell, J.S. The contribution of active travel (walking and cycling) in children to overall physical activity levels: a national cross sectional study. *Preventive Medicine* 2012; 54: 134-139
37. Falconer CL, Leary SD, Page A and Cooper AR. The tracking of active travel and its relationship with body composition in UK adolescents. *Journal of Transport & Health* 2015; 2: doi.org/10.1016/j.jth.2015.09.005
38. Llywodraeth Cymru. Pwysau Iach: Cymru Iach. (2019) <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-10/pwysau-iach-cymru-iach.pdf>
39. Pearson N, Haycraft E, Johnston JP and Atkin AJ. Sedentary behaviour across the primary-secondary school transition: A systematic review. *Preventive Medicine* 2017; 94: doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.11.010
40. Harding SK, Page AS, Falconer C and Cooper AR. Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2015; 44: doi.org/10.1186/s12966-015-0204-6
41. Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW and Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE* 2017; 12(11): doi: 10.1371/journal.pone.0187668
42. Royal College of Psychiatrists. No Health Without Public Mental Health (2010) London: Royal College of Psychiatrists www.rcpsych.ac.uk/pdf/PS04_2010.pdf
43. UNICEF Office of Research. Fairness for Children. (2016) <https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2016/04/RC13-ENG-FINAL.pdf>
44. Farrand P, Parker M and Lee C. Intention of adolescents to seek professional help for emotional and behavioural difficulties. *Health and Social Care in the Community* 2007; 15(5): 464-473

45. Morrison L and Vorhaus J. The impact of pupil behaviour and wellbeing on educational outcomes (2012) London: Department for Education
46. Goodman R, Meltzer H, Bailey V. The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child and Adolescent Psychiatry* 1998; 7: 125-130
47. Bonell C, Allen E, Warren E, McGowan J, Bevilacqua L, Jamal F, Legood R, Wiggins M, Opondo C, Mathiot A, Sturgess J, Fletcher A, Sadique Z, Elbourne D, Christie D, Bond L, Scott S and Viner RM. Effects of the Learning Together intervention on bullying and aggression in English secondary schools (INCLUSIVE): a cluster randomised controlled trial. *The Lancet* 2018; 392(10163): 2452-2464
48. Aldridge JM and McChesney K. The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research* 2018; 88: 121-145
49. Kidger J, Heron J, Leon DA, Tilling K, Lewis G and Gunnell D. Self-reported school experience as a predictor of self-harm during adolescence: A prospective cohort study in the South West of England (ALSPAC). *Journal of Affective Disorders* 2015; 173: 163-169
50. Yu MVB, Johnson HE, Deutsch NL and Varga SM. "She Calls Me by My Last Name": Exploring Adolescent Perceptions of Positive Teacher-Student Relationships. *Journal of Adolescent Research* 2018; 33(3): 332-362
51. De Roiste A, Kelly C, Molcho M, Gavin A and Nic Gabhainn S. Is school participation good for children? Associations with health and wellbeing. *Health Education* 2012; 112(2): 88-104
52. Power S, Taylor C and Horton K. Sleepless in school? The social dimensions of young people's bedtime rest and routines. *Journal of Youth Studies* 2017; 20(8): 945-958
53. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ and Sivertsen B. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 2015; 5: doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748
54. Arora T, Broglia E, Thomas GN and Taheri S. Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine* 2014; 15: 240-247
55. Twenge JM, Spitzberg BH and Campbell WK. Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships* 2019; 36(6): 1892-1913
56. Naylor, P., Cowie, H., Cossin, F., de Bettencourt, R. and Lemme, F. Teachers' and pupils' definitions of bullying. *British Journal of Educational Psychology* 2006; 76: 553-576
57. Perkins HW, Perkins JM and Craig DW. No safe haven: locations of harassment and bullying victimization in middle schools. *Journal of School Health* 2014; 84: 810-818
58. Jamal F, Bonell C, Harden A and Lorenc T. The social ecology of girls' bullying practices: exploratory research in two London schools. *Sociology of Health and Illness* 2015; 37(5): doi: 10.1111/1467-9566.12231
59. Estyn. Gweithredu ar fwlio: Adolygiad o effeithiolrwydd y camau a gymerir gan ysgolion i fynd i'r afael â bwllo ar sail nodweddion gwarchodedig disgyblion (Mehefin, 2014)
www.estyn.llyw.cymru/thematic-reports/gweithredu-ar-fwlio-mehefin-2014
60. Fletcher A, Fitzgerald-Yau N, Jones R, Allen E, Viner RM and Bonell C. Brief report: cyberbullying perpetration and its associations with socio-demographics, aggressive behaviour at school, and mental health outcomes. *Journal of Adolescence* 2014; 37: 1393-1398
61. Vignoles A and Meschi E. The determinants of non-cognitive and cognitive schooling outcomes (2010). London: Centre for the Economics of Education
62. Ringrose J, Gill R, Livingstone S and Harvey L. A qualitative study of children, young people and 'sexting'. (2012) NSPCC www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/qualitative-study-children-young-people-sexting-report.pdf
63. Phippen A. Sexting: an exploration of practices, attitudes and influences. (2012) UK Safer Internet Centre and NSPCC www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/sexting-exploration-practices-attitudes-influences-report-2012.pdf
64. Llywodraeth Cymru. Good Practice Guide: a whole education approach to Violence Against Women, Domestic Abuse and Sexual Violence in Wales. (2015) www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0007/522394/A-Whole-Education-Approach-to-Violence-Against-Women,-Domestic-Abuse-and-Sexual-Violence-in-Wales.pdf
65. HBSC. Publications: Data Visualisations – Negative Body Image. (2019) http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/body_image.html
66. Ramos P, Moreno-Maldonado C, Moreno C and Rivera F. The Role of Body Image in Internalizing Mental Health Problems in Spanish Adolescents: An Analysis According to Sex, Age, and Socioeconomic Status. *Frontiers in Psychology* 2019; doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01952
67. Holland G and Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image* 2016; 17:100-110.

68. Office for National Statistics. Smoking: General Lifestyle Survey Overview - a report on the 2011 General Lifestyle Survey. (2013)
<https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/personalandhouseholdfinances/incomeandwealth/compendium/generallifestylesurvey/2013-03-07/chapter1smokinggenerallifestylesurveyoverviewareportonthe2011generallifestylesurvey?uri=peoplepopulationandcommunity/personalandhouseholdfinances/incomeandwealth/compendium/generallifestylesurvey/2013-03-07/chapter1smokinggenerallifestylesurveyoverviewareportonthe2011generallifestylesurvey>
69. Action on Smoking and Health. Smoking and Young People. (2019) <https://ash.wales/campaign/young-people/#1524749124046-7b1b6ced-4625>
70. Evans DS, O'Farrell A, Sheridan A and Kavanagh P. Comparison of the health and well-being of smoking and non-smoking school-aged children in Ireland. Child Care Health Dev. 2019; 45: 694–701
71. NHS. Passive smoking: protect your family and friends. (2018) www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/passive-smoking-protect-your-family-and-friends/
72. Moor I, Rathmann K, Lenzi M, Pfortner TM, Nagelhout GE, de Looze M, Bendtsen P, Willemsen M, Kannas L, Kunst AE and Richter M. Socioeconomic inequalities in adolescent smoking across 35 countries: a multilevel analysis of the role of family, school and peers. European Journal of Public Health 2015; 25: 457–463
73. NHS. Under-18s guide to quitting smoking. (2018) www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/quitting-smoking-under-18s-guide/?tabname=smoking-facts
74. Sutcliffe K, Brunton G, Twamley K, Hinds K, O'Mara-Eves AJ and Thomas J. Young people's access to tobacco: a mixed-method systematic review (2011) London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London
75. Wright C, Kipping R, Hickman M, Campbell R and Heron J. Effect of multiple risk behaviours in adolescence on educational attainment at age 16 years: a UK birth cohort study. BMJ Open 2018; 8: doi:10.1136/bmjopen-2017-020182
76. Chhatralia K and Pye J. Who is Generation Next? (2014) London: Ipsos MORI and the National Children's Bureau
77. de Lacy E, Fletcher A, Hewitt G, Murphy S and Moore G. Cross-sectional study examining the prevalence, correlates and sequencing of electronic cigarette and tobacco use among 11–16-year olds in schools in Wales. BMJ Open 2017; 7: doi:10.1136/bmjopen-2016-012784
Briff Ymchwil y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion:
www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2017/03/de-Lacy_Electronic-cigarette-use_final_Welsh.pdf
78. Action on Smoking and Health. A study into young people's e-cigarette awareness and usage in Wales – 2016. (2016) <https://ash.wales/wp-content/uploads/2018/05/ashwales-ecig-report2016-final.pdf>
79. Hallingberg B, Maynard OM, Bauld L, Brown R, Gray L, Lowthian E, MacKintosh AM, Moore L, Munafo MR and Moore G. Have e-cigarettes renormalised or displaced youth smoking? Results of a segmented regression analysis of repeated cross sectional survey data in England, Scotland and Wales. BMJ Open 2019; doi:10.1136/tobaccocontrol-2018-054584.
Briff Ymchwil y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion:
www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/Hallingberg-Renormalisation_Cy.pdf
80. Public Health Wales. A Healthier North Wales: Alcohol Consumption & Risky Behaviour. (2016)
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/66628>
81. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. Alcohol yng Nghymru. (2019)
<https://publichealthwales.shinyapps.io/AlcoholYngNghymru/>
82. World Health Organization. Adolescent alcohol-related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. (2018) www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/382840/WH15-alcohol-report-eng.pdf
83. Welch KA, Carson A and Lawrie SM. Brain Structure in Adolescents and Young Adults with Alcohol Problems: Systematic Review of Imaging Studies. Alcohol and Alcoholism 2013; 48: 433–444
84. Richter L, Pugh BS, Peters EA, Vaughan RD and Foster SE. Underage drinking: prevalence and correlates of risky drinking measures among youth aged 12–20. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse 2016; 42: 385–394
85. Holtes M, Bannink R, Joosten - van Zwanenburg E, van As E, Raat H and Broeren S. Associations of truancy, perceived school performance, and mental health with alcohol consumption among adolescents. Journal of School Health. 2015; 85: 852–860
86. Ryan SA and Kokotailo P. Alcohol Use by Youth. American Academy of Pediatrics 2019; 144(1): doi.org/10.1542/peds.2019-1357
87. NHS. Should my child drink alcohol? (2018)
www.nhs.uk/common-health-questions/childrens-health/should-my-child-drink-alcohol/
88. Hingson RW, Heeren T and Winter MR. Age at drinking onset and alcohol dependence. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 2006; 160: 739–746
89. UK Chief Medical Officers' Low Risk Drinking Guidelines. (August, 2016)
www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/545937/UK_CMOs_report.pdf

90. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018. (2018)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>
91. Phillips-Howard PA, Bellis MA, Briant LB, Jones H, Downing J, Kelly IE, Bird T and Cook PA. Wellbeing, alcohol use and sexual activity in young teenagers: findings from a cross-sectional survey in school children in North West England. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy* 2010; 5(27): doi:10.1186/1747-597X-5-27
92. National Institute for Health and Clinical Excellence. Alcohol interventions in secondary and further education. (2019) www.nice.org.uk/guidance/ng135
93. FRANK. Cannabis. (2019) www.talktofrank.com/drug/cannabis
94. Thompson K, Leadbeater B, Ames M and Merrin GJ. Associations Between Marijuana Use Trajectories and Educational and Occupational Success in Young Adulthood. *Prevention Science* 2019; 20(2): 257-269
95. Beverly HK, Castro Y and Opara I. Age of First Marijuana Use and Its Impact on Education Attainment and Employment Status. *Journal of Drug Issues* 2019; 49: 228-237
96. Fletcher A and Bonell C. Social network influences on smoking, drinking and drug use in secondary school: centrifugal and centripetal forces. *Sociology of Health and Illness* 2013; 35(5): 699-715
97. Horwood LJ, Fergusson DM, Coffey C, Patton GC, Tait R, Smart D, Letcher P, Silins E and Hutchinson DM. Cannabis and depression: an integrative data analysis of four Australasian cohorts. *Drug and Alcohol Dependence* 2012; 126(3): 369-378
98. European Monitoring for Drugs and Drug Addiction. United Kingdom – Country Drug Report 2019. 2019
www.emcdda.europa.eu/countries/drug-reports/2019/united-kingdom/drug-use_en
99. Weatherson KA, O'Neill M, Lau EY, Qian W, Leatherdale ST and Faulkner GEJ. The Protective Effects of School Connectedness on Substance Use and Physical Activity. *Journal of Adolescent Health* 2018; 63: 724-731
100. Gase LN, Gomez LM, Kuo T, Glenn BA, Inkelas M and Ponce NA. Relationships Among Student, Staff, and Administrative Measures of School Climate and Student Health and Academic Outcomes. *Journal of School Health* 2017; 87(5): 319-328
101. Perra O, Fletcher A, Bonell C, Higgins K and McCrystal P. School-related predictors of smoking, drinking and drug use: evidence from the Belfast Youth Development Study. *Journal of Adolescence* 2012; 35: 315-324
102. FRANK. New Psychoactive Substances. (2019)
www.talktofrank.com/drug/new-psychoactive-substances
103. NHS Digital. Smoking, Drinking and Drug Use among Young People in England 2018. (2019)
<https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/smoking-drinking-and-drug-use-among-young-people-in-england/2018/part-8-drug-use-prevalence-and-consumption>
104. FRANK. Nitrous Oxide. (2019) www.talktofrank.com/drug/nitrous-oxide
105. Young H, Burke L and Gabhainn SN. Sexual intercourse, age of initiation and contraception among adolescents in Ireland: findings from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Ireland study. *BMC Public Health* 2018; 18(362): doi:10.1186/s12889-018-5217-z
106. Tanton C, Jones KG, Macdowall W, Clifton S, Mitchell KR, Datta J, Lewis R, Field N, Sonnenberg P, Stevens A, Wellings K, Johnson AM and Mercer CH. Patterns and trends in sources of information about sex among young people in Britain: evidence from three National Surveys of Sexual Attitudes and Lifestyles. *BMJ Open* 2015; 5: doi:10.1136/bmjopen-2015-007834
107. Public Health Wales. HIV and STI Trends in Wales – Surveillance Report, September 2018. (2018)
www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/HIV%20and%20STI%20trends%20in%20Wales%20Report%202018_2017%20-Surveillance%20report.pdf
108. Moreau N, Költő A, Young H, Maillochon F and Godeau E. Negative feelings about the timing of first sexual intercourse: findings from the Health Behaviour in School-aged Children study. *International Journal of Public Health* 2019; 64: 219-227
109. Sex Education Forum. Young People's RSE poll 2019. (2019)
www.sexeducationforum.org.uk/sites/default/files/field/attachment/Young%20people%27s%20RSE%20poll%202019%20-%20SEF.pdf
110. Young H, Long SJ, Hallingberg H, Fletcher A, Hewitt G, Murphy S and Moore G. School practices important for students' sexual health: analysis of the school health research network survey in Wales. *European Journal of Public Health* 2017; 28(2): doi.org/10.1093/eurpub/ckx203
Briff Ymchwil y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion :
www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Young_SRE_Welsh.pdf
111. Pound P, Denford S, Shucksmith J, Tanton C, Johnson AM, Owen J, Hutten R, Mohan L, Bonell C, Abraham C and Campbell R. What is best practice in sex and relationship education? A synthesis of evidence, including stakeholders' views. *BMJ Open* 2017; 7: doi:10.1136/bmjopen-2016-014791

112. Ketting E and Ivanova O. Sexuality Education in Europe and Central Asia. (2018)
www.ippfen.org/sites/ippfen/files/2018-05/Comprehensive%20Country%20Report%20on%20CSE%20in%20Europe%20and%20Central%20Asia_o.pdf
113. Llywodraeth Cymru. Dyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru. (2017)
<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/dyfodol-y-cwricwlwm-addysg-rhyw-a-pherthnasoedd-yng-nghymru.pdf>
114. Macdowall W, Jones KG, Tanton C, Clifton S, Copas AJ, Mercer CH, Palmer MJ, Lewis R, Datta J, Mitchell KR, Field N, Sonnenberg P, Johnson AM and Wellings K. Associations between source of information about sex and sexual health outcomes in Britain: findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). BMJ Open 2015; 5: doi: 10.1136/bmjopen-2015-007837
115. Department of Health. A Framework for Sexual Health Improvement in England. (2013)
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/142592/9287-2900714-TSO-SexualHealthPolicyNW_ACCESSIBLE.pdf
116. Young H, Long SJ, Melendez-Torres GJ, Kim HS, Hewitt G, Murphy S and Moore GF. Dating and relationship violence victimization and perpetration among 11-16 year olds in Wales: a cross-sectional analysis of the School Health and Research Network. Journal of Public Health 2019; doi:10.1093/pubmed/fdzo84